

# CURSO DE YOGA DA SAÚDE E LONGEVIDADE



Apresentação

Introdução

Prana – O Princípio Mantenedor da Vida

Samael Aun Weor Fala Sobre os Ritos de Lamasaria

Os Ritos de Lamasaria, Passo a Passo

- 1º Exercício: Giro dos Dervixes
- 2º Exercício: Deitar-se em Cruz
- 3º Exercício: Viparita Karani Sustentada com as Mãos
- 4º Exercício: Pranayama (Respiração Alternada)
- 5º Exercício: De Joelhos e Inclinação para Trás
- 6º Exercício: Sentado e Inclinado
- 7º Exercício: Postura da Mesa
- + Exercício Complementar: o Pranayama
- 8º Exercício: Movimento da Lagartixa
- 9º Exercício: Posição do Arco
- 10º Exercício

+ Sugestão para esse último exercício

Complemento do Curso: Como se Pratica o Pranayama

+ 2ª Parte do Exercício do Pranayama, para as pessoas devotas

## Apresentação

É com grande alegria que apresentamos os sagrados e famosos Ritos do Rejuvenescimento e da Saúde. Estas são práticas simples, repetitivas, porém muito eficazes, de acumular energia vital em grande quantidade em nosso corpo. Se você praticar esta série de exercícios que ensinaremos neste Curso de Yoga da Saúde e Longevidade, tenha certeza absoluta, e sem nenhuma sombra de dúvidas, que em menos de 3 meses sua disposição, bem-estar, autocontrole e vitalidade para o dia a dia se ampliarão de forma espantosa. E, acredite se quiser, caso você realize os ritos durante 3 a 4 anos seguidos de forma disciplinada e constante, você rejuvenescerá cerca de 20 a 30 anos.

Os Ritos Tibetanos, ou Exercícios de Lamasaria como também são conhecidos, foram divulgados no Ocidente pela primeira vez por Peter Kelder em 1939 por meio de um livro inicialmente intitulado *The Eye of Revelation*, depois rebatizado como *The Ancient Secret of the Fountain of Youth*, nos países de língua hispânica como *El Manantial de la Juventud* e aqui no Brasil como *A Fonte da Juventude*.

O livro foi inspirado em um encontro que Kelder teve com o coronel Bradford, militar do Exército Britânico que na época tinha 73 anos de idade e que em cerca de 3 anos de exercícios constantes e disciplinados em um monastério (ou lamasaria) de sacerdotes budistas da linha tântrica tibetana conseguiu rejuvenescer e adquirir a aparência e o vigor de um homem de 40 anos.

Este Curso de Yoga da Saúde contém as explicações iniciais do VM Samael Aun Weor, fundador da Gnose moderna que praticou os ritos não só nessa sua última encarnação conhecida, mas em antiquíssimas encarnações, comprovando assim que os Exercícios de Lamasaria não possuem “somente” 2,5 mil anos e que não nasceram de adaptações tibetanas de exercícios yogues indianos. Esses ritos de recuperação da saúde e longa vida sempre foram conhecidos pelas mais antigas escolas de esoterismo de todos os tempos e idades, sendo agora reveladas em sua totalidade para o benefício da Humanidade doente.

O grande mérito e diferencial deste Curso, difundido pelo site GnosisOnline, é que os Exercícios de Lamasaria são explicados pelo mestre Samael tal como se ensinou desde épocas imemoriais, e não somente da forma como se aplica nos dias de hoje na obra de Peter Kelder. Samael efetuou certas correções e adaptações nesses Ritos por considerar que a versão difundida por Kelder está incompleta.

Samael considera esses exercícios especiais não como mera ginástica física, para condicionamento muscular etc. Este grande mestre gnóstico insiste que este yoga da Lamasaria é um rito devocional à ultérrima fonte da juventude, da vida eterna e da iluminação, que é nosso Real e Verdadeiro Ser Divino, que se encontra no mais profundo de nossa Alma...

O interessante nas explicações do Mestre Samael Aun Weor é que Ele afirma que conheceu pessoalmente (no Mundo Astral, vale salientar) e dele recebeu a devida autorização para corrigir e difundir os Ritos da Lamasaria.

