

**Ensinaamentos de Merry Life (Vida Feliz)
do Mestre KPK**

Sábado, 29 de agosto de 2020

Palestra 7

(Esta transcrição é apenas para uso pessoal. Pode conter erros).



YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=f4asxrnKtw&list=PLsH2l6BIGH3b4sFdfDUvdUALqVV8-JaSS&index=4>

Saudações fraternas e os melhores votos a todos os irmãos e irmãs que se reuniram em várias partes do globo. Pode ser de noite, pode ser de manhã, pode ser de tarde, portanto, bom dia e saudações a todos.

Tenho lhes falado sobre o trabalho do segundo Manu, o Manu Svarocisha, também chamado Manu Priyavrata. O objetivo deste Manu é assegurar que a humanidade viva com muita intencionalidade e com muito gosto, para adquirir muita essência da vida e assim realizar a si mesma. Nesse momento, ele originou dez chamas na constituição humana. Na medida em que estas dez chamas estiverem ativas em nós, o homem será um ser realizado e completo, um ser que alcançaria substancialmente sua realização por ter estado na forma humana.

Manu é o princípio solar pelo qual a humanidade veio, e durante seu manvantara predominam as características desse Manu. O nome do segundo Manu é Priyavrata ou Svarocisha. Priyavrata

significa que ele gostaria de viver o dia com muita intenção e com muita alegria. Esse é seu ritual. Do despertar ao sono, ele vive com grande intensidade e gostaria de fazer o melhor uso possível da vida em todas as suas dimensões, e nesse contexto ele acendeu dez chamas no ser humano, três das quais foram explicadas na classe anterior, em primeiro lugar a chama da fala. Não quero explicar novamente o que já foi dito.

A primeira é a chama da fala e cada um tem que trabalhar para garantir que quando fala é como se o fogo saísse, o que significa que ele produz o calor necessário, a radiação necessária, o magnetismo necessário e a iluminação necessária com cada pronunciamento da palavra. Quando um sábio vidente fala, o ambiente é iluminado. Esse tipo de fala está em toda teologia, representando as línguas de fogo, os meios de fogo, o fogo que grava / gera todas as qualidades do fogo. E o homem é dotado de fala e ela tem que ser usada corretamente.

A segunda chama de que falei é a intenção em todas as formas de ação. Em todas as facetas da vida tem que haver intenção absoluta, não devemos ter um atendimento indiferente e negligente, porque quanto mais intenção você coloca nos atos que faz - grandes e pequenos - você tem o prazer de fazê-los, sejam grandes ou pequenos. Muito se falou sobre isso na última aula.

E a terceira chama de que falei é a chama do pensamento - que temos que ter certeza de não pegar certos pensamentos medíocres do entorno e responder continuamente a eles. Ao invés disso, vamos desenvolver um vórtice do qual recebemos pensamentos dos círculos superiores e tentemos manifestá-los no plano mundano. É o que chamamos de "trazer a Luz à Terra" ou "magia branca", ou também "trazer o Reino de Deus à Terra". A idéia é que o ser humano pode ser um grande recurso através do qual muito do sutil e divino pode ser manifestado em nível planetário, desde que seus pensamentos estejam em um estado cada vez mais elevado, e não sejam pensamentos que se relacionam apenas com as coisas cotidianas mundanas que rodeiam completamente sua mente. Assim, para manter a chama da mente acesa temos que contemplar, temos que idear, temos que pensar, e depois agir... e também nos relacionarmos com todos aqueles grandes feitos que foram feitos pelos gigantes anteriores da humanidade.

Em todas as raças houve gigantes que contribuíram para o desenvolvimento da humanidade, e nós temos que pensar em termos desses pensamentos e não em termos de pensamentos mundanos de rotina, porque esses pensamentos só nos deixarão com uma mente sem nenhuma chama. Esse tipo de mente só se tornará um hospedagem para demônios e fantasmas, o que também trará muita depressão para as pessoas. Hoje muitas pessoas, as mentes modernas estão cheias de depressão porque perderam a capacidade de introduzir nelas pensamentos dos subplanos superiores da mente. A mente tem sete subplanos e a maioria dos seres humanos está entre o terceiro e o quarto subplano da mente, enquanto ainda há pensamentos mais finos que podem ser recebidos do quinto, sexto e

sétimo subplanos, onde os pensamentos são muito mais magnéticos, radiantes e podem trazer uma mudança em nossa própria vida, bem como no entorno. Mesmo no plano mental não estamos plenamente realizados, no sentido de que não estamos usando como deveríamos a câmara da mente com seus sete níveis.

O fogo do pensamento é o que foi introduzido nesta humanidade de acordo com os ensinamentos de Madame Blavatsky, durante a segunda metade da terceira raça raiz, chamada de raça lemuriana. Na raça lemuriana, os Filhos da Vontade, os Filhos do Fogo, os Filhos da Luz, os Filhos da Yoga, todos eles desceram à Terra, assim se diz. Isso significa que eles vieram aqui para trazer os pensamentos mais sublimes e para garantir que esta humanidade desfrute do que tem que ser desfrutado no planeta e que ela também continue a avançar para os estados superiores da matéria, para os quais temos que garantir que esta chama seja sempre mantida acesa, relacionando-nos com os ensinamentos dos Mestres, ou com os ensinamentos dos Sábios vidente, ou com os ensinamentos das escrituras mais antigas que estão disponíveis em todo o globo, ou por contemplação, ou por meditação. Tem que haver tempo para isso, temos que encontrar tempo todos os dias para garantir que nossa mente esteja disponível para a recepção dos pensamentos superiores, como o que dizemos sobre uma "mente limpa, vida pura", tudo o que a Escada de Ouro fala. Temos que pensar nesses termos.

