

LIBER

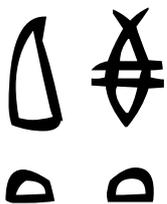
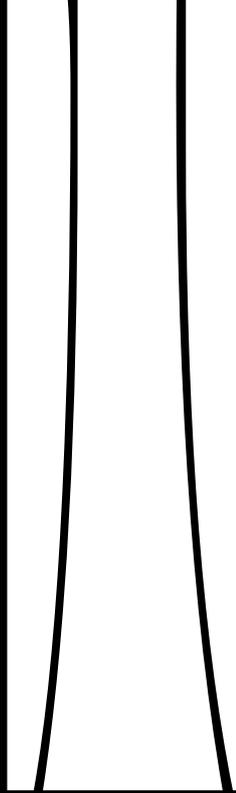
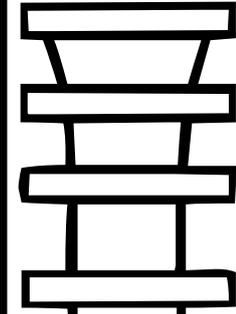
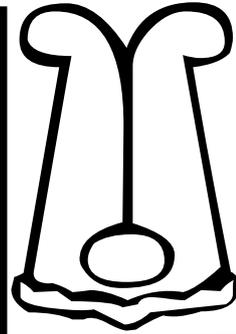
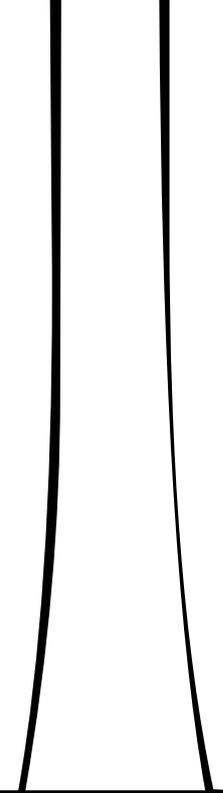
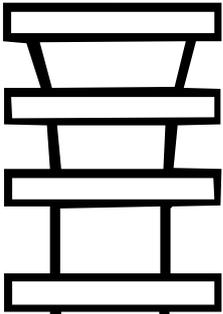
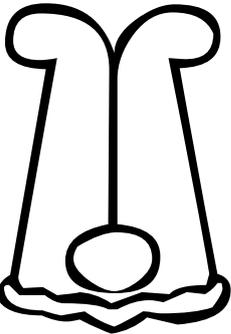
E

VEL

EXERCI-
TIORVM

SVB
FIGVRÂ

IX



LIBER E
VEL
EXERCITIORVM

SUB FIGURÂ
IX

Traduzido por Frater S.R.
frater.sr@gmail.com

A última revisão desta tradução foi feita em
31 de janeiro de 2018.





Publicação da A.∴A.∴
em Classe B

Emitida por ordem de:

D.D.S.	7°=4□	Præmonstrator
O.S.V.	6°=5□	Imperator
N.S.F.	5°=6□	Cancellarius

I

1. É absolutamente necessário que todos os experimentos sejam registrados detalhadamente durante ou imediatamente após a sua realização.
2. É muito importante observar a condição física e mental do experimentador ou dos experimentadores.
3. Devem ser anotados o horário e o local de todos os experimentos; também o estado do clima e em geral todas as condições que possivelmente poderiam ter qualquer influência sobre os resultados do experimento, quer como adjuvantes ou como causas do resultado, ou como inibições dele, ou como fontes de erro.
4. A A.·.A.·. não reconhecerá quaisquer experimentos que não forem adequadamente registrados dessa forma.
5. Neste momento não é necessário declararmos por completo o propósito de nossas pesquisas; de fato ele não seria compreendido por aqueles que não se tornaram proficientes nestes cursos básicos.
6. O experimentador é encorajado a usar de sua própria inteligência, e a não confiar em qualquer outra pessoa ou pessoas, não importa o quão distinta, mesmo entre nós.
7. O registro escrito deve ser preparado de maneira inteligível para que outros possam se beneficiar de seu estudo.
8. O livro *John St. John* publicado no primeiro número de *The Equinox* é um exemplo desse tipo de registro escrito por um estudante muito avançado. Ele não foi escrito de maneira tão simples quanto desejamos, mas demonstrará o método.
9. Quanto mais científico for o relatório, melhor.

