

REVISTA DO COLÉGIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS SAGRADAS

DIMENSÃO SAGRADA



ANO 3 NÚMERO 13

A 0° DE CAPRICÓRNIO ANO LXXV N.E. / 1 DE MAIO DE 2023



NUTRIÇÃO PARA O CORPO, MENTE E ALMA

Red
cultural **CAU**
sua fraternidade humana

1º DE MAIO DIA MUNDIAL DO GURU



**HOMENAGEM EM SEU DIA A TODOS OS
SERVIDORES CÓSMICOS DO MUNDO
"FARÓIS DE LUZ PARA A HUMANIDADE"**

ÍNDICE



- PÁGINA 4** O INDIVÍDUO E A DIVINDADE / GABRIEL SILVA
- PÁGINA 7** GUERREIROS, MAGIA E BRUXARIA / GABRIEL SILVA
- PÁGINA 12** JOGANDO XADREZ COM DEUS / EDUARDO GINER
- PÁGINA 14** ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA E A NOVA ERA /
EDUARDO GINER
- PÁGINA 17** PRANAYAMA / GORKA LASA
- PÁGINA 21** A ÁRVORE DA VIDA COMO MAPA DA EXISTÊNCIA/
ROBERTO HERNÁNDEZ
- PÁGINA 25** ARTE E TRANSCENDÊNCIA / LUIS VARGAS

Colégio Internacional de Ciências Sagradas
Director General
Armando Navarro Gutiérrez

Coordenador Internacional e Diretor do Conselho Editorial
Rubén Ruelas Uribe
rruelas_uribe@hotmail.com

Coordenador
Iñaki Lasa Olazábal
ing.lasa@gmail.com

Design Gráfico e Formatação Editorial
Angelina Jiménez Martínez
orkideaturkesa@gmail.com

Correção de Estilo
Laura Guzmán Rodríguez
lau_scorpio@hotmail.com

Tradução Inglês
Alba Villarreal
Arantxa Lasa
Gaizka Lasa
Iñaki Lasa

Tradução Italiano
Patrizia Cantarelli
Alfonso David Troisi López

Tradução Francês
Paola Domínguez Colonnier

Tradução Português
Jackson Dualibi
Vânia Junqueira

Distribuição e Publicidade
Teresa Ornelas Mendoza
tornelasmendoza@gmail.com

Colaborador desta Edição
Gabriel Silva
Eduardo Giner
Gorka Lasa
Roberto Hernández
Luis Vargas

Disponível
revistadimensionsagrada@gmail.com
+52 462 1940313 / Teresa Ornelas





O INDIVÍDUO E A DIVINDADE

O que seria de seu corpo sem o Ser Espiritual que lhe dá Vida?

O que seria do Ser Espiritual se ele nunca tivesse um veículo de manifestação neste mundo material ou em qualquer outro?

Você é Espírito antes de ser corpo; você não tem um espírito, você "é" Espírito. Você tem Alma (memória espiritual) e uma sucessão de corpos desde o mais sutil até o material.

O que é matéria senão energia, e o que é energia senão matéria, "espírito amalgamado"?

Um dos Princípios (Leis Absolutas e Eternas) em "Os Oito Caibaliões" é o Espírito. Podemos dizer que é a essência imutável

que compõe todas as coisas, inclusive os corpos dos seres vivos, embora em cada manifestação destes ou seres inanimados, a interação com os demais Princípios e as Leis Herméticas que os compõem produza uma variedade infinita de mudanças de manifestação.

Toda matéria vem do Espírito, e este está imbuído de toda a Consciência que existe no Universo, porque é um aspecto da Divindade como os outros sete Princípios.

No ensinamento cristão original (não necessariamente aquele dado por algumas religiões), Deus é "Onipresente" (Ele está em toda parte), "Onisciente" (Sabe tudo) e "Onipotente" (Ele pode fazer tudo), pois cada qualidade sustenta as outras duas. Por exemplo: a Divindade está em toda parte,



até no mais íntimo de seus pensamentos, qualquer que seja sua qualidade, então ela sabe de TUDO. Se além de estar em todos os lugares, ela sabe tudo, é lógico que TUDO pode, porque nenhuma ação, palavra, sentimento ou pensamento, como nenhum poder, entidade ou mesmo uma pequena parte da Existência está fora dessa Divindade Absoluta.

Pensar em Deus como um homem é tão grosseiro como se as formigas pudessem raciocinar e filosofar e pensar que Deus é uma grande formiga. Nenhuma individualidade pode dizer o que é a Divindade Absoluta em si, porque cada uma é "infinitesimal", embora possamos dizer que "Somos Deus em Essência". Somos formados no espiritual, no mental, no emocional e no físico pelo Espírito como Princípio Divino. Visto que a personalidade, e até mesmo nosso Consciente (como órgão suprafísico que nos faz conhecer a nós mesmos), fazem parte do Divino, podemos experimentar a Divindade em nós como indivíduos. Essa experiência é a "iluminação" – difícil de apreender e reter na mente consciente,

mas sem dúvida a experiência mais elevada que um Ser Humano pode ter, e acredito que seria assim em qualquer Reino Natural. O TODO ABSOLUTO é experimentado.

Embora existam diferentes caminhos para alcançar essa experiência tão procurada e necessária, estejamos conscientes disso ou não, os dois principais meios, não exclusivos, mas convenientes e até necessários na interação, são o emocional e o mental. O caminho emocional consiste na purificação (Catarsis Cátera) que limpa o corpo astral ou emocional, eliminando o medo, o ódio e os vícios para deixar emanar a espiritualidade natural do Ser. Equivale a retirar os véus que cobrem uma lâmparina, o que torna desnecessário "forçar" a Luz a se manifestar.

A outra forma, paralela, interativa e altamente recomendada, é um processo mental. Trata-se de compreender Deus a partir da compreensão dos Princípios e Leis que regem o Universo de forma permanente, eterna, contemporânea, inexorável e inviolável. Neste sentido,



a palavra “Deus” não tem relação com crenças, religiões, entidades separadas de si mesmo e muito menos, com “o Senhor”, a que se referem os escritos bíblicos. Para os antigos egípcios, era “Ptah”, cuja tradução mesmo na egiptologia oficial é “A Essência Divina”. Ainda que seja descrito como um menino envolto em um enxoval de bebê (está sempre nascendo em tudo), de barba comprida (tem a idade da Eternidade), de touca de natação (está sempre nas Águas Primordiais), e tem todos os atributos do Poder, não é um deus pessoal, mas uma alegoria didática. Para os egípcios, Bah é o corpo físico, Ka é o corpo astral ou emocional e Lah é a alma. Al-láh significa “além da Alma” ou “todas as Almas”. Digamos que o Profeta Mohamed não veio trazer uma “nova verdade”, mas um conhecimento essencial, uma Verdade Eterna, assim como fizeram Jesus, o Essênio, Buda e outros Mestres da Humanidade.

