



**LIBER E
VEL
EXERCITIORUM**



**LIBER E
VEL
EXERCITIORUM**



A.:A.:

Publication in Class B.

Tradução: Frater Ever

I

1. É absolutamente necessário que todos os experimentos sejam anotados detalhadamente, durante ou imediatamente após a sua realização.
2. É muito importante anotar as condições físicas e mentais do(s) experimentador(es).
3. A hora e o lugar de todos os experimentos devem ser anotados; também o estado do tempo e, em geral, todas as condições que poderiam ter alguma influência sobre os resultados dos experimentos, quer colaborando ou causando diretamente o resultado, quer o inibindo, ou como fontes de erro.
4. A A.: A.: não tomará nota oficial de quaisquer experimentos que não sejam apropriadamente anotados.
5. Nesse estágio não é necessário que declaremos por completo o propósito de nossas pesquisas; nem seria este compreendido por aqueles que não se tornaram peritos nestes cursos elementares.
6. Ao experimentador se aconselha que use sua própria inteligência, e não confie em qualquer outra pessoa, embora distinta, mesmo entre nós mesmos.
7. O registro escrito dos experimentos deve ser feito de forma inteligível, para que outros possam se beneficiar de seu estudo.
8. O livro João São João, publicado no primeiro número do Equinoz é um exemplo deste tipo de relatório redigido por um estudante avançado. Não é tão simples escrevê-lo quanto poderíamos desejar, mas mostrarão o método.
9. Quanto mais científico for o relatório, melhor.
Contudo, as emoções devem ser anotadas, sendo parte das condições gerais.
Que, então, o registro seja escrito com sinceridade e cuidado; com a prática, ele se aproximará cada vez mais do ideal.

II

Carividência física

1. Tome um maço de (78) cartas do Taro. Embaralhe; corte. Retire uma carta. Sem olhar, tente nomeá-la. Anote o nome que você disse e o verdadeiro título da carta. Repita e anote os resultados.
2. Este experimento pode ficar mais fácil com um velho baralho genuíno do Tarô, de preferência utilizado para adivinhação por alguém que realmente entendia do assunto.
3. Lembre-se que deve-se esperar que se nomeie a carta certa uma vez em cada 78 vezes. Também, tenha o cuidado de excluir todas as possibilidades de obter-se o conhecimento através dos sentidos ordinários da visão, do tato, ou mesmo do olfato.
Havia um homem cujos dedos eram tão sensitivos, que ele podia distinguir a forma e a posição dos desenhos, e assim nomeava a carta corretamente.
4. É melhor começar pela forma mais simples do experimento, adivinhando apenas o naipe.
5. Lembre-se de que em 78 experimentos você deve obter 22 trunfos e 14 cartas de cada naipe; de modo que, sem qualquer clarividência, você pode adivinhar corretamente 2 vezes (grosseiramente) em 7 tentativas, apenas dizendo “trunfo” cada vez que você pegar uma carta!
6. Note, também, que certas cartas são harmônicas com relação a outras. Por exemplo não seria mau nomear o Cinco de Espadas (O Senhor da Derrota) em lugar do Dez de Espadas (O Senhor da Ruína); mas nomear o Dois de Copas (O Senhor do Amor) em lugar do Cinco de Paus (O Senhor da Luta) seria prova de que você não está conseguindo coisa alguma. Outrossim, uma carta regida por marte seria harmônica de qualquer Cinco (5 sendo o número de Geburah); uma carta regida por Gemini seria harmônica do trunfo “Os Amantes”.
7. Estas harmonias cabalísticas devem ser aprendidas completamente pelo estudo dos diversos diagramas da Árvore da Vida dados neste livro.
8. A medida que você progredir, você perceberá que nomeia o naipe certo três vezes em cada quatro tentativas, e que pouquíssimos erros de desarmonia ocorrem, enquanto que em 78 tentativas você nomeará a carta correta 15 ou 20 vezes.
9. Quando você estiver alcançado este estágio, apresente-se para exame; e se você passar, práticas mais complexas e mais difíceis lhe serão dadas.

III Asana - Postura

1. Você deve aprender a sentar-se totalmente imóvel com todos os músculos tensos por longo tempo.
2. Você não deve usar roupas que interfiram na postura escolhida.
3. A primeira posição (O Deus Egípcio): Sente-se numa cadeira; cabeça ereta, costas direitas, joelhos juntos, mãos nos joelhos, olhos fechados.
4. A segunda posição (O Dragão): Ajoelhe-se, as nádegas descansando nos calcanhares, os dedos dos pés virados para trás, cabeça e costas eretas, mãos sobre as coxas.
5. A terceira posição (O Ibis); Depé, segure o tornozelo esquerdo com a mão direita, ponha o indicador livre nos lábios; cabeça e costas eretas.
6. A quarta posição (O Raio): Sente-se; calcanhar esquerdo comprimindo o anus, pé direito pousado na ponta dos dedões, com o calcanhar cobrindo o pênis; os braços estendidos ao longo dos joelhos; cabeça e costas eretas.
7. Várias coisas ocorrerão consigo enquanto você pratica estas posições; tais coisas devem ser cuidadosamente analisadas e descritas.
8. Anote a duração da prática; a severidade da dor (se alguma) que acompanhar a duração; o grau de rigidez obtido; e quaisquer outros detalhes pertinentes.
9. Quando você tiver progredido ao ponto em que um pires cheio a transbordar com água, pousado sobre a cabeça, não transborda durante uma hora, e quando você já não perceber o menor tremor em qualquer músculo; em suma, quando você pode se sentir perfeitamente imóvel e a vontade, você pode apresentar-se para exame; e se você passar, práticas mais complexas e mais difíceis lhe serão ensinadas.

