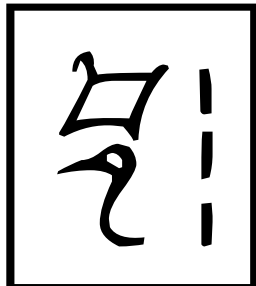
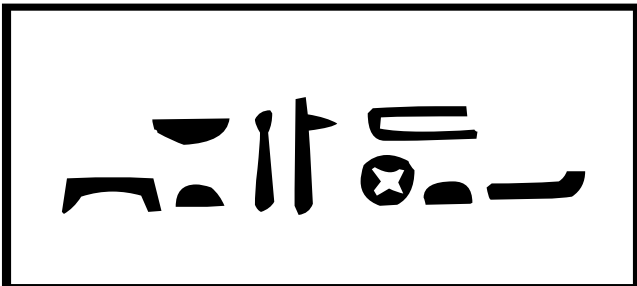
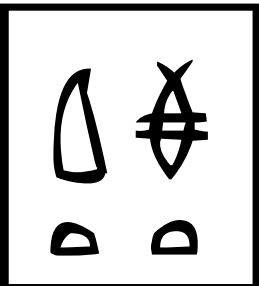


LIBER  
RV  
VEL  
SPIRITVS

SVB  
FIGVRÂ  
CCVI



LIBER RV  
VEL  
SPIRITUS

SUB FIGURÂ  
CCVI

Traduzido por Frater Set Rah  
[frater.sr@gmail.com](mailto:frater.sr@gmail.com)

A última revisão desta tradução foi feita em  
26 de abril de 2018.

Hadnu

<https://www.hadnu.org>



Publicação da A.:A.:  
em Classe B.

Imprimatur:  
N. Fra A.:A.:

# *Liber RV*

## *vel*

### *Spiritus*

2. Que o Zelator observe a corrente de sua respiração.

3. Que ele investigue as seguintes afirmações e prepare um registro cuidadoso da pesquisa.

- a) Certas ações induzem o fluxo da respiração pela narina direita (Piṅgala); e, por outro lado, o fluxo da respiração através de Piṅgala induz certas ações.
- b) Certas outras ações induzem o fluxo da respiração pela narina esquerda (Idā), e vice-versa.
- c) E ainda uma terceira classe de ações induz o fluxo da respiração pelas duas narinas ao mesmo tempo (Suṣumṇā), e vice-versa.
- d) O grau de atividade mental e física é interdependente com a distância em que a respiração das narinas pode ser sentida pelas costas da mão.

4. *Primeira prática.* Que ele concentre sua mente no ato de respirar, dizendo mentalmente: “A respiração flui para dentro”, “A respiração flui para fora”, e registre os resultados. (Esta prática pode se resolver em Mahāsatipat̥ṭhāna (vide Liber XXV) ou induzir Samādhi. O que quer que ocorra deve ser averiguado conforme o correto Ingenium do Zelator, ou o conselho de seu Practicus, determinar.)

5. *Segunda prática.* Prāṇāyāma. Esta é esboçada em Liber E. Além disso, que o Zelator que realizou com sucesso estas práticas se esforce para dominar um ciclo de 10.20.40 ou mesmo 16.32.64. Mas que isso seja feito gradualmente e com a devida cautela. E quando ele estiver estável e com facilidade tanto em Āsana quanto em Prāṇāyāma, que ele aumente ainda mais o período.

Assim, que ele investigue as afirmações a seguir:

- a) Se o Prāṇāyāma for executado corretamente, o corpo primeiramente ficará coberto de suor. Este suor é diferente em caráter daquele que costuma ser induzido pelo esforço. Se o Praticante esfregar este suor completamente pelo seu corpo, ele irá fortalecê-lo grandemente.
- b) A tendência à transpiração irá parar conforme a prática continua, e o corpo se torna automaticamente rígido. Descreva essa rigidez nos mínimos detalhes.

- c) O estado de rigidez automática se desenvolverá em um estado caracterizado por movimentos espasmódicos violentos dos quais o Praticante está inconsciente, mas de cujo resultado ele está consciente. Este resultado é que o corpo salta gentilmente de um lugar para outro. Após as primeiras duas ou três ocorrências dessa experiência, o Āsana não estará perdido. O corpo parece (em outra teoria) ter perdido seu peso quase completamente e ser movido por uma força desconhecida.
- d) Como um desenvolvimento deste estágio, o corpo se eleva no ar e permanece lá por um período apreciavelmente longo, de um segundo a uma hora ou mais.

Além disso, que ele investigue quaisquer resultados mentais que possam ocorrer.