Para além das questões religiosas, com as quais se pode mais ou menos concordar, o Islã, tal como o Budismo, preservam um sentido muito mais “metafísico” da Divindade, muito distante do deus pessoal, tirânico e arbitrário de outras

religiões. Apenas lendo os 99 nomes de Allah, pode-se entender que o Islã não tem um homem como Deus, mas o próprio Ser (um de seus belos nomes é O Absoluto), do qual ninguém e nada pode “estar fora”, porque é também o Universo em si mesmo. A concepção dos ateus sobre “O Cosmos” é a mesma. Alguém que se declara ateu contra a ideia de um deus pessoal está muito mais próximo da verdadeira Espiritualidade do que alguém que se diz crente. Se tal ateu compreender os Princípios e Leis do Universo, não perderá seu senso crítico e analítico, mas abordará a Divindade pelo caminho da Metafísica, que é a Mãe de Todas as Ciências, e que exige o “não crer” para ser capaz de “compreender e saber”.

É por isso que para muçulmanos e budistas, a leitura de „Os Oito Caibalis” não quebra seus esquemas mentais, mas assegura sua compreensão da Divindade sem prejuízo de suas liturgias religiosas, nem contradiz as convicções dos ateus ou suas ações normais na vida. Nesse sentido, quem entende e pratica o Cristianismo Gnóstico atinge o mesmo nível de consciência em relação ao espiritual.



Gabriel Silva

GUERREIROS, MAGIA E BRUXARIA

Deve-se esclarecer que o conhecimento dos Oito Princípios e das Sete Leis Herméticas que compõem cada um não significa que o discípulo saiba e possa, de um dia para o outro, aplicar facilmente, dito conhecimento, a todas as coisas da vida. O fato de conhecermos todas as letras e palavras de uma língua não nos torna poetas. Há indivíduo que tem uma propensão nata que possa aplicar rapidamente esse Conhecimento Sagrado da mesma forma que há indivíduo que possa fazer operações matemáticas extremamente complexas sem calculadora, lápis ou papel. Não se trata de um grande coeficiente intelectual, mas de uma categoria de organização cerebral; porém, essas pessoas devem ter muito cuidado ao aplicar o Conhecimento, pois se o entenderem bem, compreenderão também que o Karma (a própria Lei

Hermética de Causa e Efeito no Princípio) é tão inexorável quanto as demais leis. Quanto maior o conhecimento e a compreensão de qualquer coisa, maior a responsabilidade ética em qualquer área que o indivíduo desenvolva.

Quer dizer que o Conhecimento de Metafísica dá enormes vantagens, tanto ao nível pessoal como social, econômico e outros; ele o aproxima da compreensão da Divindade, mas as experiências que você tem estarão inextricavelmente relacionadas ao uso que você faz desse Conhecimento. Um indivíduo sem empatia emocional, cheio de parasitos emocionais, tentará usar o Conhecimento Sagrado para satisfazer seu hedonismo, narcisismo, egolatria, objetivos tirânicos, viciosos, etc. os danos causados a outros terão consequências para



ele, tão rápidas e terríveis, quanto o nível de conhecimento utilizado. É por isso que a grande maioria dos feiticeiros (que usam o conhecimento para o mal) morrem muito jovens. A escravidão psíquica que alguns praticam com truques esotéricos, usando a Lei do Mentalismo e qualquer outra, seja para obter benefícios econômicos, atrair e reter parceiros, subjugar outros de qualquer forma, mesmo que envolva técnicas neurolinguísticas e outras elevações menores que o uso conscientemente das Leis Herméticas é talvez o mais aberrante dos crimes. Nas palavras de Madame Helena Blavatsky: "Você não pode roubar os tesouros do céu impunemente como os da terra."

Por outro lado, os Magos são aqueles que compreendem e aplicam os Princípios e suas Leis Herméticas, bem como suas ramificações e inclusive a medicina com critério deontológico, ou seja, com uma "ética divina". Para isso, purificaram suas emoções, deixando apenas seus verdadeiros sentimentos. Os feiticeiros, no que lhes concernem, podem ter e aplicar um pouco de conhecimento hermético,

mas o fazem de forma antiética, motivados por seus demônios psicológicos. O nível de Conhecimento Sagrado que um Mago pode alcançar é infinito, ele o conduz diretamente pelo Caminho da Ascensão, servindo Amorosamente durante toda a sua jornada. Será, em certo grau, sofrido em algumas etapas, porque o serviço neste mundo da mortalidade (que é uma prisão e uma escola em simultâneo) implica envolver-se numa infinidade de batalhas; porém, sua trajetória será basicamente feliz apesar dos erros técnicos que, por acaso, vier a cometer, pois, não cometerá "erros éticos", que são aqueles que a Consciência Divina nos marca a todo momento. Sua vida será um acúmulo de Karma positivo, com isso os Princípios e Leis agem de forma "milagrosa", e os chamamos de "Providência Divina". Simplesmente, todas as forças do Universo protegem e auxiliam quem as respeita e favorece a Evolução (Primeira Lei do Princípio da Vida) nos demais, sem violar eticamente nenhuma outra Lei.

Esses Magos podem seguir o "Caminho do Santo" ou o "Caminho do Guerreiro".



Os primeiros são chamados de santos por sua pureza e não intervenção na vida dos outros, a não ser pelo exemplo. Sem intervir em nenhuma categoria de conflito, buscam apenas a sua própria evolução e, se possível, a Ascensão ao Reino de Cristo. Nesse sentido, os Guerreiros da Luz são motivados por uma condição mais profunda de compaixão, uma empatia com toda a Humanidade e com todos os Reinos, o que os tornam propensos a lutar contra a escravidão em qualquer de suas formas. Portanto, enfrentarão qualquer conflito com todas as suas consequências, estando preparados para matar ou ser mortos e para suportar os piores riscos pessoais. Apesar da crueldade e violência do combate manifesto, eles estarão em paz consigo mesmos, porque nenhum de seus atos será produto de raiva, ódio, medo ou psicopatia de qualquer tipo. Existem Guerreiros da Luz que não aprenderam muito sobre Metafísica, mas sem dúvida, de uma fonte ou de outra, aprenderam a fazer a "Catarsis Cátara", que é a raiz e a chave para tomar a decisão que fará um indivíduo seguir o Caminho da Luz, Magia ou feitiçaria. O Mago pode ter alunos, que ele procurará fazer seus Camaradas e

depois seus Mestres em uma especialidade ou em todas elas. Ele pode ter leitores, amigos, parceiros de ações mundanas, científicas, espirituais, etc., mas nunca aceitará "seguidores" no estilo de rebanho, nem "crentes" nele e nem em nada. Ele é, primeiro de tudo, um Soberano sob as Leis Naturais, que só influenciará os outros quando for apropriado e se sua influência for aceite para retirar um indivíduo, uma comunidade ou toda a Humanidade da escravidão, doença ou qualquer aberração. Desta forma, jamais sucumbirá às tentações com que os escravistas de qualquer hierarquia queiram desviá-lo. Se por acaso precisar de riqueza material para atingir seus objetivos, a terá de forma lícita e benéfica, nunca prejudicial aos outros.