No entanto, as emoções devem ser anotadas como sendo algumas das condições.

Então que o registro seja escrito com sinceridade e cuidado, e com a prática ele se encontrará cada vez mais próximo do ideal.

II

Clarividência Física

1. Pegue um maço de (78) cartas de Tarô. Embaralhe; corte. Pesque uma carta. Sem olhar, tente dizer o nome dela. Anote o nome que você disse e o nome real da carta. Repita, e tabule os resultados.
2. Provavelmente este experimento é mais fácil com um velho baralho genuíno de Tarô, de preferência um baralho utilizado para divinação por alguém que realmente entendia do assunto.
3. Lembre-se que deve-se esperar nomear a carta certa uma vez a cada 78 vezes. Também tenha cuidado para excluir todas as possibilidades de obter o conhecimento através dos sentidos ordinários da visão e do tato, ou até mesmo do olfato.

Havia uma vez um homem cujas pontas dos dedos eram tão sensíveis que ele podia sentir a forma e a posição das gravuras, e assim julgar qual era a carta corretamente.

4. É melhor tentar primeiramente a forma mais simples do experimento, adivinhando apenas o naipe.
5. Lembre-se que em 78 experimentos você deve obter 22 trunfos e 14 de cada naipe; de modo que, sem qualquer clarividência, você pode adivinhar corretamente duas cartas a cada 7 tentativas (mais ou menos) dizendo trunfo todas as vezes.
6. Perceba que algumas cartas estão em harmonia.

Assim, não seria um mau erro dizer cinco de Espadas (“O Senhor da Derrota”) em vez de dez de Espadas (“O Senhor da Ruína”). Mas dizer o Senhor do Amor (2 de Copas) para o Senhor da Luta (5 de Paus) mostraria que você não está acertando nada.

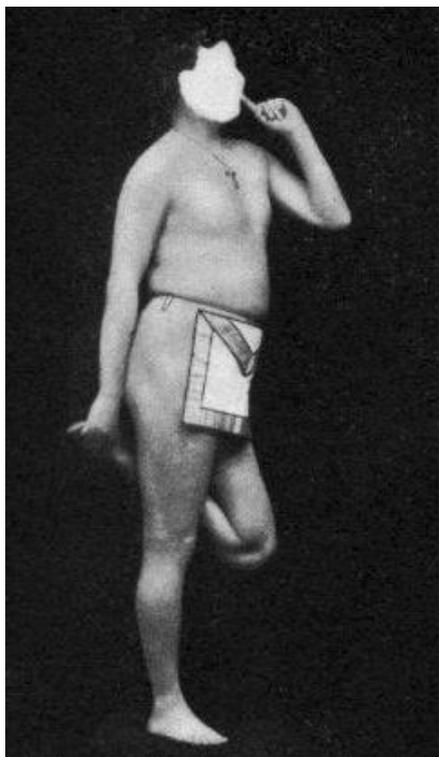
Da mesma forma, uma carta regida por Marte seria harmônica com um 5, e uma carta de Gêmeos com “Os Amantes”.

7. Estas harmonias devem ser aprendidas através das diversas tabelas dadas no 777.
8. Conforme você avança, você perceberá que é capaz de distinguir o naipe certo três vezes em quatro e que pouquíssimos erros de desarmonia ocorrem, enquanto que em 78 experimentos você será capaz de dizer o nome correto da carta até 15 ou 20 vezes.
9. Quando você alcançar esse estágio, você poderá ser admitido para exame; e caso você passe, você receberá exercícios mais complexos e difíceis.