6. *Terceira Prática.* Para poupar seu tempo e desenvolver seus poderes, que o Zelator pratique a respiração profunda que seus exercícios preliminares lhe ensinaram durante suas caminhadas. Que ele repita uma sentença sagrada (Mantra) ou conte, de tal maneira que seus passos batam com precisão com o ritmo da contagem, como se faz na dança. Então que ele pratique Prāṇāyāma, a princípio sem o Kumbhaka, e sem prestar atenção às narinas, a não ser mantê-las limpas. Que ele comece com uma inspiração do alento por 4 passos e expiração por 4 passos. Que ele aumente gradualmente para 6.6, 8.8, 12.12, 16.16 e 24.24, ou mais, se ele for capaz. Em seguida, que ele pratique na proporção adequada de 4.8, 6.12, 8.16, 12.24 e assim por diante. Então, se ele optar por isso, que ele recomece a série, adicionando um período gradualmente crescente de Kumbhaka.

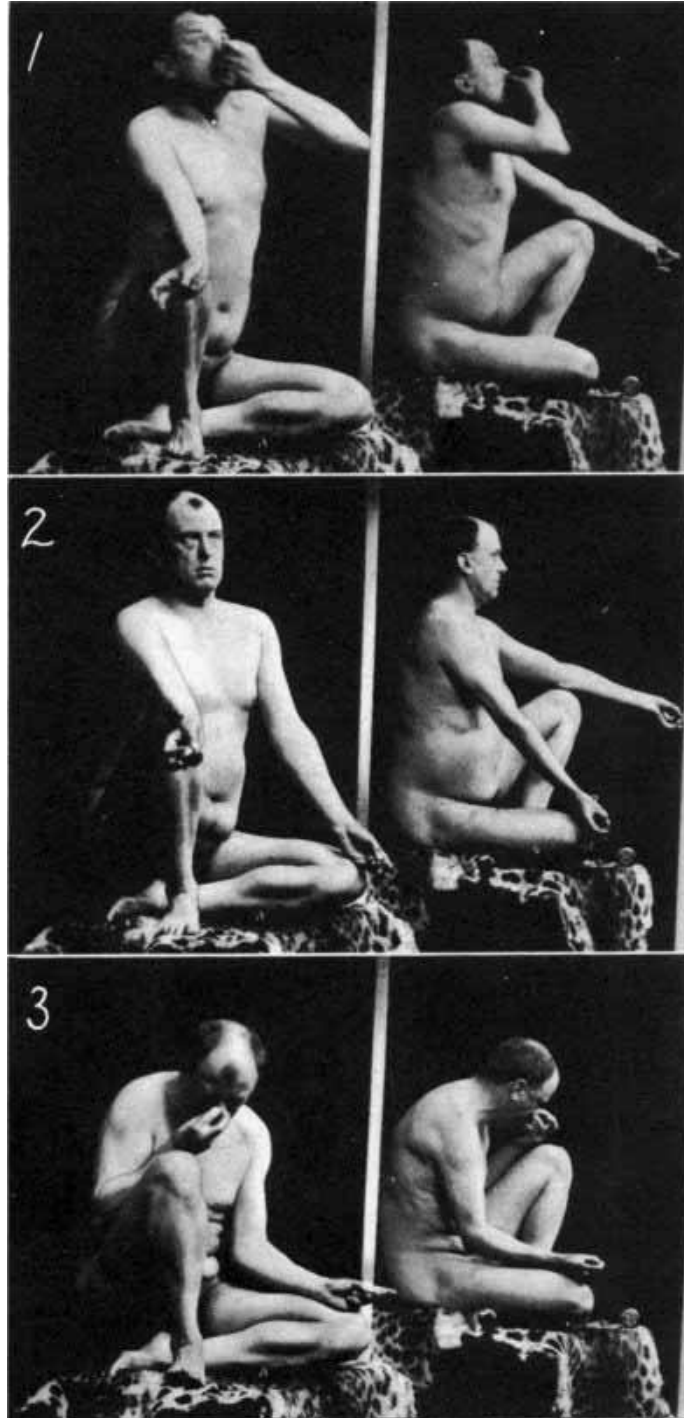
7. *Quarta prática.* Seguindo esta terceira prática, que ele acelere seu mantra e seu passo até que a caminhada se transforme em uma dança. Isso também pode ser praticado com o passo comum da valsa, usando um mantra triplo, como  $\epsilon\pi\epsilon\lambda\theta\omicron\nu$ ,  $\epsilon\pi\epsilon\lambda\theta\omicron\nu$ ,  $\text{Ἄρτεμις}$ ; ou IAO, IAO SABAO; em tais casos, a prática pode ser combinada com a devoção a uma divindade em particular: consulte Liber CLXXV. Para a dança como tal, é melhor usar um mantra de caráter não comprometedor, como  $\tau\omicron\ \epsilon\acute{\iota}\nu\alpha\iota$ ,  $\tau\omicron\ \kappa\alpha\lambda\omicron\nu$ ,  $\tau\omicron\ \gamma\alpha\theta\omicron\nu$ , ou semelhantes.

