

## **Liber RV vel Spiritus sub figura CCVI**

### **Publicação em Classe B**

**Tradução: Soror Agarath**

2. Que o Zelator observe a corrente da sua respiração.
3. Que ele examine as seguintes afirmações, e prepare um cuidadoso registro de pesquisa.
  - a. Certas ações induzem o fluxo da respiração pela narina direita (*Pingala*); e, reciprocamente, o fluxo da respiração pelo *pingala* induz a certas ações.
  - b. Outras ações determinadas induzem o fluxo da respiração pela narina esquerda (*Ida*), e reciprocamente.
  - c. Ainda uma terceira classe de ações induz o fluxo da respiração por ambas as narinas (*Sushuma*), e reciprocamente.
  - d. O grau de atividade mental e física é mutuamente dependente da distância entre as narinas pela quais a respiração pode ser sentida através da parte de trás da mão.
4. *Primeira prática.* Que ele concentre sua mente no ato da respiração, dizendo mentalmente, "A respiração entra", "A respiração sai", e registre os resultados. (Esta prática pode se dissolver no Mahasatipatthana (vide Liber XXV) ou induzir ao *samadhi*. Qualquer coisa que ocorra deve ser sucedida como o Gênio correto do Zelator, ou o conselho do seu Practicus, possa determinar.
5. *Segunda prática. Pranayama.* Esta é descrita no "Liber E". Mais adiante, que o Zelator aperfeiçoado nestas práticas se esforce até dominar um ciclo de 10. 20. 40 ou até mesmo 16. 32. 64. Mas que isto seja feito gradualmente e com a devida prudência. E quando ele estiver constante e confortável tanto em Asana quanto em Pranayama, que ele aumente ainda mais o período.  
Assim, que ele examine as afirmações que se seguem:
  - a) Se o *pranayama* for corretamente executado, o corpo antes de tudo se cobrirá com suor. Este suor é diferente em caráter daquele habitualmente induzido pelo esforço. Se o Praticante esfregar este suor inteiramente em seu corpo, ele irá fortalece-lo bastante.
  - b) A tendência para transpiração cessará conforme a prática continue, e o corpo se torna automaticamente rígido.  
Descreva esta rigidez com precisão minuciosa.
  - c) O estado de rigidez automática evoluirá para um estado caracterizado por violentos movimentos espasmódicos dos quais o Praticante é inconsciente, mas de cujos resultados ele está ciente. Este resultado é que o corpo salta com suavidade de um lugar para outro. Após as primeiras duas ou três ocorrências desta experiência, o *asana* não é perdido. O corpo parece (em outra teoria) ter perdido seu peso quase completamente e ser movido por uma força desconhecida..
  - d) Como um desenvolvimento desta estágio, o corpo se eleva no ar, e permanece lá por um período consideravelmente longo, de um segundo até uma hora ou mais.  
Que ele investigue mais adiante qualquer resultado mental que possa ocorrer.

6. *Terceira Prática.* De modo a economizar seu tempo e desenvolver seus poderes, que o Zelator pratique a respiração profunda que seus exercícios preliminares lhe ensinaram durante sua caminhada. Que ele repita uma sentença sagrada (*mantra*), ou o que ele conte, de modo a que o som de seus passos batam precisamente com o ritmo daquilo, como é feito na dança. Então que ele pratique Pranayama, a princípio sem o *kumbhaka*, não prestando atenção às narinas a não ser para mantê-las limpas. Que ele comece por uma inspiração da respiração por 4 compassos, e uma expiração por 4 compassos. Que ele aumente isto gradualmente para 6.6, 8.8, 12.12, 16.16 e 24.24, ou mais se ele for capaz. A seguir que ele pratique na proporção apropriada 4.8, 6.12, 8.16, 12.24 e assim por diante. Então, se ele escolher, que ele recomece a série, adicionando um período gradualmente crescente de *kumbhaka*.

7. *Quarta prática.* Prosseguindo desta terceira prática, que ele acelere seu *mantra* e seu compasso até sua marcha evoluir numa dança. Isto também pode ser praticado com o passo de valsa comum, usando um *mantra* em três tempos, tal como epsilon-pi-epsilon-lambda-theta-omicron-nu, epsilon-pi-epsilon-lambda-theta-omicron-nu, Alpha-rho-tau-epsilon-mu-iota-sigma; ou Iao, Iao Sabao; em tais casos, a prática pode ser combinada com a devoção a uma deidade em particular: ver “Liber CLXXV” (Liber Astarté). Para tal dança é melhor usar um *mantra* de caráter não perpetrado, tal como Tau-omicron epsilon-iota-nu-alpha-iota Tau-omicron Kappa-alpha-lambda-omicron-nu Tau-omicron Alpha-gamma-alpha-delta-omicron-nu, (a essência, a beleza, o bom) ou similar.

8. *Quinta prática.* Que ele pratique a concentração mental durante a dança, e examine as seguintes afirmações:

a) A dança se torna independente da vontade.

b) Fenômenos similares aos descritos em 5 (a), (b), (c), (d), ocorrem.