Samael explica, de forma sucinta e clara, que a Lamasaria não é unicamente um conjunto de práticas repetitivas condicionantes, mas um RITUAL ATIVADOR DO PODER

## REJUVENESCEDOR INATO DENTRO DE NÓS, QUE É A VERDADEIRA FONTE DA JUVENTUDE: **A ENERGIA CRIADORA-SEXUAL!**

Eis, querido leitor-Buscador, o grande Mistério dos Mistérios, o mais profundo segredo da Vida Eterna, da Juventude, da Regeneração interior e exterior, somente agora revelada e levada ao público em geral: “O grande segredo para ativar o poder rejuvenescedor que se atribui aos Ritos da Lamasaria é a ativação da energia sexual e sua circulação por meio das posturas, das respirações, dos movimentos e da oração... (Para saber mais sobre o poder da energia sexual devidamente canalizada, sugerimos que acesse nossa Biblioteca Gnóstica, na área reservada do GnosisOnline e faça o download gratuito dos livros *O Matrimônio Perfeito* e *O Mistério do Áureo Florescer*, de autoria de Samael Aun Weor.)

É importante salientar que Samael Aun Weor afirmava que o coronel Bradford não trouxe nada de absolutamente inédito ao campo do esoterismo prático, pois esses exercícios, repito, são tão antigos quanto a própria humanidade. Aliás, toda Sabedoria autêntica é antiga e, aliás, nada tem de secreto. Quando pensamos que descobrimos uma coisa nova e anteriormente desconhecida, é provável que ela tenha existido há séculos ou milênios. Você não a conhecia simplesmente porque não fez o esforço de procurá-la, só isso.

Mas agora que os Ritos do Rejuvenescimento estão em suas mãos, estimado leitor e Buscador, incito você a praticá-los durante no mínimo um mês, dia após dia e se possível, duas ou três vezes ao dia. E caso você não sinta nenhum efeito benéfico e positivo em seu estado de humor, fortaleza, entusiasmo, autocontrole e ânimo de viver, entre em contato comigo e tirarei este curso do ar imediatamente. Mas como sei que você irá se exercitar com os Ritos Tibetanos com ânimo, entusiasmo e disciplina, uma nova luz de envolverá sua vida a partir desse momento.

Desejo a você e a todos os praticantes sinceros e disciplinados que façam bom uso deste Curso de Yoga da Saúde e Longevidade.

Boas práticas.

Ali Onaissi  
Coordenador do site GnosisOnline  
[gnosisonline@gnosisonline.org](mailto:gnosisonline@gnosisonline.org)

## Introdução

Estimado leitor, se você já está cansado de tanta leitura sobre o processo da saúde, a anatomia oculta e o que seja o corpo etérico, chakras ou vórtices de energia etc., então comece a estudar diretamente os exercícios que se dão aqui e sinta com plenitude seus efeitos benéficos. Mas caso deseje entender como se efetua o processo do rejuvenescimento e da regeneração, então leia o texto abaixo.

Falar de saúde é a mesma coisa que falar da vida. Saúde é sinônimo de harmonia, bem-estar, contentamento, entusiasmo e, acima de tudo, de manutenção dos princípios vitais que sustentam nossa vida no corpo físico.

Afirma-se que existem dois tipos de saúde, a psicológica e a física, as quais se interagem dinamicamente. Segundo o esoterismo, o ser humano é formado por sete corpos ou expressões. Esses corpos são: físico, etérico (ou vital), astral (ou emocional), mental, causal, conscientivo e espiritual.

Quando um desses corpos se desequilibra (seja por fatores externos, seja por internos), esse desequilíbrio se reflete nos outros corpos, especialmente no físico, gerando isso que chamamos de doença, e por consequência, a decadência celular e, finalmente, a morte.

Toda enfermidade é o resultado da violação de uma lei, de uma regra, de um princípio. A pessoa deverá descobrir qual foi a violação causadora de moléstias, dores e agitações. Às vezes as causas das doenças, amarguras e dor têm suas raízes na própria mente das pessoas: pensamentos errôneos, ira, hábitos indesejáveis ou inconscientes.

Geralmente as atitudes mentais inarmônicas são a grande causa da maioria das enfermidades. O pensamento correto e sadio, baseado na compreensão da vida e das leis que a regem, produz resultados positivos em nossa saúde, nos negócios, no relacionamento social e também em nossos assuntos espirituais.