8. *Quinta prática.* Que ele pratique concentração mental durante a dança, e investigue os seguintes experimentos:

- a) A dança se torna independente da vontade.
- b) Fenômenos semelhantes aos descritos em 5 (a), (b), (c), (d) ocorrem.
- c) Certos resultados mentais importantes ocorrem.

PRĀṆĀYĀMA REALIZADO ADEQUADAMENTE

[Considerou-se necessário demonstrar isso porque os estudantes estavam tentando fazê-lo sem esforço, e incorretamente doutras maneiras. – ED.]



1. O fim de Pūrakam. A má definição da imagem se deve ao tremor espamosdico que acompanha a ação.

2. Kumbhaka

3. O fim do Rechakam.

9. Uma nota sobre a profundidade e plenitude da respiração. Em toda expiração adequada, a última porção possível de ar deve ser expelida. Nisto os músculos da garganta, tórax, costelas e abdômen devem ser totalmente empregados e auxiliados por apertar os braços nos flancos e a cabeça no tórax.

Em toda inspiração adequada, a última porção possível de ar deve ser sugada para os pulmões.

Em toda a retenção adequada da respiração, o corpo deve permanecer absolutamente imóvel.

Dez minutos de tal prática são suficientes para induzir suor profuso em qualquer lugar a uma temperatura de 17 °C ou mais.

O progresso do Zelator em adquirir profundidade e plenitude de respiração deve ser testado pelo respirômetro.

Os exercícios devem ser cuidadosamente graduados para evitar a sobrecarga e possíveis danos aos pulmões.

Esta profundidade e plenitude da respiração devem ser mantidas tanto quanto possível, mesmo nos exercícios rápidos, com exceção da sexta prática a seguir.

10. *Sexta Prática.* Que o Zelator respire o mais superficialmente e rapidamente possível. Ele deve assumir a atitude de seu momento de maior expiração e respirar apenas com os músculos de sua garganta. Ele também pode praticar o alongamento do período entre cada respiração superficial.

(Isso pode ser combinado, quando adquirido, com a concentração no Cakra Viśuddha, ou seja, que ele fixe sua mente firmemente em um ponto da coluna vertebral oposto à laringe. ED.)

11. *Sétima prática.* Que o Zelator respire o mais profundamente e rapidamente possível.

12. *Oitava prática.* Que o Zelator pratique a retenção da respiração da seguinte maneira.

Em qualquer estágio da respiração, que ele repentinamente prenda a respiração, suportando a necessidade de respirar até que ela passe, retorne e passe novamente, e assim por diante até que a consciência se perca, seja ascendendo a Samādhi ou condição sobrenatural semelhante, ou caia no adormecimento.

13. *Nona prática.* Que ele pratique as formas usuais de Prāṇāyāma, mas que o Kumbhaka seja usado depois ao invés de antes da expiração. Que ele aumente gradualmente o período deste Kumbhaka, como no caso do outro.

14. Uma nota sobre as condições destes experimentos.

As condições favoráveis são ar seco, estimulante, um clima quente, ausência de vento, ausência de ruído, insetos e todas as outras influências perturbadoras<sup>1</sup>, um local retirado, alimentos simples comidos com grande moderação na conclusão das práticas de manhã e de tarde, e de forma alguma antes de praticar. A saúde corporal é quase essencial e deve ser cuidadosamente mantida (consulte Liber CLXXXV, *Tarefa de um Neófito*). Um discípulo diligente e fácil de lidar, ou o Practicus do Zelator, deve ajudá-lo em seu trabalho. Tal discípulo deve ser silencioso, paciente, vigilante, pronto, alegre, gentil e reverente a seu mestre, inteligente para antecipar suas necessidades, limpo e gracioso, não dado à fala, devotado e altruísta. Com tudo isso, ele deve ser feroz e terrível com estranhos e todas as influências hostis, determinado e vigoroso, cada vez mais vigilante, o guardião do limiar.

Não é desejável que o Zelator empregue qualquer outra criatura senão um homem, salvo em casos de necessidade. No entanto, para alguns desses propósitos, um cão servirá, para outros, uma mulher. