

## *Introdução do autor*

**N**este livro, incorporei segredos valiosos recolhidos com grande cuidado na preciosa sabedoria da Índia Antiga. Esses segredos, se postos diariamente em prática, oferecerão saúde, muito sucesso e felicidade ilimitada. Mostrar-se-ão «um guia, um filósofo e um amigo» e serão de grande ajuda em tempos problemáticos, difíceis ou de doença. De facto, em breve considerá-los-emos a maior dádiva da nossa vida. Investir-nos-ão de coragem, esperança, saúde, sucesso, força, longevidade, calma radiante, e de uma personalidade magnética.

Os factos importantes aqui expostos colocarão um cetro de poder nas vossas mãos, com as quais podereis abrir caminho para a saúde, o sucesso e uma longa vida. Descobrireis que contêm uma preciosa mensagem que aliviará as vossas feridas mentais. Sentireis que realizastes o sonho de uma vida e lamentareis muitas vezes que

estas informações não vos tenham chegado mais cedo. E o melhor de tudo será nada encontrardes nestas lições que entre em conflito com os vossos princípios religiosos.

Por outro lado, as vossas convicções espirituais ver-se-ão fortificadas, pois descobrireis que a verdade é a mesma em todas as terras e em todos os tempos, independentemente do nome que possa ter ou do modo como se apresente.

Charles F. Haanel  
University City, EUA

*Um*

## **IDA, PINGALA E SUSHUMANA**

**E**sta parte fala-nos de uma estranha descoberta feita por cientistas hindus – como e a razão por que certas práticas nos tornam positivos, corajosos, audaciosos e apaixonados, enquanto outras nos fazem tímidos, humildes, obedientes e espirituais. É este um dos espantosos segredos dos iogues e vale muito mais do que o preço deste livro.

1. Se dividirmos o corpo humano em duas partes ao longo de uma mediana, observaremos que a maioria dos órgãos que devem desempenhar determinada função no corpo consiste em duas partes simétricas: uma localizada na metade direita e a outra na esquerda.

2. Assim, cérebro, olhos, ouvidos, nariz, braços, pulmões, rins, testículos ou ovários e pernas são órgãos duplos ou constituídos por duas partes, uma situada na metade direita do corpo e a outra na esquerda.
3. Isto porque o ser humano é um íman com dois polos, tal como todos os corpos que manifestam propriedades magnéticas.
4. O lado direito representa o polo positivo, enquanto o esquerdo reflete o negativo.
5. Espírito, substância mental, substância astral, éter e matéria manifestam-se com dois polos: o positivo e o negativo. Trata-se de uma lei inerente ao cosmo. Homem e mulher, calor e frio, norte e sul, leste e oeste, luz e escuridão, dia e noite, representam dois polos de cada todo contínuo.
6. O polo positivo manifesta características diametralmente opostas às do negativo. As funções de um diferem similarmente do outro.
7. Cada polo de um corpo com propriedades magnéticas é constituído de modo a absorver (inalar), armazenar (reter) e irradiar (exalar) uma forma subtil de energia de e para o espaço que o rodeia.
8. A energia absorvida e irradiada pelo polo positivo difere da absorvida e irradiada pelo negativo. Contudo, no ponto que divide o polo positivo do negativo, o corpo não processa as características do negativo ou do positivo, mas sim uma combinação de ambos.

9. Isto vale para o organismo humano. O lado direito forma o polo positivo e o esquerdo o polo negativo do íman.
10. A energia exerce controlo sobre a matéria, pois é fluídica e cinética.
11. O éter é energia estática. Preenche todo o espaço e interpenetra sólidos e gases.
12. O éter consiste em eletrões positivos e negativos.
13. Quando um corpo com propriedades magnéticas deixa de absorver e irradiar energia de e para o espaço que o rodeia, as suas propriedades magnéticas cessam.
14. Está, pois, morto.
15. Do nascimento à morte, todos os seres humanos desempenham o ato de respirar: inalar, reter e exalar.
16. Com cada inalação, absorvem não só o ar, mas também o éter, ou energia prânica, que interpenetra o ar.
17. O ar é inalado através das narinas – a direita e a esquerda.
18. O ar inalado atravessa o interior do nariz, a faringe, a laringe, a traqueia e os brônquios antes de entrar nos pulmões.
19. Os pulmões recebem o ar inalado e absorvem o oxigénio do ar, que se mistura com o sangue.
20. Quando o oxigénio entra em contacto com o sangue, desencadeia-se uma forma de combustão, e o sangue recebe o oxigénio e liberta o anidrido carbónico, que é ejetado dos pulmões a cada exalação.

21. Os cientistas hindus descobriram que a respiração nem sempre flui ao mesmo tempo pelas duas narinas, mas sim por uma de cada vez; ocasionalmente, e por curtos intervalos, por ambas.

22. Em vez de encontrarem irregularidades ou falta de uniformidade no fluxo da respiração dos seres humanos – ou antes, em tudo o que respira –, descobriram a lei, a ordem e o ritmo que governam todas as manifestações do universo, das mais insignificantes ou triviais às mais prodigiosas.