Os valores positivos da vida trazem saúde e felicidade. Os negativos materializam-se em doenças e amarguras.

Hoje, infelizmente, os diagnósticos partem de um ponto de vista puramente material. O tratamento da moléstia visa somente à parte física e química do homem, sendo ignorados completamente os demais corpos do ser humano. Muitas doenças têm origem na parte imaterial, onde a doença surge e se manifesta, para, mais tarde, aparecer na contraparte física.

Já para a medicina esotérica, baseada na interação dos 7 corpos, a fonte da saúde, do rejuvenescimento, do bem-estar encontra-se no segundo corpo, chamado corpo etérico. O corpo etérico, ou corpo vital como é também denominado, é a conjunção das forças bioeletrotermomagnéticas que temos em nosso interior. O corpo etérico é o meio pelo qual se faz o contato com a energia que sustenta toda a natureza. Ou seja, a função essencial do corpo etérico é a transferência da energia vital ou da vitalidade do “Campo Universal” (do Sol, da Natureza, dos alimentos etc.) para o “Campo Individual” (do todo para a unidade) e daí para o corpo físico.

Os seres humanos são mantidos neste oceano nutritivo de energias, e de uma forma ainda desconhecida em sua totalidade o corpo etérico vitaliza o corpo físico.

Do pouco que se sabe sobre a estrutura dos veículos sabe-se que o corpo físico é energia plasmada, condensada num plano único tridimensional, ou seja, Plano Físico. E sua contraparte puramente imaterial, ou energética, é o que chamamos até agora de corpo etérico.

Que energia vital é essa que acabamos de comentar?



## Prana – O Princípio Mantenedor da Vida

Prana, em síntese, é a energia cósmica. Prana é vibração, movimento elétrico, luz e calor, magnetismo universal, dinamismo, entusiasmo, desejo de viver... enfim, prana é vida! Prana é a vida que palpita em cada átomo e em cada sol. Prana é a vida do éter. A Grande Vida, ou seja, o Prana, transforma-se em uma substância azul intensa muito divina. O nome dessa substância, no Oriente, se chama Akasha. O Akasha é uma substância cósmica maravilhosa que preenche o espaço infinito, e que quando se modifica se converte em éter. Resulta interessante saber que o éter, modificando-se, converte-se, por sua vez, nisso que chamamos de tatwas.

Essa energia cósmica da vida é a energia que os sábios indianos chamavam de prana, os antigos chineses de “chi”, os japoneses de “ki”, os gregos de pneuma, os judeus de nefesh, os kahunas de mana e os russos de bioenergia. É comumente aceito que o prana é a força vital que parte do Sol e inunda a atmosfera de nosso planeta de forma abundante, e pode ser percebida se observamos o céu em fim de tarde como pequenos corpúsculos de energia.

A energia prânica, depois de penetrar o planeta e invadir todo o meio ambiente, pode ser absorvida por nós por diversas formas: pelos alimentos que comemos e bebemos, pelo ar que respiramos, pela luz que penetra em nossos olhos e, muito especialmente, pelos vórtices de energia chamados no Oriente de chacras. Em nossa anatomia oculta existem, segundo tratados esotéricos do Oriente, milhares de chacras; na verdade cada órgão, víscera, junta, função e ponto estratégico do ser humano possuem seu chacra correspondente, e se esse chacra se danificar por um motivo ou por outro, ocorre a disfunção, enfermidade ou degeneração celular.

Existem diversas classes de Prana e em cada região do corpo acumulam-se esses pranãs, possibilitando a manutenção da harmonia nessa mesma região. Essas classes de prana são também chamadas de Tatwas. Nosso corpo etérico está formado de tatwas, alimenta-se de tatwas e dá a saúde ao corpo físico por meio dos tatwas.

Esses tatwas e os chacras estão intimamente relacionados. Os tatwas penetram nos chacras e logo passam ao interior das glândulas. Dentro das glândulas os tatwas intensificam o trabalho desses laboratórios endócrinos, transformando-se, por exemplo, em hormônios. Os tatwas entram no organismo, porém não saem mais dele. Os tatwas se transformam também em genes e cromossomos que mais tarde se transformam, por exemplo, em espermatozoides.

O excedente de prana circula pelo organismo etérico por meio de canais (ou “tubulações energéticas”) chamadas pela tradicional medicina chinesa de Meridianos. Por esses meridianos o prana se espalha para todo o corpo físico, alimentando cada célula, regenerando-a e dando-lhe saúde, vitalidade e capacidade de cumprir suas funções naturais.

Há diversas formas de manipularmos os tatwas em nosso organismo, e estas são conhecidas pelos terapeutas ditos alternativos: passeios na praia e nas montanhas, acupuntura, alimentação integral, técnicas respiratórias, mantras, cromoterapia, biomúsica, biodança, dança rúnica, shiatsu e doin, entre outras. Com essas e outras técnicas consegue-se um aumento considerável no giro dos chacras, acumulando considerável quantidade da energia mantenedora da saúde, o prana.

No entanto, passaremos neste Curso de Yoga da Saúde uma única técnica conhecida milenarmente no Oriente, especialmente no norte da Índia e em alguns rincões do Tibet. Essa técnica é conhecida no Ocidente com os seguintes nomes: *Os 5 Ritos*, *Os 5 Tibetanos*, *Os 5 Ritos de Rejuvenescimento* e *Ritual da Lamasaria*.

A Lamasaria é uma série de exercícios repetitivos onde o praticante consegue elevar seu nível energético logo que termina de executá-los.



Samael Aun Weor em conferência sobre Yoga do Rejuvenescimento

## Samael Aun Weor Fala Sobre os Ritos de Lamasaria

Entrevistamos o secretário particular do VM Samael, Fernando Salazar Bañol, acerca da visão do mestre sobre os exercícios de lamasaria, e as explicações foram muito interessantes.

Fernando Bañol comentou que a primeira vez em que o Mestre falou dos exercícios de lamasaria foi para o instrutor gnóstico Efraín Villegas Quintero (VM Dessoto), e este transcreveu os ensinamentos em seu livro *Transformación Radical*. E após perceber que muitos estudantes de esoterismo gnóstico praticavam incorretamente esses exercícios, o Mestre os ensinou publicamente em 1975 num evento que reuniu mais de 500 pessoas no Bosque da Primavera, região próxima a Guadalajara (México), chamado Encontro Internacional da Cultura Hermética. Foi nesse Encontro que Samael proporcionou uma conferência, que transcrevemos abaixo:

Temos, indubitavelmente, um corpo de carne e osso. Tal corpo possui uma eurritmia maravilhosa e no cérebro encontram-se muitos poderes latentes que devem ser despertados. É indispensável aprender a manejar nosso corpo, saber tirar dele, extrair dele, suas mais doces melodias. É importante fazê-lo vibrar como uma sinfonia na harpa milagrosa do infinito universo. Faz-se urgente conservar este corpo em perfeita saúde durante muitos anos, a fim de dispor deste precioso veículo para nossa própria autorrealização íntima.

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 entra o prana, a vida, em nosso organismo.

O primeiro está no occipital.

O segundo no frontal.

O terceiro é o chacra laríngeo, localizado na garganta.

O quarto é o hepático

O quinto é o prostático.

E existem mais dois chacras nos joelhos... então são sete no total.

Esses 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 chacra 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, e isso falseia a potência sexual ou pode indicar impotência.

O mesmo acontece com os sons demasiado graves, cavernosos, que também falseiam a potência sexual. A voz do homem deve se manter dentro do normal e a voz da mulher não deve ser nem demasiado baixa nem muito chiante, porque isso falseia a potência sexual, graças à relação existente entre a laringe e o centro sexual. Poderiam argumentar que a mulher não tem próstata, é certo; porém, tem o chacra prostático que se relaciona com o útero, que tem um papel muito importante, tanto quanto no homem. Esse chacra na mulher poderíamos denominá-lo de chacra uterino. Já sabemos a importância do útero na mulher.



A primeira coisa que devemos fazer é procurar a saúde, porque um corpo são serve para tudo, suporta 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 um corpo enfermo?

É óbvio que um Esoterista, um Iniciado, não deve jamais estar enfermo. As doenças e os problemas que atormentam são para as pessoas que não estão no Real Caminho. Aquele que está na Senda não deve estar decrépito ou doente, isso é claro.