De fato, os verdadeiros Magos muito raramente são pobres e mais raro ainda é que realizem algum ritual, que quando não são de caráter terapêutico pontual, são apenas de caráter didático junto aos seus alunos, amigos e companheiros. Algumas práticas mágicas para destruir arquétipos escravistas podem ser confundidas com "rituais", mas são ações psíquicas concretas



feitas com pleno conhecimento e intenções lícitas.

O feiticeiro, ao contrário, deixou de ouvir aquele Juiz Implacável da Consciência Divina, perde completamente o curso evolutivo, de modo que a sua trajetória passará a ser um acúmulo constante de Karma negativo. Ele se presta a qualquer ação distorcida que lhe dê riqueza material, poder sobre os outros, satisfação e uma aparente "segurança". Não terá escrúpulos em drogar os outros, envolver-se em manobras políticas astutas, assassinar ou mandar alguém fazer isso, e assim por diante. Muitos dos "políticos" da civilização de mercado praticam o satanismo; ou seja, reforçam suas ações com rituais e feitiçarias que não são "mágicas", mas exatamente o contrário. Embora pareçam nadar em abundância, prazer e sucesso (o que ocorre em uma porcentagem muito pequena desses indivíduos), não serão mais que uma imitação de um Ser Humano; não são felizes um único dia, não desfrutam da paz, da tranquilidade, do entusiasmo criativo ou da plenitude do Ser. Podem ter grandes prazeres sensuais (e sexuais), mas não terão o verdadeiro Amor. Não possuirão riquezas,

mas os bens materiais os possuirão a ponto de temer permanentemente sua perda. Logicamente, quando essas personalidades perdem seus corpos, seus Astrais são "uma legião de demônios" que, em geral, se extinguem em pouco tempo, embora alguns durem um pouco mais, parasitando pessoas com as mesmas mazelas psicológicas. Há criatura que suponha que essas pessoas não tenham Alma, mas infelizmente têm... Uma Alma presa na matéria, com um corpo emocional cada vez mais podre, que só pode retomar o melhor caminho na vida devido a uma experiência traumática que sua Alma conseguiu gerar ou devido a eventuais circunstâncias inesperadas. Segundo a pesquisa estatística, é muito raro alguém que cedeu à feitiçaria mudar de concepção na mesma existência. As Almas que não possuem a força necessária para mudar suas personalidades de intenções escravistas, costumam desaparecer após algumas encarnações, pois o Mundo as expulsam para o Avitchi, do qual disse o Mestre Iesus: "De onde vem não há retorno ou perdão, apenas esquecimento e desaparecimento." Essa questão é explicada na física quântica como a última camada do campo magnético da Terra (ou de qualquer planeta). As



almas são matérias, embora a oscilação de suas partículas componentes sejam em quintilhões de Hertz. Assim a Mãe Terra expulsa as Almas criminosas reincidentes, num nível de vibração magnética que as destrói. Isto não deve ser confundido com a Lagoa Styx, que representa a descoloração e a perda da memória do Corpo Astral após cada encarnação.

Quanto ao QI de Magos e feiticeiros, a diferença costuma ser óbvia. Não porque um Mago se destaque por sua genialidade, mas pelo Equilíbrio entre Amor, Inteligência e Vontade. Essa é a verdadeira Santíssima Trindade, que alguns religiosos distorceram para sujeitar as massas a crenças absurdas. O feiticeiro, por outro lado, pode ser um gênio intelectual, mas comete uma infinidade de estupidez e contradições, pois não pode ter a chave da Coerência ativa: Sentir, Pensar, Dizer (ou calar quando for o caso) e Fazer (ou não fazer nada, quando aplicável). Existem exércitos de feiticeiros tanto no físico quanto no astral, mas suas forças nunca foram capazes, nem podem e nem poderão se manter frente aos Exércitos de Guerreiros da Luz, ainda que estes sejam menos numerosos. A razão é que as leis

físicas não operam na Guerra Kamamanasica (Guerra da Alma ou Guerra das Ideias) da mesma forma que em um campo de batalha material. Vale a comparação da luz de velas com a escuridão. A própria escuridão pode apagar uma vela?

Onde há pelo menos um Mago, os problemas podem abundar, especialmente se for uma batalha de qualquer ordem, mas o choque arquetípico é tão grande com feiticeiros, narcisistas, escravos conspiradores e ególatras, que eles são rápidos em "mostrar la hilacha", cometendo bobagens que os expõem. Para isso, sobretudo no campo social, político, militar ou em qualquer outro campo, os Magos não precisam fazer muito, basta falar claramente, expondo as circunstâncias, pois, como se deduz, segundo o que já foi exposto, a maior diferença entre Magos e feiticeiros é a INTENCIONALIDADE, e com ela, também o nível e a qualidade de interpretação do Conhecimento Metafísico, o equilíbrio pessoal e a Coerência. Uma chave prática muito simples para evitar cair na feitiçaria em qualquer nível: coloque-se no lugar dos outros antes de qualquer ação que afete essa pessoa ou grupo social.



Eduardo Giner

JOGANDO XADREZ COM DEUS

Após a morte da atriz e cantora Olivia Newton-John, a BBC News Mundo publicou, em 5 de agosto de 2022, um artigo sobre seu avô, o matemático e físico MAX BORN. Lá pude aprender muitas coisas sobre esse personagem maravilhoso: ele era amigo íntimo de Albert Einstein e foi um dos cientistas mais importantes do século 20, pioneiro no estudo da física quântica; No entanto, das coisas interessantes que descobri, o alerta que ele deu ao mundo sobre o que ele considerava a causa de todos os males:

“A crença de que existe apenas uma verdade, e que a pessoa está de posse dela, é a raiz de todos os males do mundo.”

Também a resposta que seu amigo Albert Einstein lhe deu em uma carta de 1945:

“Você acredita em um Deus que joga dados, e eu em lei e ordem absolutas em um mundo que existe objetivamente, e que estou tolamente especulando tentando entender.”

As duas abordagens me fizeram refletir e, sem contradizer nenhuma delas, cheguei a esta

conclusão: “DEUS JOGA XADREZ CONOSCO”. Este Sistema Inteligente, que foi chamado de diferentes maneiras, “Deus” entre eles, nos deu um veículo extraordinário: O CORPO HUMANO, que é programado com a precisão necessária para ativar, quando for o caso, os diferentes níveis da alma em cada etapa da vida.

Ao nascer, a alma vital é ativada pelo sangue que circula pelo corpo, mantendo automaticamente a vida em todos os seres vivos.

Na época do desenvolvimento biológico (dos 10 anos aos 14 anos de vida), inicia-se a fase hormonal em que a alma emocional desperta com a experimentação de sentimentos e consciências em que o emocional é predominante. Nesta fase, colocamos em prática tudo o que aprendemos em nosso ambiente cultural e familiar. Isso que ocorre de forma marcante nos humanos, também é vivenciado por alguns outros seres vivos em um nível mais instintivo.