Estas são as três chamas de que falamos na última aula e para as quais voltei em mais nove minutos.

A quarta chama que eu gostaria de mencionar é a chama que é gerada através das mãos. As mãos podem gerar chamas, o que significa que podem gerar vida, podem gerar energias, podem transmitir energias. Eles podem transmitir uma variedade de energias. Podemos transmitir energias de cura, podemos também transmitir energias que elevam outros. Se você olhar para os grandes anjos, eles dão uma bênção com a mão ou também têm outra postura pela qual transmitem muitos recursos para nós. Esta também é uma atividade das mãos. Este é o ponto mais elevado, mas a começar por nós, deveríamos começar a trabalhar com as mãos de uma forma que ajude ao entorno. Todos nós sabemos muito bem que as mãos que ajudam os outros são muito melhores do que a boca que prega o tempo todo. Há muitos pregadores como eu no planeta, sabem? Eles pregam o tempo todo, mas o que temos que ver é o quanto eles trabalham. Um homem é conhecido pelos trabalhos que fez, não pelas palavras que disse. Um homem é medido pelos atos que ele fez, não pelas palavras que ele disse. Uma boca que fala é inferior a uma mão que trabalha, de acordo com a compreensão da sabedoria.

Portanto, temos que cuidar para que recebamos pensamentos sublimes em nós e os traduzamos em ação para dar plenitude ao entorno, para elevar os semelhantes, para proteger os animais, para alimentar as plantas e cuidar delas e que todos estejam em abundância, no sentido de bem-estar,

em virtude de você estar ali. Não é que você viva como uma árvore alta sem sombra, sem um fruto e sem uma flor. Há muitas árvores que crescem muito altas, mas não dão sombra, não dão frutos, não dão flores. Para que serve uma árvore assim? Só é bom para lenha. Mas há árvores que dão muita sombra às pessoas, e dão abrigo aos pássaros e também aos sábios videntes. Há muitas árvores nas quais descansam os sábios videntes, e que dão origem a muitas folhas e caules que podem ser usados medicinalmente. Eles também dão flores, também dão frutas. Estas árvores têm uma boa vida, não viveram em vão.

É o mesmo com o homem que vive somente para si mesmo, ele é como uma árvore alta sem galhos, que não pode dar sombra, nem frutos, nem flores. Ele não pode dar nada, a não ser ficar ali muito alto. O importante é que a mente pensante deve estar sempre associada à mão de trabalho, e que o trabalho deve ser um trabalho de produção, de construção, um trabalho que eleva ao entorno.

É por isso que, nos tempos antigos, o cultivo era considerado um trabalho muito nobre entre todos os trabalhos porque gera o alimento que será de ajuda para muitas espécies. Os alimentos são uma produção importante que gera a mão do homem. Sem comida, o homem não estaria no planeta. É por isso que a produção de alimentos é considerada um ato sublime. Além da cura, além do ensino, o próximo passo é a produção de bens e artigos, de grãos para alimentos e a produção de tudo o que é útil para a humanidade. Hoje, tantas coisas inúteis são produzidas e despejadas sobre a humanidade e o homem é bombardeado com tanta comercialização que é levado a acreditar que precisa de tantas coisas, enquanto nossos ancestrais viveram muito melhor sem todas essas exigências que temos hoje. Somos levados a acreditar que precisamos de muitas, muitas coisas que não são realmente necessárias, mas de alguma forma estamos nisso e continuamos produzindo coisas e artigos que não são realmente úteis e que nem mesmo podem ser absorvidos de volta pela natureza. Eles não podem ser facilmente absorvidos pela natureza, como o plástico que produzimos.

Sempre que pensamos em produzir algo, temos que pensar qual é a utilidade para o entorno dos produtos que causamos com nossas mãos. Será que isso ajuda o meio ambiente? É como dar à luz a uma criança. Com nosso pensamento e nossa ação estamos dando uma criança ao mundo. Será uma ameaça para o mundo? Será um servidor deste mundo? Da mesma forma, os atos que fazemos são comparáveis aos das crianças que produzimos diariamente. Que atos fizemos hoje para o bem do entorno?

E as mãos que não trabalham não merecem estar lá. O trabalho com as mãos e a coordenação entre a cabeça e a mão é considerado extremamente importante. Costumávamos fazer muita digitação, e hoje em dia todo mundo usa as duas mãos no laptop para garantir o envio de mensagens para qualquer lugar, certo? Qual é o propósito dessas mensagens? É apenas para fazer circular coisas que já estão em circulação? Nós recebemos e encaminhamos estas mensagens o tempo todo, e

hoje é pelo menos uma hora por dia de atividade. Se você olhar para seu telefone móvel as pessoas enviam mensagens, mensagens, mensagens. Que fazem estas mensagens? O que faz toda esta conversa? A mão é feita para estas coisas? Não produzimos pensamentos que elevam as pessoas?