Existe uma série de exercícios esotéricos muito importantes. Muito se tem falado, no Esoterismo, sobre o Kundalini Yoga e sobre o Viparita Karani Mudra, assim como os dervixes dançantes ou dervixes de torvelinhos. Há dervixes 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 quisermos chegar a ter um corpo jovem e desenvolver os chacras.

Os jovens não dão valor à juventude porque são jovens, mas os velhos apreciam essa riqueza que é a juventude. Com esses ritos, se a pessoa estiver jovem, poderá manter-se jovem e se está velho poderá voltar à juventude. Com essas práticas qualquer pessoa poderá curar suas próprias doenças. Veremos posições como da Mayurasana, a de joelhos, a da posição da mesa que é encontrada em algumas ruínas sagradas etc.

[Esta] é uma síntese de exercícios esotéricos com documentação na Índia, no Irã, no Paquistão, na Turquia, no 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 Lamasarias nos Himalaias e em outros lugares que praticam esses ritos, sobretudo, em uma Lamasaria que se chama “O Manancial da Juventude”. No entanto, não encontrei naquela revista a documentação completa daqueles exercícios que eu pratiquei na citada Lamasaria. Encontrei alguns dados da mesma Lamasaria, a qual conheço muito bem, como também conheço outras escolas que existem no Hindustão.

Ao viajar por Turquia, Pérsia, Paquistão etc., conheci algo sobre os dervixes dançantes, ou dos torvelinhos etc. Há que se meditar 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 ideia exata e completa sobre os benefícios que se recebem com os exercícios que vou ensinar para vocês.

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 Lamasaria onde as pessoas podiam rejuvenescer-se. Convidou um amigo jovem para a viagem, mas este não quis acompanhá-lo, pois sendo jovem, não tinha motivo de procurar rejuvenescer-se. No dia da partida do pobre velho, seu jovem amigo riu muito ao ver o pobre idoso de 70 anos com sua bengala, calvo, uns poucos cabelos brancos e muito velho, viajando rumo aos Himalaias em busca da juventude. O amigo pensou consigo, 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 Lamasaria chamada O Manancial da Juventude. Isso lhe causou 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 Himalaias?

- Não – respondeu – Sou o mesmíssimo coronel.

- Mas como é possível se eu conheço o coronel? Ele 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 Lamasaria. Mostrou para o jovem a sua documentação, e claro, o jovem ficou assombrado.

O coronel viu nos Himalaias muitos jovens com os quais fez amizade. 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 que ele, porém, nenhum tinha aparência de idoso. Claro, o coronel ficou assombrado. Submeteu-se à disciplina esotérica da Lamasaria e logrou reconquistar a juventude.

Bem, todo este relato o vi nessa publicação que me enviaram, porém, eu conheço pessoalmente essa Lamasaria. Estive ali!

É uma edificação 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 turvelíneos eu os conheci através dos maometanos.

Esses movimentos fazem parte do Esoterismo Maometano e praticam-nos os dervixes dançantes. A posição de joelhos é da mística esotérica, com movimentos técnicos especiais. A posição da mesa encontra-se no Yucatã. Em relação à posição chamada por alguns de lagartixa (que é um exercício para diminuir a barriga) tem documentação no Hindustão, 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.

Essa série de exercícios não é propriedade exclusiva de uma só pessoa. Fizeram-se muitas publicações, mas muito poucos conhecem a parte esotérica.

Eu conheço a parte esotérica, não só pela citada publicação da Costa Rica ou de 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 Lamasaria, O Manancial da Juventude, praticam tais ritos em um tapete, um pequeno carpete, sobre o qual se pode fazer os exercícios, deitar-se,

ajoelhar-se etc. Cada posição, ou sadhana, corresponde a uma meditação, a uma oração, ou seja, a cada troca de posição, há uma intensificação dos aspectos místicos.

A Divina Mãe Kundalini é o ponto central de toda sadhana. Quando alguém estiver fazendo essas práticas deverá estar em perfeita concentração em oração, suplicando, rogando à Divina Mãe por sua mais premente necessidade. Por meio dela podemos pedir. Ela intercede, pede para nós e suplica por nós. Ela tem grande poder.