9. Uma nota relativa à profundidade e plenitude da respiração. Em toda a correta expiração a última possível porção de ar deve ser expelida. Nisto os músculos da garganta, tórax, costelas, e abdômen devem ser completamente empregados, e auxiliados pela força da parte superior dos braços sobre os flancos, e da cabeça sobre o tórax.

Na correta inspiração, a última possível porção de ar deve ser puxada para dentro dos pulmões.

Na correta retenção de respiração, o corpo tem que permanecer absolutamente imóvel.

Dez minutos de tal prática são mais do que suficientes para induzir uma copiosa transpiração em qualquer lugar de uma temperatura de 17 Grau C ou acima.

O progresso do Zelator em adquirir uma respiração profunda e plena deveria ser testado por um aparelho apropriado para medir a respiração.

Os exercícios deveriam ser cuidadosamente graduados para evitar excesso de esforço e possível dano aos pulmões.

A profundidade e plenitude da respiração deveriam ser mantidas tanto quanto possível, até mesmo nos exercícios rápidos, com exceção da sexta prática a seguir.

10. *Sexta Prática.* Que o Zelator respire tão superficial e rapidamente quanto possível. Ele deve assumir a atitude de seu momento de maior expiração, e respirar somente com os músculos da garganta. Ele também pode praticar aumentando o período entre cada respiração superficial.

{Isto pode ser combinado quando adquirido com concentração no *chakra visuddha*, i.e. que ele fixe resolutamente sua mente sobre um ponto na coluna vertebral oposto à laringe.- Ed.}

11. *Sétima prática*. Que o Zelator respire tão profundo e rapidamente quanto possível.
12. *Oitava prática*. Que o Zelator pratique a retenção da respiração da seguinte maneira. Em qualquer estágio do ato de respirar que ele repentinamente prenda a respiração, tolerando a necessidade de respirar até que ela passe, retorne, e passe novamente, e assim por diante até que a consciência esteja perdida, ou se elevando até *samadhi* ou até uma condição acima do normal, ou caindo em esquecimento.
13. *Nona prática*. Que ele pratique as formas habituais de *pranayama*, mas que *kumbhaka* seja utilizado após ao invés de antes da expiração. Que ele aumente gradualmente o período deste *kumbhaka* como no outro caso.

14. Uma nota relativa às condições destes experimentos.

As condições favoráveis são o ar seco e tonificante, um clima morno, ausência de vento, ausência de ruído, insetos, e todas as outras influências perturbadoras (observe que nos primeiros estágios de concentração da mente, tais aborrecimentos ficam desprezíveis), isolamento, comida simples ingerida com grande moderação após a conclusão das práticas da manhã e da tarde, e não no início das práticas. A saúde física é quase essencial, e deve ser cuidadosamente resguardada (Ver "Liber CLXXXV", Tarefa de um Neófito). Um discípulo diligente e afável, ou o Practicus do Zelator, deveria ajudá-lo em seu trabalho. Tal discípulo deveria ser silencioso, paciente, vigilante, alerta, animado, de modo gentil e reverente para o seu mestre, inteligente para antecipar seus desejos, limpo e gracioso, não dado à fala, devotado e desinteressado. Com tudo isto ele deveria ser impetuoso e terrível para pessoas estranhas e todas as influências hostis, determinado e vigoroso, incessantemente vigilante, o guardião do umbral.

Não é desejável que o Zelator empregue outra criatura senão o homem, salvo nos casos de necessidade. Ainda que para alguns destes propósitos um cão servirá, para outros uma mulher. Há também outros apontados para servir, mas estes não são para o Zelator.

15. *Décima Prática*. Que o Zelator experimente, se desejar, com inalações de oxigênio, óxido nitroso, dióxido de carbono, e outros gases misturados em pequena proporção com seu ar durante as práticas. Estes experimentos devem ser conduzidos com cuidado, na presença de um médico experiente, e eles são somente proveitosos como facilitadores de uma simulação dos resultados das práticas apropriadas e, assim, encorajando o Zelator.

16. *Undécima Prática*. Que o Zelator a qualquer momento durante as práticas, especialmente durante os períodos de *khumbhaka*, lance sua vontade totalmente rumo ao seu Sagrado Anjo Guardião, direcionando seus olhos para dentro e para cima, e voltando sua língua para trás como se fosse engoli-la.

(Esta última operação é facilitada cortando-se o fraenum linguae, o qual, se realizado, deve ser feito por um cirurgião competente. Nós não aconselhamos isto ou qualquer método similar de burlar dificuldades. Isto é, contudo, inofensivo.)

Desta maneira a prática será elevada do plano físico ao espiritual, assim como as palavras Ruh, Ruach, *pneuma*, *spiritus*, *Geist*, Fantasma, e de fato palavras de quase todos idiomas, foram elevadas de seu significado físico de vento, ar, respiração ou movimento, para o plano espiritual. {RU é a antiga raiz que significa Yoni e, por isso, Roda (Francês: *roue*, Latim: *rota*, roda) e a raiz Semita correspondente significam "ir". Similarmente o espírito é conectado com "espiral". --Ed.)

17. Que o Zelator não dê crédito a qualquer afirmação que tenha sido feita ao longo desta instrução, e medite que até mesmo o conselho que Nós temos oferecido como satisfatório para o caso comum pode ser completamente inadequado para ele próprio.