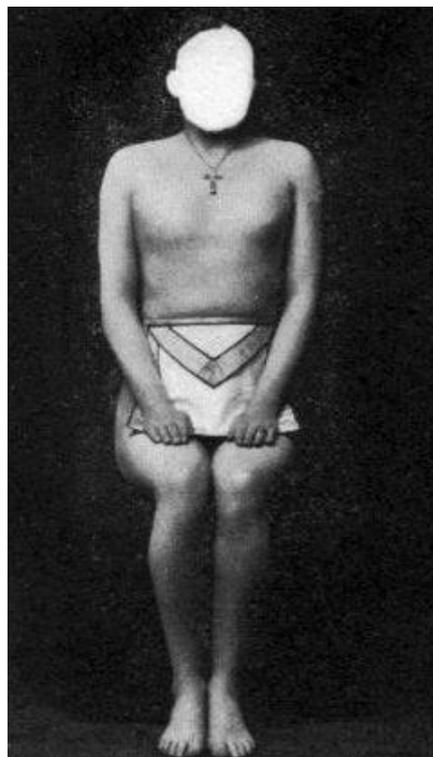
III

Āsana — Postura

1. Você deve aprender a sentar-se perfeitamente imóvel com todos os músculos tensos por longos períodos.
2. Você não deve usar nenhuma roupa que interfira com a postura em qualquer um destes experimentos.
3. A primeira posição: (O Deus). Sente-se em uma cadeira; a cabeça erguida, as costas retas, os joelhos juntos, as mãos nos joelhos, os olhos fechados.
4. A segunda posição: (O Dragão). Ajoelhado; as nádegas repousando sobre os calcanhares, os dedos dos pés virados para trás e a cabeça ereta, as mãos sobre as coxas.
5. A terceira posição: (O Íbis). Fique de pé; segure o tornozelo esquerdo com a mão direita (e alternativamente pratique com o tornozelo direito na mão esquerda, etc.), o dedo indicador livre sobre os lábios.
6. A quarta posição: (O Raio). Sente: o calcanhar esquerdo pressionando o ânus, o pé direito pousado na ponta dos dedos, o calcanhar cobrindo o falo; os braços estendidos ao longo dos joelhos: a cabeça e as costas retas.
7. Várias coisas acontecerão com você enquanto você pratica estas posições; elas devem ser cuidadosamente analisadas e descritas.
8. Anote a duração da prática, a gravidade da dor (se houver) que a acompanha, o grau de rigidez obtido, e quaisquer outros detalhes pertinentes.
9. Quando você tiver progredido até o ponto em que um pires cheio de água até a borda e equilibrado sobre a cabeça não derramar uma gota durante uma hora inteira, e quando você já não puder perceber o menor tremor em qualquer músculo; quando, em suma, você estiver perfeitamente estável e à vontade, você será admitido para exame; e, se você passar, você será instruído em práticas mais complexas e difíceis.