Suplicamos à Mãe Divina para que interceda por nós ante o Terceiro Logos e também suplicamos ao Logos o despertar da Consciência, o despertar de tal ou qual chacra etc. Cada posição é diferente e significa intensificar a oração, a súplica, o rogo. Nessas práticas de meditação, concentração e súplica, cada um pode pedir à 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. Teremos de rogar intensamente à Mãe Divina para que Ela suplique e rogue a seu Esposo para que cure qualquer enfermidade ou doença que nos aflija.

Então, Ela se concentrará no Logos, seu esposo, o Arqui-Hierofante, o Arquimago, para que venha e nos sare tal ou qual órgão doente que impede nosso 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, que terá de sarar forçosamente. Teremos de nos concentrar decididamente em cada célula do órgão que está doente, em cada átomo, em cada molécula, em cada elétron, ordenando-lhes que trabalhem, que saírem, que se curem, profundamente. Concentrados no Logos, plenamente identificados com o Espírito Santo, que nesses momentos está fazendo a cura, sarando o órgão físico. Assim, esse órgão irá se curar, isso é óbvio.

De forma que é aconselhável que cada um aprenda a se 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 esses exercícios desenvolvem-se os chacras e o organismo sara.

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 chacra prostático, ambos são importantes para a saúde do organismo. Temos o chacra do fígado, sabemos que esse órgão é um verdadeiro laboratório e temos de desenvolver esse chacra 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 força devem girar intensamente para que a vida, o prana, entre no corpo físico. Até aqui as palavras de Samael Aun Weor. A seguir, as explicações de como se praticar os ritos de lamasaria, passo a passo. Leia atentamente e pratique em seguida:

## Os Ritos de Lamasaria, Passo a Passo

### 1º Exercício: Giro dos Dervixes

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. 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 sobre o centro de um relógio e depois giramos no sentido das agulhas do relógio, até fazermos 12 voltas. É claro que alguns começarão com poucas voltas até chegarem às 12. Far-se-á com os olhos abertos e ao acabar de girarmos, fecharemos os olhos para não cairmos devido à tontura, que é consequência das voltas que demos.



Permaneceremos com os olhos fechados até que tenha passado a tontura, entretanto, continuaremos suplicando, rogando à Mãe Divina para que suplique e rogue a seu Divino Esposo que nos conceda 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 no 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 nos concentrar 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... Abre-te, Sésamo... Abre-te, Sésamo...**

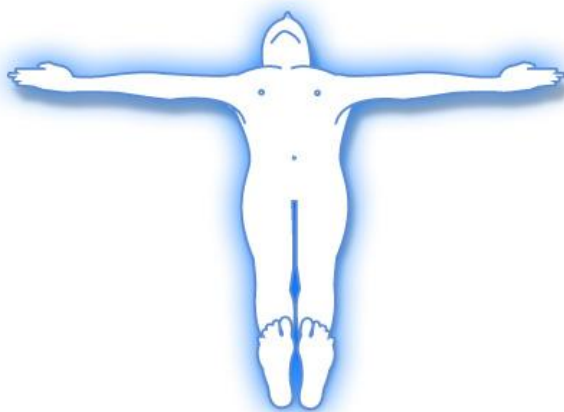
É um mantra que aparece em *As Mil e Uma Noites*. Com esse mantra ordena-se ao órgão que receba a força vital curativa, e então a força do Espírito Santo penetra no órgão e é claro que sara e se cura com a força do Terceiro Logos. Porém, há de se fazer com muita fé.

## 2º Exercício: Deitar-se em Cruz

Depois de girarmos e aberto os olhos, deitamos no chão em posição decúbito dorsal, com os pés juntos, as pernas esticadas e os braços abertos em forma de cruz.

Agora intensifica-se 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.

### DEITAR-SE EM CRUZ



GNOSISONLINE<sup>.ORG</sup>

### 3º Exercício: Viparita Karani Sustentada com as Mãos

Agora, levantemos as pernas até que estas fiquem em posição vertical, 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 de Viparita Karani Mudra. Então, o sangue flui 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.