23. Constataram que, em pessoas de saúde normal, a respiração flui durante quase sessenta minutos, ou uma hora, através de uma narina e, depois, passa a fluir pela outra por um período aproximadamente igual.

24. A cada hora, o fluxo da respiração passa de uma narina para a outra. Assim, em cada vinte e quatro horas, a respiração flui durante doze horas alternadas através da narina esquerda e outras doze horas alternadas através da narina direita.

25. Quando uma narina está ocupada pelo fluxo, a outra encontra-se livre, até chegar o momento de o fluxo da respiração passar para ela.

26. Há duas correntes nervosas na medula espinal, *pingala* e *ida*, bem como um canal oco, *sushumana*, que a percorre.

27. De cada vez que respiramos, o ar, tal como o éter, viaja pelo nervo *ida* ou pelo *pingala* e, depois de circular para baixo e para cima, sai através das narinas.

28. O nervo *ida* começa na narina esquerda, na raiz do nariz, onde aquela converge com a direita, passa pelo cerebelo e o bolbo raquidiano, percorre o lado esquerdo da medula espinal e termina na extremidade inferior da coluna vertebral.

29. Do mesmo modo, o nervo *pingala* começa na narina direita, atravessa o cerebelo e o bolbo raquidiano, percorre o lado direito da coluna e termina na sua base.

30. O *sushumana* ou canal, embora não diretamente ligado a qualquer narina, começa na base do cérebro ou do bolbo raquidiano, percorre a cavidade central da medula espinal e termina no cóccix, onde se ligam os nervos *pingala*, *ida* e *sushumana*.

31. No interior da raiz do nariz, onde convergem as duas narinas e começam os nervos *ida* e *pingala*, encontra-se um dos pontos vitais do corpo. Este é muito sensível e manifesta um tipo peculiar de inteligência.

32. As raízes dos nervos *ida* e *pingala* estão aqui instaladas. Demonstram a sua sensibilidade e inteligência selecionando os elétrões do éter de cada sopro de ar que passa através das narinas.

33. No interior da câmara de cada narina há uma porta ou obturador de formação cartilaginosa. As portas são controladas a partir deste sistema vital. Quando o ar flui por uma narina, as suas portas ficam abertas, enquanto as da outra se mantêm fechadas. Este ponto é um centro vital, pois saúde ou doença, sucesso ou fracasso, ganho ou perda, vida ou morte, resultam da sua ação.

34. Os raios planetários também convergem neste ponto e controlam as suas funções, e é aí que se localiza o leme da vida humana. Como tal, um iogue deve aprender a dominar este sistema vital e a mudar o fluxo da respiração necessário para garantir os resultados desejados.

35. Quando o nervo *pingala* – ou a narina direita – flui, o nervo *ida* está inativo ou adormecido, e a porta da narina esquerda continua obstruída. Da mesma forma, quando o *ida* – ou a narina esquerda – flui, o *pingala* mantém-se adormecido e a porta da narina direita fica fechada. Mas quando o *sushamana* – ou as duas narinas – flui, as portas de ambas mantêm-se entreabertas e os nervos *pingala* e *ida* permanecem em completa atividade.

36. Quando a narina direita flui, o nervo *pingala* seleciona os eletrões positivos contidos no éter que interpenetra o ar e transporta uma corrente de eletromagnetismo positivo pelo lado direito da coluna.

37. Como o lado direito é positivo, as pessoas cujo fluxo predomina na narina direita evidenciam características positivas, tais como espírito marcial e por vezes uma pouco vulgar agressividade.

38. Em certos homens, a paixão sexual desenfreada resulta de excessivo fluxo na narina direita.

39. Do mesmo modo, quando a narina esquerda flui, o nervo *ida* transporta correntes de eletrões negativos pelo lado esquerdo da coluna.

40. Quando o fluxo da narina esquerda predomina no ser humano, este manifesta características negativas – timidez, submissão, humildade, obediência, etc. – e também virtudes, como fidelidade, bondade, benevolência, reverência e espiritualidade.

41. As correntes eletromagnéticas positiva e negativa que percorrem alternadamente os nervos *pingala* e *ida* juntam-se, respetivamente, no plexo solar e noutros plexos do sistema nervoso simpático, que se encontram ao longo da medula espinal e fornecem *prana* para o funcionamento da máquina humana.

42. Como as enormes ramificações enviadas pelos nervos *pingala* e *ida* ligam todos os plexos do sistema simpático ao sistema cerebrospinal, grande parte da energia que transportam está armazenada em plexos diferentes, o principal dos quais é o solar.

43. Quando *sushumana* ou ambas as narinas estão igualmente a fluir, os nervos *pingala* e *ida* transportam em simultâneo as suas correntes pela coluna, e essas, enquanto descem, distribuindo a sua riqueza pelos vários plexos, levam o que resta até à base da coluna, onde se encontram e fornecem *prana* ao canal *sushumana*.