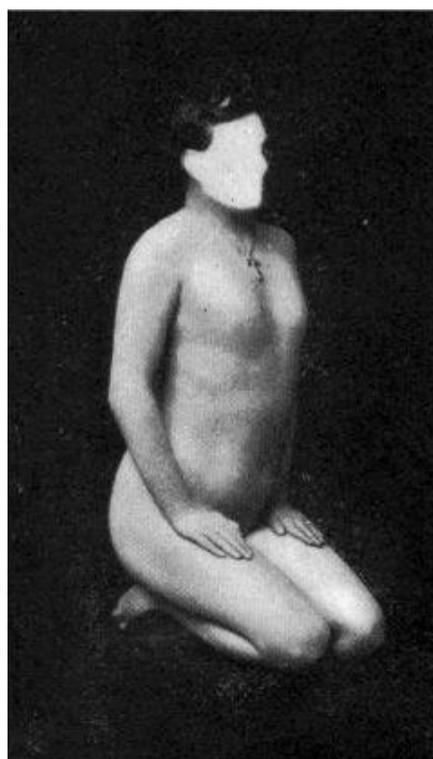
O Íbis



O Deus



O Raio

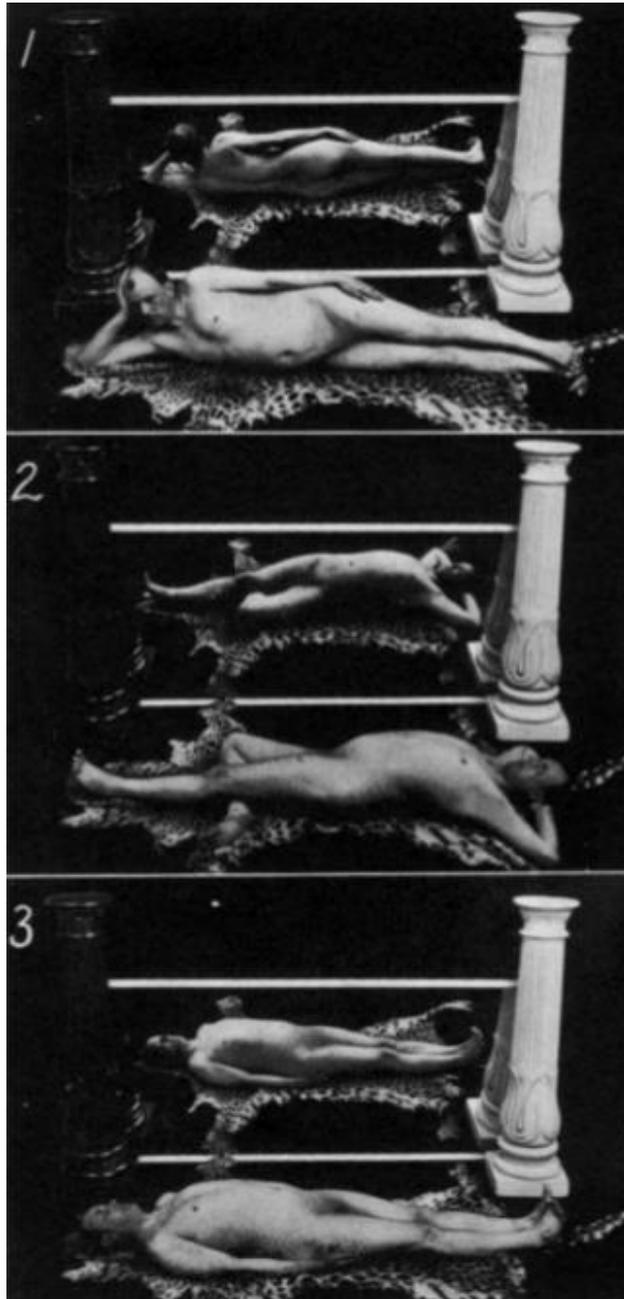


O Dragão

No Íbis a cabeça está inclinada um pouco demais para trás; no Raio seria vantajoso se o pé direito estivesse um pouco mais alto e o joelho direito um pouco mais baixo.