#### POSTURA VIPARITA INICIAL



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

#### 4º Exercício: Pranayama (Respiração Alternada)

Agora nos colocaremos em posição de joelhos em direção ao Oriente. Inclina-se um pouco a cabeça para baixo, só um pouquinho. Em seguida, fazemos três pranayanas assim: colocamos o dedo indicador da mão direita na narina esquerda e inalamos pela narina direita. Agora fechamos as duas narinas com os dedos indicador e polegar. Retemos o ar por vários segundos, e em seguida destapamos a narina esquerda e exalamos todo o ar. Logo após, inalamos pela narina esquerda tapando a direita com o dedo polegar.



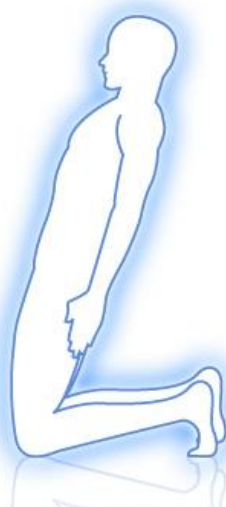
Novamente, pressionando as duas narinas com os dedos indicador e polegar, repetindo o exercício por mais duas vezes, até completarmos três inalações e três exalações. Isso equivale a três pranayanas. Só se usam os dois dedos citados.



## 5º Exercício: De Joelhos e Inclinação para Trás

Ainda conservando a posição de joelhos e o braços junto ao corpo para trás, até onde aguentarmos. Assim, permaneceremos alguns segundos, rogando, suplicando, implorando à Bendita Mãe Divina Kundalini para que interceda por nós ante o Sacratíssimo Espírito Santo, para que nos conceda o benefício pedido, seja de cura, seja 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.

### DE JOELHOS E INCLINADO PARA TRÁS



GNOSISONLINE.ORG

## 6º Exercício: Sentado e Inclinado

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.

### SENTADO E INCLINADO



Em seguida, sentamos no chão com as pernas esticadas para diante e as mãos colocadas para trás sobre o chão. O tronco do corpo inclinado um pouco para trás, apoiado nas mãos, a cabeça mirando para frente, calcanhares juntos, as pontas dos pés abertas em forma de leque. Novamente fazemos a petição, a súplica, à nossa Divina Mãe com muita fé e devoção.

## 7º Exercício: Postura da Mesa

Para executar este exercício é só encolher um pouco as pernas, colocando as plantas dos pés no chão. Levantando as nádegas junto com 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.

### POSTURA DA MESA



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

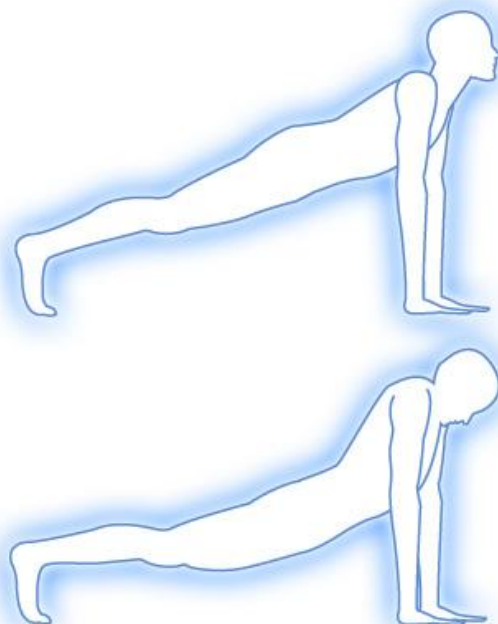
### Exercício Complementar: o Pranayama

Antes de passarmos ao próximo exercício é necessário fazer vários pranayanas como fizemos no exercício 4 (*veja explicação sobre como praticar o Pranayama, ou Respiração Alternada, ao final deste curso*).