A partir de então, nós, seres humanos, já temos o ambiente que preparamos para encarnar neste plano, bem como as ferramentas de disciplina



e responsabilidade que nos foram inculcadas coercivamente (ou seja, não por escolha). Então começamos a escrever nossa própria história de vida exercendo o LIVRE ARBITRÍO com o qual debatemos entre satisfazer o desejo do veículo, ou corpo físico, nossos instintos e emoções, ou equilibramos com o desejo de satisfazer nosso espírito interior, nossa alma astral ou espírito.

É aí que começa o nosso "jogo de xadrez com Deus", ou seja, com o Sistema Inteligente que nunca nos julga, apenas aplica as regras do jogo que viriam a ser as Sete Leis Universais que operam no universo.

Estas sete leis universais, descritas no Caibalion: Mentalismo, Correspondência, Vibração, Polaridade, Ritmo, Causa-Efeito e Geração, atravessam tudo e nós mesmos, e governam nossa criação; tudo se move, vibra e flui constantemente.

Nossas jogadas, neste jogo de xadrez com Deus, são uma decisão individual e intransferível, consciente ou inconscientemente. A cada movimento ou decisão que tomamos, o universo responde com o movimento da peça que precisamos para crescer espiritualmente. O resultado do jogo sempre estará a nosso favor se começarmos a olhar para dentro e ouvir a consciência do espírito para assumir o controle do jogo por meio da autodisciplina e da autorresponsabilidade, sendo agir como o Dalai Lama diria: "A autodisciplina com consciência das consequências."

Você é justo o desejo profundo que o impulsiona. Assim como é o seu desejo é a sua vontade. Assim como é sua vontade são seus atos. Assim como são seus atos é o seu destino.
- Brihadaranyaka Upanishad IV.4.5.

É por isso que o convidado a assumir o controle de sua vida, a jogar com a consciência das consequências e aprenda as regras de seu próprio jogo de xadrez.

- Descubra os dons com os quais você cumprirá sua missão pessoal nesta encarnação.
- Cultive o respeito por todos os seres vivos, começando por você mesmo.
- Aprenda as Leis Universais e aplique-as em sua vida.
- Não há punição ou recompensa divina, todas as ações têm consequências.
- Você aprende pela dor ou pela consciência.
- Quando você aprende a lição, a dor desaparece.
- Somente você pode alterar o final do seu próprio jogo.
- Tudo o que acontece é consequência de suas decisões.
- Dar e receber geram o fluxo de energia no universo.

A existência não é boa nem ruim, é exatamente o que você precisa para desenvolver sua consciência divina.



Eduardo Giner

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA E A NOVA ERA

Durante a passagem da terra pelas constelações de Gêmeos, Touro, Áries, Peixes e o início da Era de Aquário, que abrange os últimos 8.000 anos, todos os avatares que vieram iluminar e orientar a humanidade foram vegetarianos; da mesma forma, a maioria das religiões que nasceram deles indicam, em seus preceitos originais, esse tipo de alimentação, por respeito a todos os seres vivos.

O Tanaj

Yahveh falou a Moisés, dizendo: “Não comerás em qualquer lugar que estejas, aves ou animais” (Levítico 7:26). Também em Levítico, Moisés escreveu: “E qualquer homem da casa de Israel

ou dos estrangeiros que peregrinam entre eles que comer algum sangue, porei minha face contra a pessoa que comer sangue e a eliminarei do meio de seu povo” (Levítico 17:10).

Bereshit, “no princípio” a grande maioria dos comentaristas da Torá (Rashi, Ibn Ezra, Maimônides, Nachmânides, Yosef Albo e muitos outros) concordam que a intenção inicial de Deus era que fôssemos vegetarianos.

Nachmânides afirma que uma das razões poderia ser a relação entre todos os seres sencientes: “Os seres vivos possuem uma alma e uma certa superioridade espiritual que de certa



forma os tornam semelhantes aos que possuem intelecto (seres humanos), eles têm a capacidade de afetar seu próprio bem-estar e alimentação, e fogem da dor e da morte". (Nachmânides, comentário sobre Gênesis 1:29).

O Rabino Yosef Albo, filósofo judeu do século XV, acrescenta no Sefer Halakarim 3:15: "Na matança de animais há crueldade, fúria, e o hábito de derramar sangue inocente."

O Bhagavad Gītā

Afirma que laticínios, grãos, frutas e vegetais aumentam a longevidade e proporcionam força, saúde, satisfação e felicidade. Carne, peixe e aves são descritos como alimentos pútridos, estragados e impuros.

O Evangelho dos Essênios

No "Evangelho dos Doze Santos", Jesus diz: "Deus providenciou os grãos e os frutos da terra para alimento; e para o homem verdadeiramente justo

não há outro suporte legítimo para o corpo..."

O Alcorão

Muhammad disse: "Ó homens! Alimentem-se com todos os frutos saudáveis e permitidos da terra." "Deus te livre de comer animais mortos, sangue, carne de porco e qualquer animal sobre o qual um nome diferente do seu tenha sido invocado." (Capítulo 2, versículos 163 e 168).

Estes são apenas alguns dos preceitos das religiões e orientações místicas nestes 8.000 anos. Em geral, o bem-estar animal, a saúde ou a sustentabilidade do planeta são os principais motivos que levam as pessoas a mudar o seu estilo de alimentação, além da busca por uma elevação espiritual que as aproximem da sua interpretação de Deus e supere os seus instintos e tentações egoicas de desprezo pela vida, bem como desenvolver o seu apreço pelo bem-estar dos demais seres do planeta.



Muitos outros sábios foram vegetarianos, o que não foi obstáculo para contribuírem com a humanidade em seus avanços científicos, artísticos, etc., que nos trouxeram a este século XXI de tecnologia e conhecimento material. Por exemplo, Pitágoras acreditava que todos os animais tinham alma. Os pitagóricos eram fascinados pelo misticismo, esoterismo e harmonia, eram vegetarianos e ascetas e acreditavam que os números eram a essência de todas as coisas. Alguns escritores afirmam que o profeta judeu Isaías era vegetariano.

Aqui estão algumas pessoas famosas que eram vegetarianas:

- Sócrates (470 a.C. – 399 a.C.)
- Leonardo da Vinci (1452 – 1519)
- Nicolau Copérnico (1473 – 1543)
- Galileo Galilei (1564 – 1642)
- Miguel de Cervantes (1547 – 1616)

- Voltaire (1694 – 1778)
- Liev Tolstói (1828 – 1910)
- Nietzsche (1844 – 1900)
- Mahatma Gandhi (1869 – 1948)
- Albert Einstein (1879 – 1955)

Em 1999, os animais foram finalmente reconhecidos como “seres sensíveis–sencientes” no Tratado de Amsterdã. Agora, o vegetarianismo está deixando de ser uma moda passageira para se tornar uma realidade crescente.