Também podemos transmitir pensamentos que elevam as pessoas. Também podemos transmitir o que nos inspira, mas a transmissão de outras coisas não tem sentido. Transmitir sabedoria, sim. Mas temos que ser responsáveis por praticar a sabedoria que transmitimos, e depois transmiti-la. A transmissão que uma pessoa que pratica a sabedoria faz tem um impacto diferente sobre os outros. Se você transmitir algo que não pratica não terá impacto, porque a beleza do ser humano é que a alquimia acontece quando ele fala sobre o que viveu. Quando você não a viveu e simplesmente transmite aos outros as informações que lhe chegam, você não inspira os outros. É por isso que as Escrituras continuam a inspirar até os dias de hoje. Os ensinamentos dos Grandes Mestres continuam a inspirar até hoje. Por quê? Porque eles viveram a sabedoria e depois a transmitiram.

Eles estão me mostrando os tradutores no Zoom para me fazer entender que eu tenho que falar mais devagar. Obrigado pela cooperação de sua parte. Vou tentar falar mais devagar. Se eu falar devagar o tempo todo, não vou terminar as dez chamadas nem mesmo na próxima aula, mas de qualquer forma o importante é que você escute bem, receba bem, tome notas e que também vejamos quanto praticamos, e quanto mais podemos praticar cada uma delas.

Há sempre espaço para muitas melhorias em termos de fala, em termos da chama da fala e da chama do pensamento e do propósito da vida. A intenção de viver tem que ser melhorada porque a maioria dos estudantes ocultistas não tem muita intenção de viver, infelizmente. Eles estão sempre perdidos, têm sempre um olhar perdido no rosto como se tivessem perdido tudo e olham para o céu aberto e não mostram no rosto aquela intenção virulenta de viver que é uma chama por si só. Se você o tiver, todo o seu ser será muito ativo e cheio de alegria - essa é a segunda chama. A terceira chama é a chama do pensamento, a quarta chama é a chama que você expressa através de seu trabalho.

Quando dizemos "chama das mãos", é uma expressão de trabalho. Quando dizemos "chama de pensamento", é a qualidade de pensamentos que temos. O pensamento que temos é o que externalizamos em nosso trabalho. Portanto, nosso trabalho será tão magnético e radiante quanto nosso pensamento. Se o pensamento não for inspirador, nosso trabalho também não será inspirador. Portanto, a quarta chama é a chama da ação.

Depois vem a quinta chama. É uma chama muito importante que foi dada pelo segundo Manu, Priyavrata ou Svarocisha. Repito continuamente estes nomes para que penetrem profundamente em sua consciência, porque eles têm a verdadeira essência do caráter do Manu. A quinta chama, de

Svarocisha ou Priyavrata, o 2º Manu, é aquela sobre a qual vou falar agora. A quinta chama é novamente chamada a chama que cria a energia correta no sistema. "A chama que cria a energia correta no sistema" significa que todos os tecidos de seu corpo são devidamente construídos e bem mantidos ao longo do tempo. É uma chama, e isso acontece somente através da ingestão do alimento certo.

Na era moderna, não damos muita atenção aos alimentos. Acreditamos em comer à pressa, acreditamos em comer em qualquer lugar e em todos os lugares, e comemos enquanto falamos. Não pretendemos nos relacionar com alimentos e depois comer, e não comemos um alimento integral, o que significa que nossa alimentação não está completa. É desequilibrado. Não comemos todos os sabores que a natureza nos destinou a comer. As Escrituras falam essencialmente de seis gostos. As seis categorias de gosto estão relacionadas com os seis centros de nosso corpo, desde Ajna até Muladhara. Há seis centros e seis gostos, e depois há sete tecidos que podem ser preparados com um alimento contendo as seis categorias de gostos. Isto em si é um conhecimento. O homem é obrigado a comer os seis gostos, e não o que ele gosta ou não gosta. É uma questão de inculcar o sabor na língua. Deixe-me primeiro dar-lhe os seis gostos que são mencionados nas Escrituras.

Naturalmente, o primeiro é o sabor doce. O doce é um sabor que deve entrar no sistema diariamente, e deve ser naturalmente doce, ou doces preparados com ingredientes naturais. A segunda coisa que temos que considerar é o alimento ácido. Se tomarmos diariamente algo como tamarindo ou limão, isso é muito útil para o corpo. O terceiro é o salgado. O sal é muito essencial nos alimentos, e quando falta sal nos alimentos - eu recentemente experimentei que quando seus níveis de sódio caem, você pode até mesmo contrair demência. Portanto, nunca negligencie o sal e não coma muito sal. Se você comer demais, você terá hipertensão. Se você comer muito pouco, você terá demência. Da mesma forma, cada gosto tem que estar em sua medida ideal.

Voltando às variedades de sabor, a primeira é o açúcar, a segunda é azedo, a terceira é sal, a quarta é picante, a pimenta. O corpo precisa disso. O corpo precisa de picante, portanto, pelo menos temos que usar pimenta. Sem o picante, você não gera o calor adequado no corpo.

E depois temos outro gosto, chamado amargo. Algo amargo tem que entrar no corpo para ajudar o pâncreas. E então o último é o adstringente. Quando comemos alimentos adstringentes, nossa boca fica seca.

No livro Mithila, mencionei estes seis alimentos e os tecidos correspondentes que eles desenvolvem e a ajuda que eles dão aos plexos do corpo. Os plexos são importantes porque são como as conexões ou os centros de onde o sistema energético flui por todo o corpo, bem como o sangue, e os seis plexos são bem nutridos quando os seis gostos são ingeridos. É por isso que nos tempos

antigos era dada muita importância à ingestão de muitos cereais e leguminosas e depois de vegetais, leite, produtos lácteos como iogurte, manteiga e ghee e também óleos não cozidos. Os óleos cozidos não são considerados muito saudáveis, mas ao misturar o óleo obtemos muita lubrificação nas articulações do sistema, e isso ajuda bastante aos ossos.