IV Pranayama - Regularização do alento

1. A vontade em uma de sus posturas, feche a narina direita com o polegar da mão direita e expire lentamente e por completo através da narina esquerda enquanto seu relógio marca 20 segundos. Inspire através da mesma narina por 10 segundos. Mude as mãos e repita com a outra narina. Pratique assim durante uma hora.
2. Quando isto for bem fácil para si, aumente os períodos para 30 e 15 segundos.
3. Quando isto for bem fácil para si, mas não antes, expire durante 15 segundos, inspire durante 15 segundos, e contenha o lento durante 15 segundos.
4. Quando você puder fazer isto com perfeita facilidade e conforto durante uma hora inteira, pratique expirando por 40 e inspirando por 20 segundos.
5. Quando você conseguir isto com perfeição, pratique expirar por 20, inspirar por 10, e conter o alento por 30 segundos.
Quando isto se tornar bem fácil para si, você pode submeter-se a exame, e se você passar, práticas mais complexas e difíceis lhe serão dadas.
6. Você notará que a presença de comida no estômago, mesmo em pequenas quantidades torna estas práticas muito difíceis.
7. Tenha cuidado em nunca exceder a sua capacidade; especialmente, nunca perca o fôlego de maneira a ser forçado a expirar aos arrancos ou rapidamente.
8. Esforce-se por obter profundidade, regularidade, e uso completo da capacidade pulmonar.
9. Vários fenômenos notáveis muito provavelmente ocorrerão durante estas práticas. Eles devem ser cuidadosamente analisados e anotados.

V Dharana - Controle do pensamento

1. Constrainja a mente a concentrar-se sobre um único, simples, objeto imaginado. Os cinco tattwas são úteis para este propósito. Eles são: uma oval negra; um disco azul; um crescente de prata; um quadrado amarelo; um triângulo vermelho.
2. Proceda as combinações de simples objetos; por exemplo, uma oval negra dentro de um quadrado amarelo, e assim por diante.
3. Proceda a imaginar simples objetos em movimento, como um pêndulo oscilando, uma roda rolando, etc. Evite objetos viventes.
4. Proceda as combinações de objetos em movimento; por exemplo, um pistão subindo e descendo enquanto um pêndulo oscila. A relação entre dois movimentos deve ser variada de sessão a sessão de prática. Ou imagine mesmo um sistema de engrenagens em movimento.
5. Durante essas práticas a mente deve ser absolutamente limitada ao objeto designado; não se deve permitir que nenhum outro pensamento entre no consciente. Os sistemas em movimento devem ser regulares e harmoniosos.
6. Anote cuidadosamente a duração dos experimentos, o número e a natureza dos pensamentos que se intrometem, a tendência do objeto imaginado de escapar do curso que lhe foi determinado, e quaisquer outros fenômenos que possam ocorrer. Evite demasiado esforço e fadiga; isto é muito importante.
7. Proceda a imaginar objetos viventes; tal como um homem, preferivelmente alguém que você conheça e respeite.
8. Nos intervalos destes experimentos você pode tentar imaginar os objetos dos outros sentidos, e concentrar-se sobre eles. Por exemplo, tente imaginar o gosto de chocolate, o cheiro de rosas, o toque do veludo, o ruído de uma cachoeira ou o tic-tac de um relógio.
9. Esforce-se finalmente para cortar o acesso a mente das mensagens de todos os cinco sentidos, e evitar que qualquer pensamento se apresente no consciente. Quando você achar que atingiu algum sucesso nestas práticas apresente-se para exame; e se você passar, outras práticas mais complexas e mais difíceis lhe serão prescritas.

VI Limitações Físicas

1. É desejável que você descubra para si mesmo as limitações do seu corpo.
2. Para este fim, verifique quantas horas você pode permanecer sem comer ou beber antes que sua capacidade de trabalho seja alterada.

3. Verifique quanto álcool você pode ingerir; e que formas de embriagues ocorrem.
4. Verifique quão longe você pode andar sem parar uma única vez; o mesmo com dançar, nadar, correr etc.
5. Verifique quantas horas você pode passar sem dormir.
6. Verifique sua resistência com diversos exercícios ginásticos, manejo de um cacete etc.
7. Verifique por quanto tempo você pode permanecer em silêncio.
8. Investigue quaisquer outras capacidades e aptidões que lhe ocorrerem.
9. Anote cuidadosa e conscienciosamente todas estas coisas; pois conforme a sua capacidade lhe será exigido.



Ibis



Deus



Trovão



Dragão



Para saber mais sobre a A.:A.: visite o site

www.astrumargentum.org