“The Economist” nomeou 2019 como o “Ano Vegano”, embora a produção de carne seja cinco vezes maior, hoje, do que no início dos anos 1960 (330 milhões de toneladas), de acordo com o relatório da “The Green Revolution 2019”, afirma que as dietas vegetarianas cresceram 27% nos últimos dois anos, com mais de 800.000 novos consumidores.



Gorka Lasa

PRANAYAMA

O que é Pranayama? Pranayama pode ser definido como a ciência do controle consciente da respiração, sendo como é colocado no quarto método do Yoga; é importante salientar que a palavra “pranayama” é o resultado da união de dois termos: Prana (energia vital) e Ayama (controle, disciplina).

Da mesma forma, Serge Raynaud de la Ferrière aponta que: “Todas as coisas são um composto de Akasha e Prana (corpo vulgar e corpo sutil), o composto material e a força criativa, um negativo e outro positivo, amálgama de células visíveis que formam qualquer matéria e a essência vital; é como dizer, o físico e o espírito”.

No entanto, pranayama não é a realização de exercícios respiratórios, é algo que vai além dos exercícios físicos, fisiológicos e neurais, embora influencie o metabolismo do corpo humano e as atividades psicológicas e cerebrais, resultando no valor educacional e espiritual que possui. Tanto os textos de Yoga quanto a experiência de séculos atestam que o controle da respiração é um fator importante no controle da mente.

Os antigos sábios asseguravam que todas as funções do corpo humano estavam associadas a cinco categorias de energia vital ou prana vayus: 1. Prana Vayu, 2. Apana Vayu, 3. Samana Vayu, 4. Vyana Vayu, 5. Udana Vayu,



sendo os aspectos específicos de uma única força cósmica (vento vital) que representa o princípio primordial de todos os seres.

1. O Prana-Vayu (Polo de Entrada) move-se na caixa torácica e controla a respiração, inclui os mecanismos sutis de absorção do prana, sendo o trato respiratório um órgão essencial para a captação do prana juntamente com a pele e a língua. A absorção, de alimentos sólidos ou líquidos, também depende de Prana-Vayu.

2. Apana-Vayu (Polo de Saída) é o prana mais importante do corpo, move-se na parte inferior abdominal e todas as funções excretoras dependem dele. Também ativa os rins, filtra a urina, relaxa os esfíncteres, direciona as fezes para o reto, expulsa a menstruação, evacua o excesso de água pela transpiração, inclusive na mulher, o Apana-Vayu, funciona durante o parto.

3. Samana-Vayu (Assimilação) se encarrega de avivar os fogos gástricos auxiliando na digestão, mantém os órgãos abdominais em harmonia; por isso todas as funções de assimilação do nosso corpo são dirigidas por esse prana, ele inclusive conduz o nosso alimento ao fígado. A sua sede principal fica entre o diafragma e o umbigo.

4. Vyana-Vayu (Distribuição) permeia todo o corpo, assegura a circulação sanguínea e linfática, bem como a circulação da energia nervosa. Atua como elemento integrante do corpo humano.

5. Udana-Vayu (Expressão) fica na garganta e a sua principal função é permitir que os seres humanos se expressem através de palavras para que os seus pensamentos possam emergir. Também regula a quantidade de ar expirado e a tensão das cordas vocais ao falar.



Por isso é importante ressaltar que a absorção de prana, em qualquer forma ou em qualquer lugar do corpo que ocorra, é obra de Prana Vayu, sendo o polo de "entrada". Por outro lado, tudo o que sai do organismo, de qualquer forma e para qualquer lugar, é controlado pelo Apana-Vayu. Portanto, para nossa saúde psicofísica, prana e apana devem estar em equilíbrio.

Podemos acrescentar ao anterior, que a respiração externa habitual inclui apenas duas fases: inspiração e expiração. Nas práticas de Pranayama, duas fases de retenção são adicionadas, de forma que a respiração fique composta por quatro tempos:

1. Rechaka: expiração.
2. Kumbhaka (bahya): retenção com pulmões vazios.
3. Puraka: inspiração (cujas eficácia depende da fase 1).
4. Kumbhaka (antara): retenção com os pulmões cheios.

A ingestão de ar (Puraka) é a absorção da energia cósmica; a retenção da inspiração (antara Kumbhaca) é a união do Eu Universal com o Eu individual; a saída do ar (Rechaka) é o abandono da energia individual, seguido da exalação-retenção (bahya KumbhaKa) em que o indivíduo e o Eu Universal se fundem. Este é o estado de nirvikalpa samadhi, de acordo com B.K.S. Iyengar.

Através da prática constante do pranayama, surge uma modalidade de Kumbhaka conhecida como Kevala Kumbhaka, em que a respiração e a consciência do movimento cessam e a sensação completa de tranquilidade surge. É uma experiência natural e transcendente.

Deve-se notar que o objetivo imediato dos vários exercícios de pranayama com Kumbhaka é estimular a respiração interna portanto, deve-se notar que existem dois tipos de respiração: a) respiração pulmonar ou externa e b) respiração celular ou interna.



Através deste processo de combustão intracelular, o corpo é magnetizado, e a energia liberada — o prana liberado — fica disponível para fins psicofisiológicos elevados.

Da mesma forma, um aspecto essencial, na prática do pranayama é a execução dos Bandhas que constituem autênticos fechamentos e canalizações de energia, que ajudam a reduzir as pressões produzidas no corpo e protegem os seus órgãos.

Os Bandhas são agrupados em três categorias fundamentais:

1. Mula Bandha
2. Uddiyana Bandha
3. Jalandhara Bandha

a) Como o próprio nome indica, a respiração pulmonar ou externa ocorre nos pulmões e inclui todos os mecanismos nervosos e musculares que facilitam a inalação do ar do exterior, a troca gasosa nos alvéolos e a expulsão do ar viciado.

É obrigatório o uso do Jalandhara Bandha em toda a retenção da respiração (Kumbhaka) desde que seja superior a 10 segundos.

b) A respiração celular ocorre em todas as células e é o verdadeiro propósito da respiração externa. Através dela, as células recebem o ar do Oceano Cósmico com a ajuda dos pulmões e ocorre uma troca: absorvem oxigênio e liberam dióxido de carbono, que gera uma profusa transpiração celular que reativa os processos metabólicos do organismo e consegue a sua revitalização.

Entre os numerosos exercícios de pranayama que existem, destacam-se os seguintes:

- Nadi Sodhana, a respiração purificadora
- Ujjayi, respiração vitoriosa
- Kapalabhati, sopro de fogo
- Bhastrika, respiração de fole
- Anuloma Viloma, respiração alta
- Brahmari, respiração da abelha
- Chandra Bhedana, respiração de uma narina
- Sama Vriti, respiração igual ou quadrada.



Roberto Hernández

A ÁRVORE DA VIDA COMO MAPA DA EXISTÊNCIA

A Árvore da Vida e as suas diferentes Sefirot são o mapa objetivo que revela a estrutura de todas as energias existentes no nosso vazio.