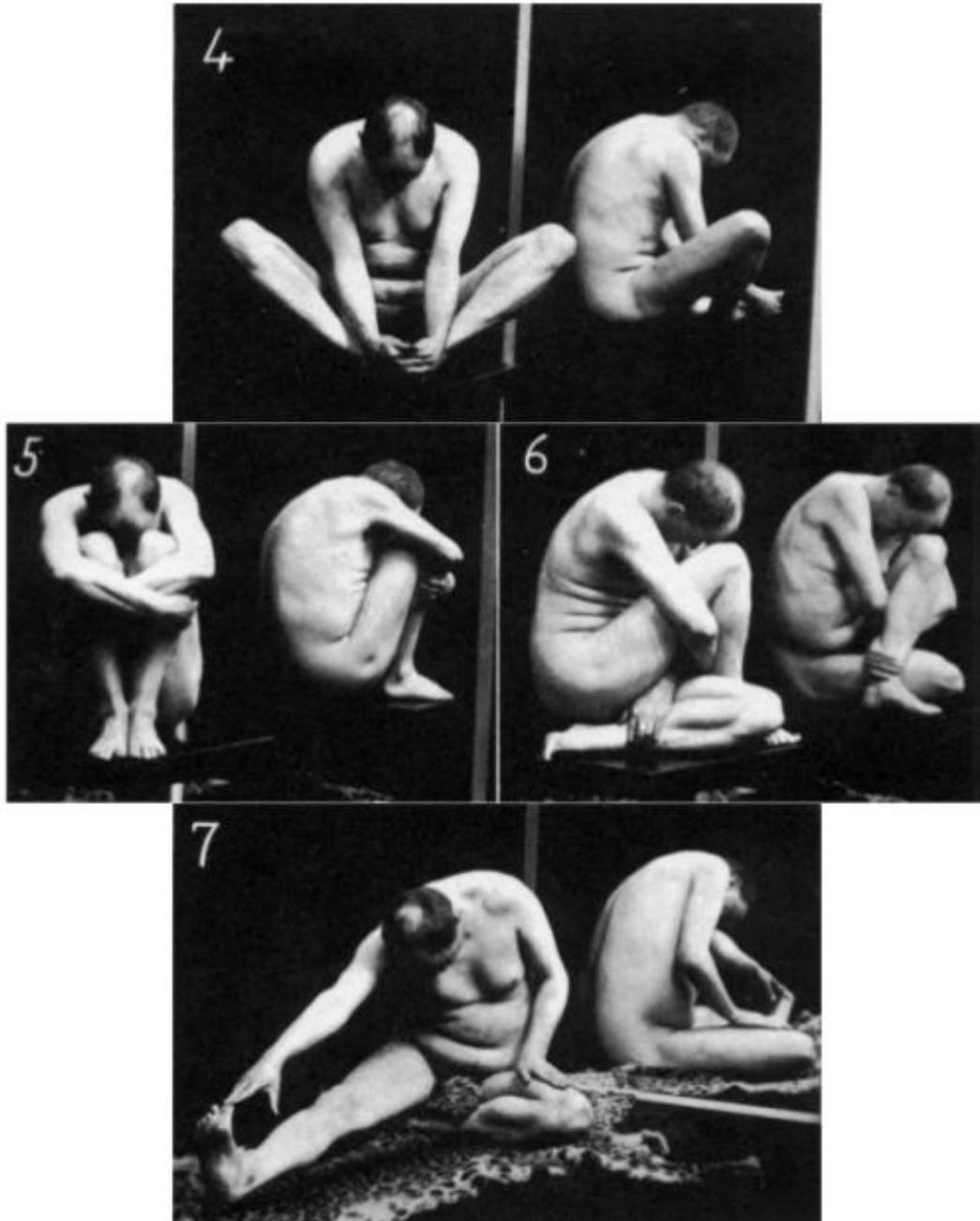
Instrução Adicional de Āsana

Visto que alguns dos irmãos mais fracos acharam as posturas em *Liber E* muito difíceis, o coração piedoso do Præmonstrator se inclinou a autorizar a publicação de posturas adicionais, que serão encontradas na página a seguir. Um cavalheiro corpulento e idoso de hábitos sedentários foi bom o suficiente para posar, de modo que ninguém se sinta impedido de se devotar à Grande Obra com base em enfermidade física.



1. O Buda Morrendo.
2. O Enforcado.
3. O Cadáver.

Estas três posições deitadas são mais adequadas para o repouso após a meditação do que para a meditação em si.



- 4. A Ponta de Flecha.
- 5. O Urso.
- 6. A Era.
- 7. O Paralelogramo.