Esta não é uma sessão sobre alimentos, mas menciono apenas que se algo tem que entrar em nosso sistema, deve haver laticínios, grãos, legumes e vegetais em uma boa quantidade, e não deixar de fora nenhuma destas coisas, tornando nossa dieta desequilibrada. Tem que ser uma dieta completa. Não é que cada coisa que comemos ao longo do dia tenha que ser uma dieta completa, mas tudo junto tem que constituir uma dieta completamente equilibrada para o dia. Uma dieta diária totalmente equilibrada permite que os tecidos se formem adequadamente. Há um propósito para a formação de todos esses tecidos, e então, temos que comer com uma mente calma e com uma orientação para a comida.

Não podemos comer enquanto conversamos sobre todo tipo de coisas inúteis. Temos que comer com orientação. Temos que sentir que o alimento nos alimentará, que alimentará os devas em nosso corpo, que desenvolverá os tecidos necessários no corpo e que ajudará os seis centros a produzir os fluidos endócrinos necessários para o corpo. Este tipo de atitude deve estar presente, porque a alimentação ajuda muito o sistema humano e não somos muito orientados quando comemos. Especialmente a mente moderna está mais ocupada e eles comem com a mente ausente.

E depois deve-se comer em um lugar casto, assim como quando se faz meditação. Tem que ser em um lugar especialmente destinado a ele. Deve ser comido no local destinado a ele, e deve ser mantido limpo. E então, temos que fazer uma pequena oração para que este alimento alimente os devas em mim e, por sua vez, os devas me ajudem, uma espécie de oração. E essa oração foi muito bem concebida no Veda. O Veda diz, "Annam Brahme divya janam" que significa "A comida é o próprio Brahman" e ao comer este alimento eu me torno apto, eu me torno capaz de alcançar Brahman. Os alimentos podem ajudar a alcançar Brahman e o jejum geralmente não é recomendado, exceto em algumas situações especiais. O corpo tem que ser alimentado regularmente. Alimentar o corpo significa alimentar os anjos que mantêm seu corpo. Não podemos permitir que eles morram de fome. É por isso que é dada tanta importância aos alimentos. Também é dito: "Annanba apoorvitha" que significa: "Se possível, por favor, multiplique os alimentos". Por favor, continue multiplicando e distribuindo alimentos. Entre todas as distribuições e doações, a doação de alimentos é considerada a atividade mais importante. Consumir alimentos é uma coisa, e garantir alimentos para o entorno é outra coisa. Podemos dar alimentos a humanos, podemos também dar alimentos a animais, podemos dar água e algum tipo de fertilizante natural às plantas. Também podemos contribuir para os níveis de pH do solo, pastando animais nos campos onde o cultivo é realizado. Especialmente quando vacas e ovelhas são deixadas por três dias e três noites em um determinado

campo, os excrementos deixados por aqueles animais no solo equilibram completamente os níveis de pH. De qualquer forma, essa é uma dimensão. Portanto, há muitas dimensões relacionadas aos alimentos.

Talvez depois desta aula sobre as dez chamadas vindas do segundo Manu, eu vou narrar para vocês as cinco dimensões dos alimentos dados no Veda, e o quanto eles nos ajudam a ir em direção ao Brahman. Portanto, este alimento tem que ser tomado da maneira correta. A atitude tem que ser correta, a substância alimentar tem que ser equilibrada, e então o lugar tem que ser mantido limpo. Não podemos tomar café da manhã em fuga. As pessoas correm o tempo todo atrás de um ônibus enquanto comem um pedaço de pão, correm nas ruas - o que você vê especialmente no cinema para mostrar como o homem está ocupado para nada. Ele está muito ocupado em vão. Ele não tem tempo para sentar-se tranquilamente e comer três ou duas vezes ao dia. Ele tem que ter certeza de desenvolver esta chamada de tal forma que muito bem seja feito internamente quando o alimento certo é consumido. Isto em si é uma chamada. Quando se presta a devida atenção a esta chamada, os sete tecidos do corpo são formados adequadamente.

Entre estes sete tecidos, o mais importante é o esperma no homem e o óvulo na mulher.

Se os hábitos alimentares e sexuais da mulher forem regulares, os períodos serão normais. Se os períodos de uma mulher são normais, sua saúde é rejuvenescida a cada mês e não vai sair do ajuste por nada. Portanto, a manutenção de períodos regulares é o parâmetro para ver se a mulher está funcionando corretamente em relação aos seus hábitos alimentares saudáveis e outros hábitos da rotina diária. Temos mulheres que recuperam seus ritmos menstruais até chegarem à menopausa. Ao fazer isso, eles terão garantido sua saúde. E nessas mulheres, os ovos são produzidos em abundância.

E no homem, o esperma tem que ser produzido regularmente por meio dos alimentos que ele come. O esperma é muito importante, pois é o tecido mais sutil. O tecido mais sutil do corpo humano é o esperma, no caso do homem, e o óvulo, no caso da mulher. Eles têm que ser produzidos e contêm a própria essência da energia da pessoa, que pode ser usada de duas maneiras. Uma maneira é utilizá-la para reprodução. O propósito do sexo, segundo o antigo entendimento, é dar corpos aos seres humanos. Por termos recebido corpos, estamos endividados em dar corpos para encarnar almas. Esse propósito pode ser cumprido se o esperma e o óvulo, no homem e na mulher, forem suficientemente fortes e capazes de contribuir para a procriação. Esse é um propósito. E muito mais importante é o propósito de garantir que este tecido, chamado de sétimo tecido, o esperma, quando utilizado através do pranayama e meditação, ascenda e se transforme no oitavo tecido, chamado Ojas.