O espectro ou modelo onde operam os diferentes níveis são a Árvore da Vida, e os diferentes níveis de energia, são as Sefirot (dimensões). Por isso, o primeiro trabalho importante é saber onde estamos no mapa da Árvore da Vida, pois é de lá que estamos percebendo todas as dimensões.

O mapa da Árvore da Vida e suas diferentes dimensões são a resposta à proposta de que nossa existência precisa de um "molde" (na verdade, um molde inicial de ascensão e descida).

Não é o mesmo perceber a realidade de

uma dimensão da árvore (Sefira) do que de outra. Nosso "Eu" (e o Cosmos em geral) deve ser percebido de todos os pontos fixos ao mesmo tempo, e, como isso é impossível, o que devemos fazer? A energia do Daat (conhecimento) é o que nos dá a flexibilidade necessária para nos movermos dentro de todas as dimensões da Árvore da Vida, e devemos sempre "desconfiar" quando já estamos operando com "respostas", pois essas respostas são o produto de nossa falta de movimento no sistema da Árvore da Vida. Portanto, as respostas podem ser válidas no nível operacional em que estão (Sefira), mas se formos além desse nível, podem não ser coerentes em outro nível. A perda de coerência (ou o aparecimento de contradições) significa que estamos comparando energias de diferentes níveis



dimensionais. As respostas são, sem dúvida, as bases onde se constroem todos os dogmas imutáveis.

Devemos compreender o Self em cada nível dimensional (Sefira). Temos que analisar o "Eu" não de uma dimensão particular, mas de todo o complexo unificado portanto, não podemos prender o "Eu" dentro de uma estrutura fixa, porque dessa forma algumas partes da estrutura geral do "Eu" permanecem escondidas simplesmente porque não operamos em um nível diferente. O mapa da Árvore da Vida e suas diferentes dimensões devem ser percorridas em toda sua extensão, e várias vezes ao longo da existência de uma pessoa, para que seu funcionamento interno possa ser verdadeiramente compreendido. Os níveis de consciência aumentam enquanto podemos percorrer os caminhos da Árvore da Vida sempre que possível, e não ficarmos presos em um ponto fixo.

Porém, a possibilidade de perceber a partir de nosso Entendimento (Biná) o conjunto total em sua complexidade intrínseca é impossível se não dividirmos suas partes,

ou fragmentos. Assim podemos analisar os fragmentos do Self a partir de suas 10 dimensões energéticas básicas (Sefirot). Agora, conhecendo fragmentariamente as diferentes dimensões do Self, por isso não podemos dizer que realmente conhecemos o Self em sua estrutura integral, mas simplesmente conhecemos seus fragmentos. Para nos aproximarmos do "Eu" devemos operar dentro de toda a estrutura da Árvore da Vida.

Não há distorção da realidade, mas uma "fragmentação" da realidade, e tudo é válido dentro dessa análise fragmentária. E assim como existe a fragmentação da realidade cognitivamente, existe a fragmentação do nosso "Eu". Porém, se conhecermos a fundo os caminhos de nossas dimensões interiores, podemos nos "integrar" em um "Eu" sólido. A solidez do "Eu" não se dá por seu caráter dogmático ou fixo, mas pela compreensão da complexidade interna de suas inter-relações.

Este é o problema dos sistemas fechados, pois são lineares e não circulares. Podemos classificar a Árvore da Vida como um sistema



aberto, pois ela se abre permanentemente para o Ein Sof e isso impossibilita que seja um sistema fechado. De certa forma, qualquer resposta fora do Ein Sof é provisória e causa automaticamente a aparência de dogmatismo.

Os 22 canais da Árvore da Vida, sendo os que relacionam às 10 dimensões, provam que temos caminhos de subida e descida entre as diferentes dimensões. Podemos, portanto, subir e descer de acordo com nossa necessidade de compreensão de uma dimensão para outra, porque devemos oscilar dentro de toda a Árvore da Vida.

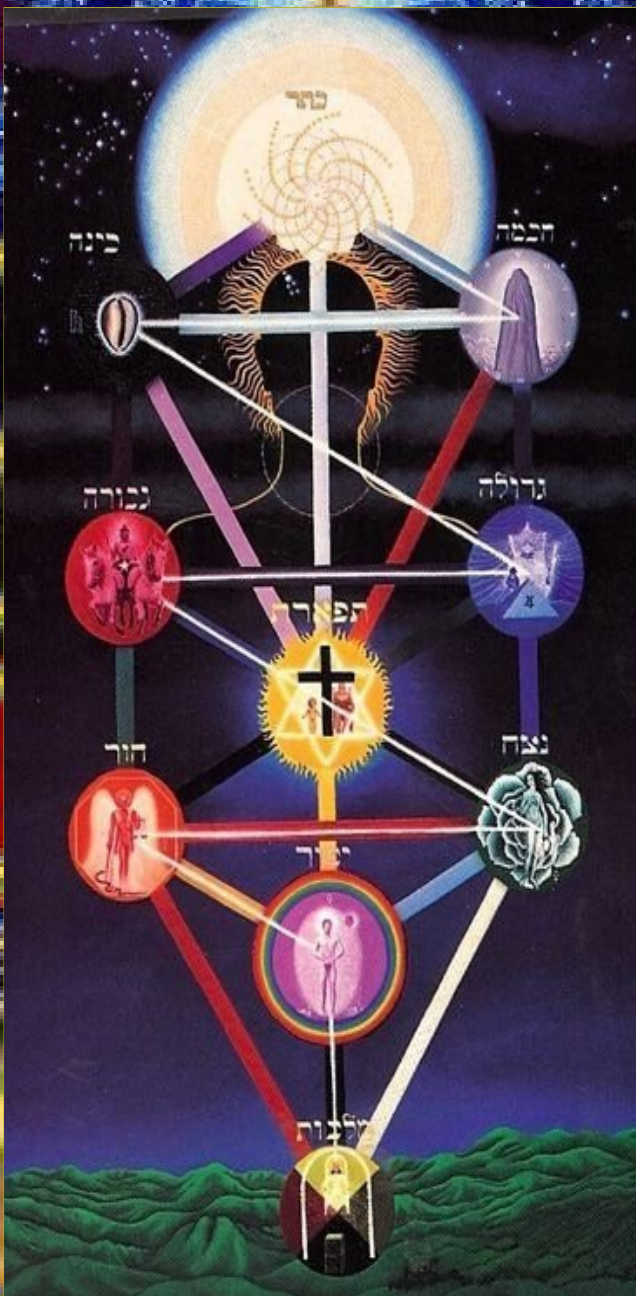
Em sua origem, todas as dimensões (Sefirot) pertencem ao mesmo ponto fundamental de onde surgem todas as informações desta realidade (tanto as reveladas quanto as ocultas), porém, na exibição geral das informações do plano divino (Adam Kadmon) aparecem às 10 dimensões, e assim podemos compreender fragmentariamente a realidade. Devemos treinar nossa mente (Biná) para trabalhar na constante unificação da realidade (Jojmá) a fim de perceber essencialmente

a unidade que está por trás deste mundo da fragmentação.