Estas posições com a cabeça curvada são adequadas para Āsana e para meditação, mas não para Prāṇāyāma.

IV

Prāṇāyāma — Regularização da Respiração

1. À vontade em uma de suas posições, feche a narina direita com o polegar da mão direita e expire lentamente e completamente através da narina esquerda enquanto seu relógio marca 20 segundos. Inspire através da mesma narina durante 10 segundos. Trocando as mãos, repita com a outra narina. Que isso continue durante uma hora.
2. Quando isso for bem fácil para você, aumente os períodos para 30 e 15 segundos.
3. Quando isso for bem fácil para você, mas não antes, expire durante 15 segundos, inspire durante 15 segundos e segure a respiração por 15 segundos.
4. Quando você puder fazer isso com perfeita facilidade e conforto durante uma hora inteira, pratique expirar por 40 segundos e inspirar por 20.
5. Tendo alcançado isso, pratique expirar por 20 segundos, inspirar por 10 e prender a respiração por 30.

Quando isso tiver se tornado bem fácil para você, você pode ser admitido para exame, e se você passar, você será instruído em práticas mais complexas e difíceis.

6. Você descobrirá que a presença de comida no estômago, até mesmo em pequenas quantidades, torna as práticas muito difíceis.
7. Tenha muito cuidado para não exceder a sua capacidade; em especial nunca fique com tanta falta de ar que você seja obrigado a respirar aos trancos ou rapidamente.
8. Esforce-se para alcançar profundidade, plenitude e regularidade da respiração.
9. Muito provavelmente vários fenômenos notáveis ocorrerão durante estas práticas. Eles devem ser analisados e registrados cuidadosamente.

V

Dhāraṇā — Controle do Pensamento

1. Restrinja a mente a concentrar-se sobre um único objeto imaginado simples.

Os cinco tattvas são úteis para este fim; eles são: um oval preto; um disco azul; uma crescente de prata; um quadrado amarelo; um triângulo vermelho.

2. Avance para combinações de objetos simples; por exemplo, uma oval negra dentro de um quadrado amarelo, e assim por diante.
3. Avance para objetos simples em movimento, como um pêndulo balançando, uma roda girando, etc. Evite objetos vivos.
4. Avance para combinações de objetos em movimento, por exemplo, um pistão subindo e descendo enquanto um pêndulo está balançando. A relação entre os dois movimentos deve ser variada em diferentes experimentos.

Ou até mesmo um sistema de motor composto por volantes, excêntricos e governador centrífugo.

5. Durante essas práticas a mente deve estar absolutamente limitada ao objeto determinado; não se deve permitir que nenhum outro pensamento invada a consciência. Os sistemas em movimento devem ser regulares e harmoniosos.
6. Anote cuidadosamente a duração dos experimentos, o número e a natureza dos pensamentos intrusos, a tendência do próprio objeto a afastar-se do curso estabelecido para ele, e quaisquer outros fenômenos que podem se apresentar. Evite o esgotamento. Isto é muito importante.
7. Avance para a imaginação de objetos vivos; como um homem, de preferência um homem 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 sabor do chocolate, o cheiro das rosas, a textura do veludo, o som de uma cachoeira ou o tique-taque de um relógio.

9. Por fim, se esforce em calar todos os objetos de todos os sentidos, e evite todos os pensamentos surgindo em sua mente. Quando você sentir que alcançou algum sucesso nestas práticas, apresente-se para exame, e se você passar, práticas mais complexas e difíceis serão prescritas para você.

VI

Limitações Físicas

1. É desejável que você descubra para si as suas limitações físicas.
2. Para este fim, verifique quantas horas você pode permanecer sem comer ou beber antes que sua capacidade de trabalho seja afetada.
3. Verifique quanto álcool você pode ingerir; e que formas de embriaguez ocorrem.
4. Verifique o 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. Teste sua resistência com diversos exercícios ginásticos, *club-swinging* e assim por diante.
7. Verifique por quanto tempo você pode manter silêncio.
8. Investigue quaisquer outras capacidades e aptidões que lhe ocorrerem.
9. Que todas estas coisas sejam cuidadosamente e conscientemente registradas; pois lhe será exigido de acordo com seus poderes.