Ojas significa que é uma espécie de energia ascendente. Isto significa que sua energia sobe quando você tem espermatozóides e óvulos abundantes e fortes em seu corpo, e com energia suficiente. Quando fazemos estas práticas relacionadas ao pranayama ou meditação, nossas energias se acumulam e ascendem. Isto nos levará ao centro entre as sobrancelhas, onde depois de Ojas, que é o oitavo tecido, formamos o nono tecido chamado Tejas. O Tejas é o nono tecido em nós, que se expressa através de nossa testa como luz. Através da testa, muita luz é transmitida para os arredores. Isso significa que você está naquele estado em que o terceiro olho pode abrir e mostrar coisas que você não pode ver de outra forma. O que seus olhos mostram é uma coisa, mas uma vez que o terceiro olho se abre, você pode ver muito, muito, muito mais e muito, muito, muito, muito, muito distante. Assim, quando o nono tecido é formado, você pode obter aquela luz na testa que é capaz de guiar o entorno.

Esse tipo de luz na testa é o que se chama "o farol". Isso significa que em sua casa, em sua cabeça, há luz suficiente e essa luz o ajuda a ver melhor, a entender melhor e a guiar os seres ao seu redor. Nem todas as pessoas podem guiar os outros, podem confundi-los ou desviá-los e depois receber críticas por tê-los confundido ou guiado mal. Portanto, nunca tenha pressa em liderar. O que é importante é que através da alimentação desenvolvemos, antes de mais nada, fertilidade suficiente em nós mesmos para começar. Use essa fertilidade para ter filhos por, digamos, até sete anos. Se você quiser ter três ou quatro filhos, é uma questão de seis ou sete anos. Mas você tem uma grande margem de vida. No resto de sua vida podem usar o sétimo tecido para desenvolvê-lo ou transformá-lo no oitavo tecido. O oitavo tecido é Ojas. O nono tecido é o Tejas, o que significa que já há um brilho no rosto. O décimo tecido é Rajas, o que significa que ele é expressa como chamas, como a luz das chamas. Ele se expressa no entorno e tem um bom impacto. Ojas, Tejas, Rajas, são as outras três tecelagens que desenvolvemos a partir do sétimo tecido, que nos estabelece no plano que chamamos Devachan ou o plano divino, ou o plano dos Devas. Se você quiser se juntar ao plano dos Devas, tem que haver transmutação suficiente acontecendo em você. Este corpo tem que ser transmutado para alcançar as esferas superiores. Nas diferentes esferas, o espaço tem propriedades diferentes. Nós estamos principalmente no plano físico, emocional e mental, e temos que ascender ao plano búdico passando pelo quinto, sexto e sétimo subplanos do plano mental. Portanto, temos que desenvolver estes três tecidos adicionais com a ajuda do sétimo tecido, cujo brilho aparece em nossos olhos. A luz do sétimo tecido aparece em seus olhos. Dependendo do brilho de seus olhos, podemos ver se um homem tem luz suficiente do sétimo tecido, e quando os tecidos são ainda mais transformados - no oitavo, nono e décimo - os olhos se tornam muito mais atraentes. Os olhos transmitem muita luz. Os olhos têm magnetismo. Os olhos podem dar tais bênçãos e bem-aventurança ao entorno, desde que os outros tecidos se tenham desenvolvido. Mas para desenvolver os tecidos o que é importante é o Pranayama, Pratyahara e Dharana. Estas são as três etapas. Pranayama, Pratyahara e Dharana são as três etapas através das quais estes três tecidos podem ser desenvolvidos. Quando estes tecidos são desenvolvidos, você tem a capacidade de entrar no

Devachan. As pessoas falam do Devachan, falam do quinto plano que é o plano dos devas. Isso é possível. Esse é o nosso desejo, não é? Todo aspirante, todo discípulo gostaria de encontrar sua morada no plano do divino. Há muitas gradações no plano divino, mas ao unir-se ao plano divino torna-se mais fácil de funcionar, pois temos um ponto de referência. Nós não voltamos a cair no plano mundano, embora possamos entrar no plano mundano, conduzir a atividade e retornar ao plano dos devas. Esta é a facilidade que alcançamos desde que sejamos capazes de fazer contemplação e meditação em termos do quarto, quinto e sexto passos da Yoga de Patanjali, a saber, Pranayama, Pratyahara e Dharana. E para isso, o que é importante? A base é o combustível que você fornece para o corpo.

O combustível é o alimento que você come e esse combustível tem que ser capaz de produzir esperma suficiente nos homens e óvulos nas mulheres. Isto tem que acontecer, caso contrário, não será terreno fértil para cultivar nada. Se um rio corre à beira de suas margens, quando construímos uma barragem nesse rio poderemos desviar as águas e cultivar todos os campos. De que serve construir uma barragem em um rio seco? - Porque não há água nele. Não há maneira de desviar essa água. Conosco é o mesmo. Quando você é jovem, até os 49, 56 ou 63 anos, há a possibilidade de produzir muitos desses tecidos em nós através da alimentação. Antes de mais nada, temos que comer alimentos equilibrados, que produzirão o sétimo tecido. Todos vocês conhecem os outros seis tecidos, não? Osso, músculo, pele, e depois sangue e plasma. Estes são os seis tecidos. O sétimo tecido tem que ser preparado abundantemente em nós, e tentaremos elevá-lo com a ajuda destas três etapas de yoga chamadas Pranayama, Pratyahara e Dharana. Quando Dharana acontece, somos capazes de reter nossa consciência na testa e manter-nos olhando sem perturbações e permanecer estável por um longo tempo. Você é capaz de ficar lá por muito tempo e pode receber o plano de luz e depois descer para conduzir a atividade diária. Deve ser esse o objetivo. É para isso que serve a meditação. É um processo onde você se relaciona com a área de luz de onde recebe seu plano de trabalho, e conduz esse plano durante o dia e depois se junta à contemplação à noite. As meditações da manhã e da noite são para receber o plano e depois cumpri-lo durante todo o dia. Esse deveria ser o objetivo. Para fazer isso, qual é a base? A base é o equilíbrio alimentar.