44. O sistema nervoso simpático tem o seu centro no plexo solar e é o canal da ação mental que, inconscientemente, apoia as funções vitais do corpo.

45. A ligação entre o sistema nervoso central e o sistema nervoso simpático é feita pelo nervo vago, que sai

da região cerebral com uma porção do sistema voluntário do tórax, enviando ramificações ao coração e aos pulmões e atravessando por fim o diafragma, que perde a sua cobertura exterior e se identifica com os nervos do sistema simpático, formando assim uma ligação entre os dois e transformando fisicamente o ser humano numa única entidade.

46. O sistema nervoso central é o órgão da mente consciente, e o simpático é o órgão da mente subconsciente. É através do sistema nervoso central que recebemos a percepção consciente das sensações físicas e do controlo dos exercícios dos movimentos do corpo. Este tem o seu sistema no cérebro.

47. Quando o plexo solar se encontra ativo e irradia vida, energia e vitalidade a todas as partes do corpo e àqueles com quem nos encontramos, as sensações são agradáveis. O corpo irradia saúde, e as pessoas com quem contactamos experimentam uma boa sensação.

48. Se queremos criar coragem e força e ser menos tímidos e mais agressivos, devemos praticar a respiração através da narina direita. A princípio, poderá ser necessário tapar a narina esquerda com o dedo indicador, mas adquirir-se-á gradualmente o controlo e conseguiremos fechar qualquer das narinas. Se desejamos cultivar uma qualidade espiritual, como, por exemplo, benevolência, reverência, fidelidade, bondade, jovialidade, afabilidade, temos de praticar a respiração através da narina esquerda.

49. As informações incluídas nesta parte são de tal forma sensacionais, especiais e úteis, surpreendentemente fiáveis, que sentimos que todos os estudantes que tenham a felicidade de obter esta série de segredos não perderão tempo a quebrar as cadeias que os mantêm ligados a conceitos errados e tradições a que foram escravizados.

50. A parte 2 contém um segredo de importância igual ou superior: diz-nos como muitos atraem infortúnios e desgraças e outros atraem felicidade e sucesso. Também nos diz como os poderosos trabalhadores sagrados da Índia se conseguem projetar em qualquer local por vontade própria. Este é um dos segredos que até agora apenas passaram de boca em boca. Raras vezes, se algumas, foi revelado por escrito.

### PERGUNTAS E RESPOSTAS

**1. Cérebro, olhos, nariz, braços, pulmões, rins e pernas são órgãos duplos. Porquê?**

Porque o ser humano é um íman com dois polos.

**2. Isto passa-se apenas com o ser humano?**

Não é só o ser humano que é um íman. São ímanes todos os corpos que manifestem propriedades magnéticas.

**3. Que lado do corpo é o polo positivo? E o negativo?**

O lado direito representa o polo positivo, enquanto o esquerdo representa o negativo.

**4. O que acontece quando o corpo deixa de absorver e irradiar energia de e para o espaço que o rodeia?**

As suas propriedades magnéticas cessam e o corpo morre.

**5. O ar flui continuamente através das nossas narinas?**

Através de ambas, apenas por curtos períodos. Geralmente, flui apenas por uma narina de cada vez.

**6. Como flui o ar nas pessoas saudáveis?**

Durante quase sessenta minutos, através de uma narina. A seguir muda para a outra, a fim de fluir por igual período.

**7. De que forma são afetadas as pessoas cujo fluxo predomina na narina direita?**

Como o lado direito é o positivo, evidenciam características positivas, tais como espírito marcial e por vezes agressividade invulgar. Em certos indivíduos do sexo masculino, a paixão sexual descontrolada resulta de um fluxo excessivo da narina direita.

**8. De que modo o fluxo predominante na narina esquerda afeta as pessoas?**

Como o lado esquerdo é negativo, manifestam características negativas, por exemplo, medo, timidez, submissão, humildade, obediência, etc., e também virtudes, tais como fidelidade, bondade, benevolência, reverência e espiritualidade.

**9. Onde se juntam os nervos *ida* e *pingala*?**

Têm início nas narinas esquerda e direita, respectivamente, atravessam o cerebelo e o bolbo raquidiano, percorrem os lados esquerdo e direito da medula espinal e terminam onde se encontram, a saber, no cóccix ou «cauda humana rudimentar», o osso triangular no extremo da coluna vertebral.

**10. O que acontece quando fluem ambas as narinas?**

As portas ficam entreabertas. Assim, os nervos *ida* e *pingala* estão completamente ativos e transportam ao mesmo tempo pela coluna as respectivas correntes de energia etérica. Estas correntes distribuem a sua riqueza pelos diferentes plexos do sistema simpático e levam o que resta para a base da coluna, onde se encontram para fornecer o *prana*, a designação iogue da energia etérica, ao canal ou nervo *sushumana*, que percorre a cavidade central da medula espinal a partir da base do cérebro e se liga ao *pingala* e ao *ida* no cóccix.