VII

Um Curso de Leitura

1. A princípio o propósito da maioria das práticas anteriores não estará claro para você; mas pelo menos (quem irá negar?) eles terão lhe treinado em determinação, rigor, introspecção e muitas outras qualidades que são valiosas para todos os homens em suas ocupações normais, de modo que em nenhum caso o seu tempo foi desperdiçado.
2. No entanto, a fim de que você possa obter algumas percepções sobre a natureza da Grande Obra que repousa além dessas frivolidades básicas, devemos mencionar que uma pessoa inteligente pode obter mais do que uma insinuação de sua natureza a partir dos seguintes livros, que devem ser considerados como contribuições sérias e eruditas ao estudo da Natureza, embora não necessariamente se deva confiar cegamente nas mesmas.
 - *The Yi King* [Série S.B.E., Oxford University Press].
 - *The Tao Teh King* [Série S.B.E.].
 - *Tannhauser* de A. Crowley.
 - *The Upanishads*.
 - *The Bhagavad-Gita*.
 - *The Voice of the Silence*.
 - *Raja Yoga* de Swami Vivekânanda.
 - *The Shiva Sanhita*.
 - *The Aphorisms of Patanjali*.
 - *The Sword of Song*.
 - *The Book of the Dead*.
 - *Dogme et Rituel de la Haute Magie*.
 - *The Book of the Sacred Magic of Abramelin the Mage*.
 - *The Goetia*.
 - *The Hathayoga Pradipika*.
 - *History of Philosophy* de Erdmann.
 - *The Spiritual Guide de Molinos*.
 - *The Star in the West* (Capitão Fuller).

- *The Dhammapada* [Série S.B.E., Oxford University Press].
- *The Questions of King Milinda* [Série S.B.E.].
- *777 vel Prolegomena, etc.*
- *Varieties of Religious Experience* (James).
- *Kabbala Denudata*.
- *Konx Om Pax*.

3. O estudo cuidadoso destes livros possibilitará que o pupilo fale na linguagem de seu mestre e facilitará a comunicação com ele.
4. O pupilo deve se esforçar para descobrir a harmonia fundamental destas obras tão variadas; para este fim, ele achará que é melhor estudar as divergências mais extremas lado a lado.
5. A qualquer momento em que desejar, ele pode solicitar um exame sobre este curso de leitura.
6. Durante todo este estudo e prática básicos, será sábio procurar e se juntar a um mestre, que seja competente para corrigi-lo e aconselhá-lo. Mas ele não deve ser desencorajado pela dificuldade de encontrar tal pessoa.
7. Além disso, que ele se lembre que não é sábio confiar ou acreditar nesse mestre. Ele precisa confiar inteiramente em si mesmo, e não dar crédito a nada a não ser aquilo que está em seu próprio conhecimento e experiência.
8. Como no início, assim no final, nós aqui insistimos sobre a importância vital do registro escrito como a única possibilidade de controle de erros derivados das várias qualidades do experimentador.
9. Assim, que o trabalho seja devidamente realizado; sim, que o trabalho seja devidamente realizado.

[Se qualquer resultado realmente importante ou extraordinário ocorrer, ou se qualquer grande dificuldade se apresentar, a A·:·A·:· deverá ser informada imediatamente das circunstâncias.]

Notas desta Tradução

Liber E vel Exercitiorum sub figurâ IX pode ser traduzido como “Livro E ou Livro dos Exercícios, sob o número 9”.