Essa comida equilibrada terá que ser consumida com muito conhecimento e muita intenção, sem entrar em excentricidades de regulamentos alimentares, jejum e todo tipo de coisas que estão circulando pelo WhatsApp hoje em dia por todo o planeta. Agora existe uma espécie de desejo por alimentos saudáveis e em nome de alimentos saudáveis as pessoas estão se afastando de alimentos equilibrados.

Uma alimentação equilibrada é diferente do que as pessoas promovem como alimentos saudáveis, e aqueles que anseiam por alimentos saudáveis continuam sendo insalubres. Quanto mais e mais eles anseiam pela saúde, mais longe eles se afastam da saúde. Isso não deveria acontecer.

Devemos ter uma abordagem equilibrada de tudo. Portanto, a alimentação equilibrada é muito importante porque serve a dois propósitos. Um dos objetivos é cumprir o plano dos Sábios vidente, oferecendo corpos às almas que encarnam. É uma exigência, uma obrigação. Tendo recebido um corpo humano, também temos que dar um, ou dois, ou mais corpos para as almas que encarnam. Com isso, teremos saldado a dívida. Se não o fizermos nesta vida, teremos que pagá-lo na vida que virá. Ou se já foi saldado na vida passada, não teremos que cumprir essa função nesta vida.

A menos que os fogos sejam bem utilizados, não teremos sucesso em nosso esforço. Através do ato sexual, a natureza nos permitiu ter o gozo correspondente. Há também alegria no ato de reprodução, e isso pode acontecer por uma década. A partir daí, teremos que usá-lo para nos elevarmos. É assim que a chama chamada a chama da fertilidade - eu a chamo de chama da fertilidade - causa fertilidade em todo o seu corpo e permite que a fertilidade produza procriação. A fertilidade permite que você se eleve. Isso significa que você mantém seus níveis de pH em seu nível ideal. É assim que tem que ser trabalhada, e quando isso acontece a sétima chama se manifesta.

A sétima chama está relacionada à formação de gordura. A formação de gordura no corpo é muito importante. Uma pessoa ossuda não pode ter um bom desempenho, e uma pessoa obesa não pode ter um bom desempenho. As pessoas prestam atenção aos que são extremamente magros e aos que são extremamente obesos. Eles mostram alguma desordem em sua saúde. O importante é ter uma distribuição adequada da gordura em todo o corpo. A gordura nos lugares errados terá que ser eliminada. A gordura tem que se acumular nos ombros e omoplatas e nas costas para não ter problemas nas costas. A maior parte da humanidade moderna sofre de problemas nas costas porque não tem músculos suficientes nas costas. Eles não têm músculos suficientes nas costas, não têm força suficiente na coluna vertebral, não podem sentar-se retos e nós não podemos sentar-nos retos sem encostar as costas, podemos? Mas um homem com boa musculatura, com boa distribuição de gordura nas costas, com boa distribuição de gordura especialmente nas costas e não na frente.... A gordura na frente, ou seja, na barriga, deve ser evitada. Gordura no peito, gordura nos ombros, gordura nas omoplatas, gordura atrás das omoplatas e um dorso em forma de V com uma coluna vertebral muito forte, e então a gordura acumulada entre as vértebras impede que os discos deslizem. Portanto, tem que haver uma distribuição adequada de gordura, que acontece apenas através dos alimentos, e os alimentos têm que conter carboidratos suficientes. É uma maldição que as pessoas hoje evitam os carboidratos. Eles têm que comer carboidratos, mas quando comem os alimentos também há outra função essencial, que é a de pensar em exercitar o corpo por pelo menos vinte minutos. É aí que entra a Ayurveda. Ayurveda diz: "Certifique-se de que os membros de seu corpo sejam mantidos adequadamente flexíveis". Cada membro de seu corpo, cada articulação de seu corpo deve ser tão flexível quanto a de uma criança de sete anos de idade. Vamos considerar a facilidade com que pode dobrar para frente, pode dobrar para trás, pode dobrar de lado, pode sentar-

se de joelhos, pode dobrar-se, pode dobrar cada articulação muito facilmente. Essa facilidade pode continuar se continuarmos a fazer os exercícios de flexão que foram dados como asanas.

Quando estas asanas são realizadas todos os dias durante cerca de vinte minutos pela manhã, nosso corpo continua em bom estado durante 84 anos. É por isso que a Ayurveda enfatiza a importância de realizar as asanas. Não é para a figura. As pessoas se preocupam com a figura e os contornos, mas os antigos estavam preocupados com a saúde.