Cada Sefira (Dimensão) cumpre uma função, e o que é verdadeiro em uma dimensão não é necessariamente verdadeiro em outra. Por esta razão, felicidade e compreensão podem ser encontradas dentro de cada nível dimensional. Não podemos e não devemos forçar um sujeito a mudar de nível se não estiver preparado. Cada um está no patamar que merece, e se não o merece, fará de tudo para sair desse patamar. Um sujeito sai de seu nível quando, apesar de seu conforto (erroneamente chamado de felicidade), consegue avançar para níveis superiores.

Ninguém pode suportar um nível de luz (Or) superior ao seu nível de recepção (Kli). Portanto com isso expomos um dos grandes segredos do antigo misticismo judaico, que nada depende do "Or", mas do "Kli", e somos capazes de obter o Or conforme a extensão de nosso Kli.

No entanto, devemos saber que para alcançar Jojmá (Sabedoria) devemos trabalhar profundamente em Daat (Conhecimento) para obter maior



flexibilidade mental. Quem detém um ponto fixo (e, portanto dogmatiza uma dimensão) está criando um sistema fechado válido cuja validade se baseia em seu próprio fechamento. A validade da Árvore da Vida é um poderoso símbolo de compreensão porque está aberta na direção do Ein Sof e não coloca a compreensão em um ponto fixo, pois cada nível dimensional opera automaticamente em uma estrutura de compreensão diferente. Na verdade, para operar no símbolo da Árvore da Vida

devemos percorrer todos os caminhos e todas as dimensões, e devemos perceber toda a realidade à medida que a jornada avança, portanto nosso ponto de vista deve ser sempre "móvel".

Ao localizarmos nosso ponto no movimento geral de Daat (conhecimento) e operar em todos os caminhos e em todas as dimensões da Árvore da Vida, todo conhecimento não se torna estático portanto, não há dogmatismo em nenhum momento. Se alguém se torna dogmático no estudo da Árvore da Vida, isso implica que fixou um ponto estático dentro de algumas das diferentes dimensões.

Existem duas formas de derrubar a idolatria que sempre nos é apresentada como uma ameaça ao avanço do conhecimento (Daat), a primeira é a meditação no Ein Sof, porque a sua infinitude nos move para um sistema permanentemente aberto, e a segunda, é o movimento constante na sequência de tempo/espaço.

Não podemos fixar um ponto na sequência tempo/espaço porque é impossível, qualquer tentativa mental de definir esta realidade inferior de acordo com um ponto estático pode dar a ilusão de controle da realidade. A característica básica desta realidade inferior do mundo da fragmentação (mundo de Bet) é que estamos na sequência de tempo/espaço, e até chegarmos à Eternidade real do universo de Atzilut (a Emissão) todas as tentativas de situar pontos dentro desta realidade serão aniquiladas pelo movimento. Para entender essa realidade, como a percebemos hoje, devemos mover nossa percepção na constante mudança que ocorre na sequência do tempo e do espaço.



Luis Vargas

ARTE E TRANSCENDÊNCIA

SENTIR MAIS DO QUE PENSAR?

O que se manifesta parcialmente será sempre incompleto... Quero dizer que na experiência artística _ seja no nível do criador ou do consumidor, ou mesmo nas experiências híbridas _, não se trata de sentir mais do que pensar ou sentir mais do que saber; da mesma forma, o outro extremo: pensar e/ou saber mais que sentir _ no qual tende a cair na chamada Arte Contemporânea _, também é uma concepção parcial, incompleta.

Na ARTE (assim com letras maiúsculas) o que deve ser ponderado é o equilíbrio exato entre os processos emocionais e cognitivos complementares: sentir, pensar, conhecer, intuir, entre outros. Um criador artístico de primeira linha _através de anos, décadas de trabalho _, desenvolve uma Maestria para encontrar o equilíbrio exato em todos os aspectos envolvidos na expressão artística para traduzi-lo no produto final: sua obra-prima.

Esse equilíbrio deve ser buscado globalmente, mas também em cada situação e em cada

momento na evolução de uma mesma obra, porque o que funciona em um momento _ ou um trecho, ou parte de uma obra _ pode já estar obsoleto em outro; o equilíbrio a que me refiro não é, evidentemente, uma espécie de equidade percentual entre os elementos, longe disso, mas sim um equilíbrio relativo, relativo às exigências de cada momento particular, dependendo do todo: ARTE _ assim mesmo é a vida, o amor, as pessoas, o Universo _ é como um rio: ...a cada momento a água é nova... Ou. Ninguém se banha no mesmo rio..., citando o grande Sábio.

Assim, se a criação for concebida e operada parcialmente, a balança pode pender muito para um lado ou para o outro (no sentido de sentir, saber, pensar ou intuir, por exemplo), dependendo do que o artista está processando internamente no ato de criar, nesse caso, o produto artístico seria parcial, incompleto, desequilibrado.

Quando a ARTE é realizada e se desenvolve a verdadeira Maestria, se envolve todo o Ser



nos seus processos emocionais, cognitivos, intuitivos e muito mais: 100% pensar-saber, 100% sentir-saber, 100% intuir-saber, 110% saber-saber; o imaginar-saber, capacidade de servir, de partilhar e de ousar, livre; o de empatizar, amar e, claro: O uso da Técnica e/ou coordenação psicomotora 100% refinada, para que tais processos encontrem um caminho sem obstáculos, uma expressão objetiva ou simbólica clara, sólida, bela, no momento de serem incorporadas na Obra.

Assim, o resultado artístico será absolutamente proporcional ao grau de Maestria que cada criador tem para saber equilibrar todos esses aspectos, quando um verdadeiro Artista cria, ele não pode fazer outra coisa senão ser 100% ele mesmo em todos os níveis do seu Ser; qualquer produto artístico que não seja criado dessa maneira provavelmente será parcial, comum, pobre ou totalmente carente de honestidade e transcendência.

O resultado e o alcance de um trabalho artístico dependerão do nível de Maestria que o artista desenvolveu e sintetizou nas várias camadas: consciente, subconsciente, inconsciente, superconsciente para alcançar o equilíbrio _ a cada momento, em todas as dobras _ TODOS os níveis de expressão: O nível Físico (a técnica, etc.); o Mental (estrutura, congruência, lógica, proporção, etc.); o Emocional (afetos, sentimentos, etc.)

e o Espiritual (intuição - entendido como sabedoria sintetizada ou referenciados _, alta imaginação e desenvolvimento das virtudes: Temperança, Justiça, Força, Compaixão-empatia, Prudência, Esperança e Fé, enfim: Amor e Liberdade) Parece complicado? No entanto, isso _ e mais _ é o que um Artista tem que manusear, dominar e aplicar para poder se chamar de ARTISTA, com letras maiúsculas.