Esta obra foi escrita por Aleister Crowley e publicada pela primeira vez em 1909. Seu conteúdo é descrito em *The Equinox* Vol. III No. 1:

“Este livro instrui o aspirante sobre a necessidade de manter um registro. Sugere métodos para testar a clarividência física. Dá instruções sobre Āsana, Prāṇāyāma e Dhāraṇā, e aconselha a aplicação de testes ao corpo físico, de modo que o estudante possa compreender completamente suas próprias limitações.”

O autor também explica a catalogação do texto sob o número 9:

“IX. Se refere a Yesod. A fundação, porque as práticas básicas recomendadas no livro são a fundação de todo o trabalho.”

Liber E foi publicado originalmente nas páginas 23 a 34 do periódico *The Equinox* Vol. I No. 1, em março de 1909. Mais tarde, no Vol. I No. 7 de março de 1912, recebeu um suplemento de 7 novas posturas de Āsana. Em 1930, o texto completo foi incluso em um dos apêndices da seção 4 de *Magick in Theory and Practice*, publicado em Paris.

A presente tradução foi feita com base em um fac-símile do texto original de *The Equinox*, Vol. I Nos. 1-10 (originalmente publicados de 1909 a 1913), publicado em dois volumes pela Samuel Weiser em 1998. Na presente tradução, o suplemento de Āsanas de *The Equinox* Vol. I No. 7 foi incorporado à seção III de *Liber E*. Os termos indianos foram modernizados de acordo com o sistema de romanização da Biblioteca Nacional de Calcutá. A posição das legendas das imagens foi alterada para melhorar o leiaute do texto.

Mantivemos os títulos originais dos livros recomendados na seção VII para que o leitor possa buscar as edições de sua preferência, mas listamos abaixo as traduções ou obras equivalentes de alguns deles:

- *I Ching: o livro das mutações*, por James Legge. Editora Hemus, 2004.
- *Dao De Jing*, por Mario Sproviero. Editora Hedra, 2013.
- *Os Upanishads: sopro vital do eterno*, por Swami Prabhavananda e Frederick Manchester. Editora Pensamento, 1990.
- *Bhagavad Gita*, por Krishna. Editora Martin Claret, 2003.
- *A Voz do Silêncio*, de Helena Petrovna Blavatsky. Editora Martin Claret,

2004.

- *Raja Yoga: o caminho real*, de Swami Vivekananda. Editora Pensamento, 1967.
- *Siva Samhita: Ensinaamentos de Shiva sobre Hatha Yoga*. Editora Madras, 2009.
- *O Livro dos Mortos do Antigo Egito: o primeiro livro da humanidade*. Editora Hemus, 2012.
- *Dogma e Ritual de Alta Magia*, de Eliphas Levi. Editora Pensamento, 2012.
- *Santo Anjo Guardiã: a magia sagrada de Abramelin, o mago*. Editora Madras, 2007.
- *A Goetia Ilustrada de Aleister Crowley*, por Lon Milo DuQuette. Editora Madras, 2011.
- *O Guia Espiritual, de Miguel de Molinos*. Editora Safira Estrela, 1998.
- *Dhammapada: ensinamentos de Buda*, por Kiran Kirti. Editora Isis, 2010.
- *Milinda Panha: as perguntas do rei Milinda*. Editora Livros do Mundo Inteiro, 1973.
- *As Variedades da Experiência Religiosa*, de William James. Editora Cultrix, 1991.
- *A Kabbalah Revelada: filosofia oculta e ciência*, de Knorr Von Rosenroth. Editora Madras, 2004.

Para outros textos de Aleister Crowley sobre as práticas do Rāja Yoga, consulte:

- *Liber RV vel Spiritus sub figurâ CCVI*, em *The Equinox* Vol. I No. 7, Londres, 1912.
- *Book 4 (Part I)*, por Frater Perdurabo e Soror Virakam, Londres, circa 1912.
- *Eight Lectures on Yoga*, por Mahatma Guru Sri Paramahansa Shivaji, Londres, 1939.