## 8º Exercício: Movimento da Lagartixa

Coloquemo-nos na posição Lagartixa, com as palmas das mãos postas sobre o chão, apoiados na ponta dos pés, esticados para trás. 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, rogando à nossa Divina Mãe Kundalini. *[Nota do editor do GnosisOnline: este exercício, o da Lagartixa, é o único “dinâmico” de todos, necessita-se efetuar movimentos contínuos de vaivém, quantas vezes você aguentar.]*

### POSTURA DA LAGARTIXA



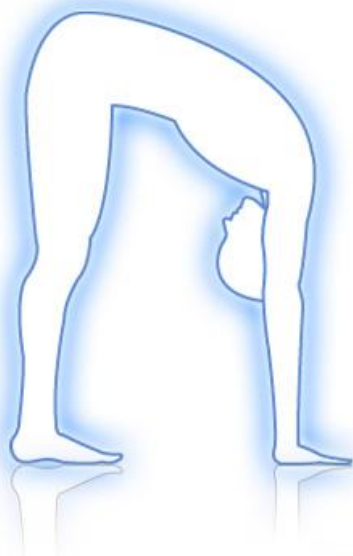
GNOSISONLINE.ORG

## 9º Exercício: Posição do Arco

Em seguida, mantemos a posição das mãos, com a cabeça para baixo e avançando os pés para frente, até ficarmos na posição de arco humano [NE: *Ou seja, saímos da posição da Lagartixa imediatamente para a posição do Arco*]. 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 do Arco Humano o sangue vai para a cabeça irrigando todas as áreas do cérebro.

### POSTURA DO ARCO



GNOSISONLINE.ORG

Todos esses exercícios são especiais para se 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 um tapetinho ou carpete, fazendo ali seus exercícios. Não há dificuldade se fizermos os exercícios sem o tapete, o importante é fazê-los.

## 10º Exercício: Postura Viparita Karani Mudra Longa

Deitados no chão, levantamos as pernas e as encostamos na parede, ficando as costas sobre o chão (agora sem almofada). As mãos e os braços sobre o chão paralelamente ao corpo.

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.

### POSTURA VIPARITA FINAL



Estando nessa posição (a 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 conseguir fazer esse exercício por três horas vencerá a morte e reconquistará a juventude, mas devemos começar só com 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 equivalem a vencer a morte.

Esse é o famoso Viparita Karani Mudra. Existe um Viparita Karani Mudra 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 aguentaria tanto.

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

### **Sugestão para esse último exercício**

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

## COMPLEMENTO DO CURSO: COMO SE PRATICA O PRANAYANA

O VM Samael enfatiza a necessidade de praticar a técnica respiratória que na Gnose se chama Pranayama Egípcio. Esta técnica pode e deve ser utilizada durante os exercícios de Lamasaria e também em qualquer momento do dia e da noite que desejarmos. O procedimento já foi ensinado acima, mas vale ressaltar uma variante, que pode ser realizada quando você, caro leitor, assim quiser: a utilização de mantras em cada etapa do Pranayama. A explicação é dada pelo próprio Mestre:

Por Samael aun Weor

- 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 ou 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-a e adorando-a.
- Os olhos estarão fechados para que as coisas do mundo não o distraiam.
- Tape a fossa nasal direita com o dedo polegar vocalizando mentalmente o mantra **TON**, ao mesmo tempo que respira ou inala mui lentamente o ar pela fossa nasal esquerda\*.
- Feche agora a fossa nasal esquerda com o dedo índice. Retenha o alento e pronuncie mentalmente o mantra **SAH** [*Nota do Editor: a letra H deve ser pronunciada como um suspiro, Sssaaahhhh, até o esvaziamento do pulmão*]
- Exale agora lentamente pela fossa nasal direita, vocalizando mentalmente o mantra **HAN** 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 mantra **TON**.
- Retenha o alento vocalizando o mantra **RAH**. 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 canais energéticos que sobem ao largo da coluna vertebral (chamados Ida e Pingala) se encontram invertidos em relação ao homem, deve-se começar pela narina esquerda e expirar pela narina direita, realizando todo o processo de forma invertida: o mantra **SAH** corresponde à narina direita e o mantra **RAH**, à narina esquerda.



## 2ª Parte do Exercício do Pranayama, para as pessoas devotas

a- Ajoelhe-se e coloque as palmas das mãos no solo, tocando-se entre si os dedos polegares.

b- Inclinando para frente, prostrado com o rosto 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 mantra dos egípcios **RA**, alongando o som das suas letras, assim:

**RRRRRRRAAAAAA...**

Vocaliza-se o RA sete vezes consecutivas.

*[Nota do Editor: este mantra egípcio, RA, além de nos conectar com o Deus que se encontra em nosso interior, é poderoso para fazer vibrar todos os chacras de nossa anatomia oculta de forma muito especial.]*