Se você olhar para nosso Primeiro Ministro da Índia, Sr. Narendra Modi, ele faz ioga todos os dias e a maneira como ele pode se curvar tem surpreendido o Presidente da Rússia e também o Presidente americano. Em todo o mundo, Narendra Modi não é conhecido apenas como um líder com vontade, mas também como um homem de Yoga, e ele introduziu o dia planetário da Yoga no solstício de verão. Essa é uma questão secundária. O principal é que ele pode caminhar a qualquer distância. Agora ele tem 70 anos de idade. Ele pode entrar no avião e sair do avião sem segurar os corrimãos, pode correr para cima e para baixo e pode caminhar longas distâncias sem se cansar. Tudo isso porque desde uma idade precoce ele se dedicou aos asanas do Yoga. E ele também tem bons músculos. Se você olhar para suas mãos, ele é muito forte. Se você olhar para seus ombros, ele é muito forte e seu tamanho do peito é considerado ótimo. É apenas para dar um exemplo que existem pessoas que fazem yoga e permanecem robustas até os 84 anos de idade.

Portanto, o desenvolvimento de gordura de forma adequada permite que nosso corpo se mantenha e funcione adequadamente em todo o tempo que se avizinha. É como ter uma máquina bem lubrificada. Uma máquina bem lubrificada funciona por mais tempo. Portanto, existe uma chama que é a chama relacionada à vitalidade. A sexta chama é a chama da vitalidade. A chama da vitalidade nos mantém afastados de todas as doenças. Há pessoas que funcionam a uma taxa de 18 horas por dia e não ficam doentes. Mais uma vez lhes darei o exemplo do Primeiro Ministro da Índia. Narendra Modi é uma surpresa até mesmo para seus colegas políticos na Índia, porque ele trabalha há trinta anos a um ritmo de 18 horas por dia e não tira férias. Ele também trabalha aos domingos. Ele não acredita em férias. Ele diz: "Eu durmo cerca de 5 horas à noite e trabalho o tempo todo em benefício dos outros". E ele é solteiro, não tem família nem interesses pessoais, não têm conta bancária pessoal, não tem bens pessoais, ele apenas trabalha para o país. E ele é capaz de fazer isso porque sua vitalidade é muito forte. Seu corpo é tão vital que ele nunca fica doente. Isto é, em si mesmo, uma chama. É uma grande facilidade não ficar doente com muita frequência. Ficar doente de vez em quando é bom, mas se estamos doentes geralmente, não podemos fazer nada na vida. A chama da vitalidade e a chama da fertilidade são duas chamas que consegui cobrir em cerca de 57 minutos, e vou apresentar-lhes uma outra chama que se chama chama da pronúncia. A sétima chama é a chama da pronúncia. A fala é uma coisa, a pronúncia é outra. Todos têm a facilidade de falar, e tem que ter certeza de que seu discurso é de qualidade. Mas a pronúncia é em si mesma uma ciência

que tem a ver com nossas cordas vocais. Nossas cordas vocais são o lugar onde o suco da imortalidade pode ser produzido. É também um centro que pode produzir veneno. A laringe é o lugar onde o veneno pode ser produzido ou o néctar ou a bebida da imortalidade pode ser produzida, dependendo de como as cordas vocais são utilizadas. Há uma chama na laringe. O homem está cheio dessas chamas. A chama da laringe terá que ser utilizada adequadamente. As cordas vocais terão que ser mantidas tão bem que tudo o que falamos seja inteligível para os outros e o volume da voz seja bom e profundo o suficiente para entrar nos ouvidos dos ouvintes. Se a voz é magnética, as pessoas a escutam, assim como as cobras escutam a música da flauta. Nem todas as vozes são magnéticas. A voz tem que adquirir sua profundidade e entre as cordas vocais é produzido fogo, e esse fogo pode ser muito qualitativo e não um fogo destrutivo. Essencialmente, as cordas vocais produzem três tipos de tons: o tom baixo, o tom normal e o tom alto. Normalmente, temos que funcionar com o tom normal. Quando falamos com alguém ao nosso lado, podemos usar o tom baixo. Se tivermos que chamar para alguém ou fazer um discurso, podemos usar nosso tom alto. Estes são os três tons fundamentais relacionados com as cordas vocais. E para os músicos, são recomendados sete tons. Mesmo entre os sete tons, o quarto tom é considerado como o mais importante. Mesmo que você tenha um instrumento musical como um violino ou uma lira, a corda do meio, que é a quarta corda, é a que é mais usada e as outras cordas de cada lado são usadas para gerar diferentes tons e produzir música.

O tom do homem do quarto nível é considerado como o melhor para fins auditivos. Você não está chamando alto, forte, e não está falando de tal forma que ninguém possa entender do que estamos falando. Este nível de tom é importante. A pronúncia da palavra sagrada Oooooommmmm, mmmm, tem que ser cultivada desde a infância. Quando começamos a prática do Om, temos que fazê-lo o mais alto possível. Na Índia os mestres costumavam levar as crianças para o rio ou canal próximo, certificar-se de que elas estivessem de pé na areia com a água até o pescoço, e depois ordená-las a dizer Oooooommmmm.

Nossa laringe é um centro que pode fazer ascender suas energias de plexo solar, sacro e muladhara. Muladhara, Sacrum e depois Manipuraka. Estes 3 centros estão conectados com o centro laríngeo. O centro laríngeo é o fulcro. É o centro situado no meio entre os três centros superiores e os três centros inferiores. Os três centros superiores são Sahasrara, Ajna e depois Anahata. Os três centros inferiores são o plexo solar, o sacro e o centro de base. Assim, estes três centros inferiores e os três centros superiores podem ser bem conectados com a ajuda do centro laríngeo, cuja função principal é a pronúncia e não a fala.