O que há de mais interessante nessas questões é o fato de que tudo isso que parece muito complexo, na verdade não é, ou melhor, sim: é muito complexo, mas um artista tem a possibilidade (às vezes chamada de dom) de usar de forma além de ademais simples _ dependendo do seu nível de Maestria _ porque estes processos já devem estar sintetizados, programados por ele mesmo, para poderem ser utilizados com um simples click, programados e sintetizados, sim, desde sua permanência no ventre materno durante a gestação ou mesmo antes refiro-me à carga genética ou _ se quiséssemos entrar em um campo esotérico, da Alma _ em algum outro nível de existência anterior à concepção.

A este propósito, vale a pena citar um exemplo, a título de analogia: Um computador é tremendamente complicado na sua construção, programação e funcionamento interno, mas o usuário o controla com um click... a máquina teve de ser preparada com antecedência para



que o usuário final a pudesse utilizar.

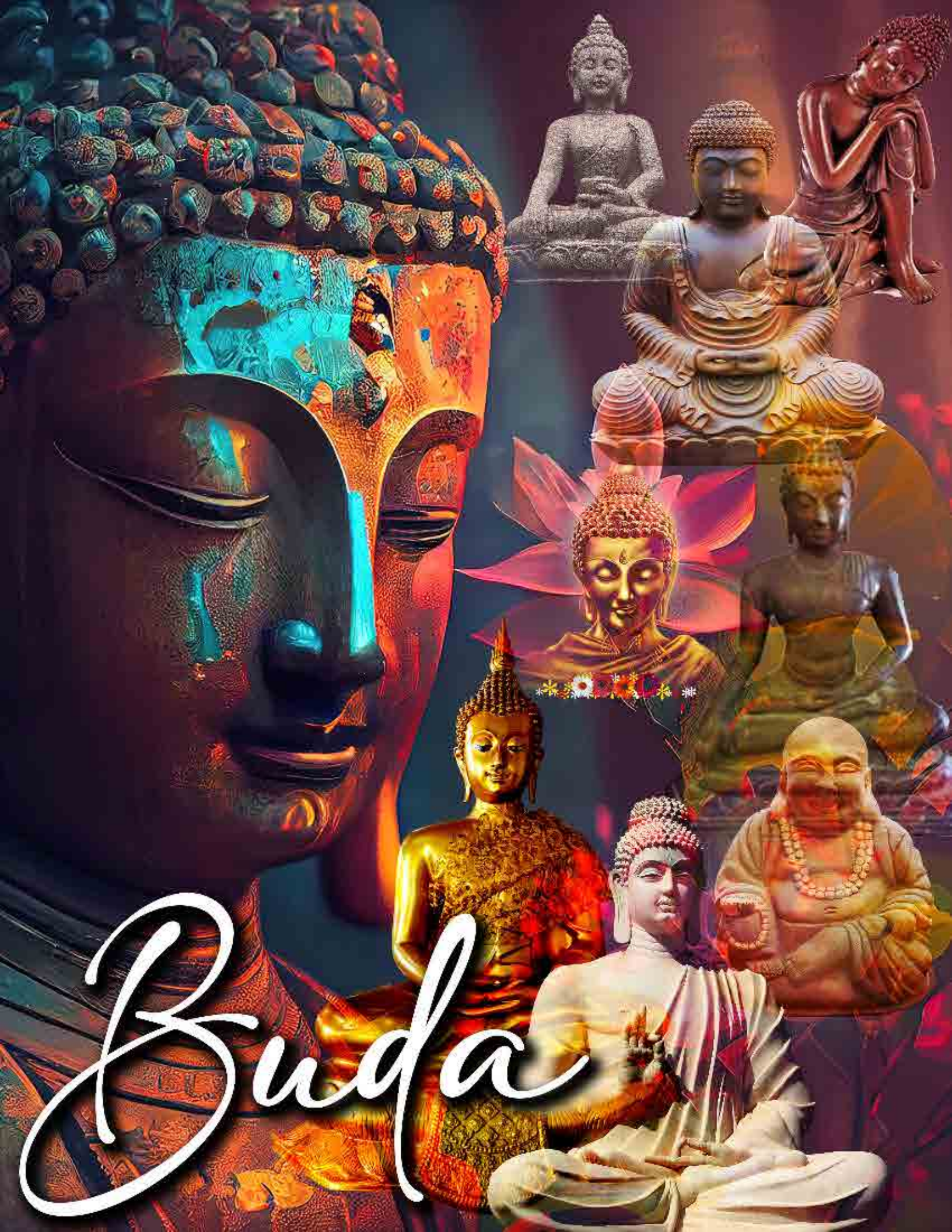
Existem muitos exemplos disso, na experiência humana, vejamos outro: A informação genética e os processos de concepção e desenvolvimento da vida são tremendamente mais complicados em sua estrutura, funcionamento e transcendência do que um hiper-mega-computador já criado pelo homem, mas para conceber um novo Ser, os pais não têm de ter conhecimento deste processo, apenas o utilizam, contudo, mais uma vez, alguém ou algo previamente teve de preparar o terreno.

No caso do Artista, mesmo que possua o dom (bagagem anterior ao seu nascimento), em geral, ele ainda tem que trabalhar muito e conscientemente para atualizar e materializar essa bagagem e então passar a criar artisticamente de forma profissional. Neste caso, o artista é quem prepara o seu próprio terreno, de alguma forma _ embora sempre de forma relativa pelo que descrevi anteriormente _ ele se auto cria usando essa experiência acumulada em todos os níveis do seu Ser, desenvolve seu próprio genoma artístico; ele o constrói tijolo por tijolo, filamento por filamento, a partir do desenvolvimento e aplicação de todos os processos, aspectos e níveis mencionados até aqui, consciente e inconscientemente, para que um dia se veja capaz de usar esse próprio genoma artístico

com Maestria.

É assim que finalmente se torna viável para o criador utilizar toda esta imensa base de dados _ amorosa, poética, cognitiva, física, intuitiva, sábia, etc. _, de forma mais ou menos instantânea, porque não estou falando de controlar todos esses níveis intelectual ou conscientemente, não: um Artista é um Artista porque alcançou sua própria síntese no que chamamos de Instinto (para os aspectos físicos) e Intuição, _ entendido como sabedoria sintetizada _ (para o mental, emocional e espiritual).

Claro que o assunto tem inúmeras arestas a explorar, mas por enquanto vou deixá-lo aqui e, como epílogo, permito-me retomar brevemente o fio que ficou no ar: A rigor, o público, o espectador, não é obrigado a entrar conscientemente neste tipo de profundidade, ele pode desfrutar dos benefícios da obra de arte de forma diretamente proporcional ao seu próprio grau de intuição, sabedoria, preparo, ousadia e grau de Maestria ou não Maestria alcançados _ ou a serem alcançados _ nos aspectos aqui tratados e nos seus respectivos níveis: Mental, Emocional, Físico e Espiritual, a não ser que queira ter uma experiência integral do Fenômeno Artístico ou da Obra... neste caso, ele mesmo terá que se tornar um Artista.



Buda