A fala é a faculdade da língua. A pronúncia é a faculdade da laringe. Esta pronúncia deve ser magnética. Há sábios videntes e há também demônios que podiam pronunciar de tal forma que o divino tivesse que descer. O divino tem que descer quando há um encantamento adequado. Quando

se faz um encantamento adequado, as energias têm que descer dos círculos superiores, não há outra maneira, porque as energias dos círculos superiores são todas impessoais. Quando alguém adota o procedimento correto, elas têm que responder. É por isso que, assim como os sábios, também os homens de magia negra podiam fazer essas pronúncias e depois fazer descer as energias e, é claro, usá-las para fins maléficos. Enquanto os sábios os utilizavam para fins benéficos, os maus e os demônios os utilizavam para fins maléficos, mas a facilidade de invocar as energias superiores está principalmente no centro laríngeo. É por isso que quando alguém chega a um ashram para praticar a sabedoria, o mestre diz: "Deixe-me ouvi-lo pronunciar o OM. Ele pode perceber que tipo de vibração ele tem, quão forte é sua vibração. É a partir daí que ele tem que treinar o estudante para conseguir a vibração correta da pronúncia.

Entre as seis chaves do Veda, uma delas é a pronúncia. Há uma chave chamada Siksha, ou seja, a pronúncia. Se você souber pronunciar corretamente, você será capaz de fazer descer as energias. Se não se pode pronunciar, não se pode fazer descer as energias. Só porque você faz alguns hinos de louvor, você não pode descer as energias. Só porque você diz OM, isso não desce as energias. Terá que ser tão vibrante que produza um funil além de seu teto e alcance o céu de onde as energias descerão. Toda vez que você disser Oooooooooooooooooommmmmmm e depois fizer uma pausa (um vácuo), as energias necessariamente descerão. É por isso que no oriente, os sábios começam todo o bom trabalho com a pronúncia do OM. A idéia é fazer as energias descer dos círculos superiores e começar a expressá-las no entorno. Esse deveria ser o objetivo. A pronúncia tem grande importância e as cordas vocais têm que ser salvaguardadas. Você tem que preservar suas cordas vocais a fim de fazer um bom encantamento. Portanto, sem esta palavra OM - esta palavra OM é chamada de palavra sagrada - você não pode pronunciar todos os mantras, mas se você pode pronunciar OM, é tão bom quanto pronunciar todos os mantras.

É por isso que, quando você faz uma longa inalação e depois uma exalação muito eficaz de OM pelo menos 21 vezes por dia, você fornece muito alimento às suas cordas vocais. Nos tempos antigos, nas escolas orientais de sabedoria, todos os dias havia a prática de pronunciar os sons da garganta durante três horas. Imagine isso! Eles tiveram tempo para praticar três horas de pronúncia. Se você olhar o livro Astrologia Espiritual escrito pelo Mestre EK, no capítulo de Leão Mestre EK fala sobre as escolas dos Mestres onde os alunos receberam a disciplina de pronunciar durante três horas por dia. Você pronuncia três horas por dia e então todo o seu sistema é limpo. Tudo o que está em seu corpo é limpo por essas pronúncias. E então se produz fogo suficiente. Muito fogo é produzido quando se come comida suficiente. O suficiente significa, neste caso, grandes quantidades de alimentos.

O estudante de Pranayama e o estudante de OM comem muito mais alimentos do que os outros - muito mais alimentos no sentido de alimentos muito mais equilibrados, e então alimentam seu corpo.

A laringe limpa o plexo solar, limpa o sacro, limpa o centro base e depois nos conecta aos centros superiores. É importante saber disso, que ele o conecta com os centros superiores. No homem comum a laringe está conectada com os três centros inferiores, mas não está conectada com os três centros superiores. Se você tiver um instrumento musical de quatro cordas, não lhe dará a totalidade da música. Se você tem um instrumento musical com sete cordas, ele lhe dá música completa. Quando as sete cordas estão dispostas corretamente, é possível produzir sete tons musicais - seja uma vina no oriente, ou uma lira ou um violino no ocidente, os sete tons são importantes. O homem funciona completamente quando os três planos superiores e os três planos inferiores estão entrelaçados, e isso só pode ser trabalhado com a ajuda do centro laríngeo, que também é o quarto centro do ponto de vista da Yoga. É assim mesmo.

Na próxima aula falarei sobre o propósito maior de permitir que a laringe funcione e vou completar o resto das chamadas. Já demorei nove minutos mais do que deveria, mas por hoje vamos terminar. Repito: cobrimos a chamada da fala, a chamada do gosto pela vida, a chamada do pensamento, a chamada dos pensamentos que sempre elevam, depois a chamada da ação, a chamada da fertilidade, a chamada da vitalidade, e a chamada da pronúncia. Estes são sete. Na próxima aula eu lhes darei a oitava, nona e décima, e então tentarei terminar, se possível, todas as dez chamadas da próxima aula, agradecendo a todos e a cada um de vocês por ter gostado de ver todos vocês. Através do Zoom são mostradas imagens diferentes em momentos diferentes, para que eu pudesse sentir a muitos, o que me dá bastante estímulo, além de todos aqueles que vejo diante de mim no salão de meditação Radhamadavam. Obrigado a todos vocês, desejo-lhes o melhor, e nos encontraremos na próxima semana e espero ter reduzido a velocidade do meu discurso. Obrigado e Namaskaram.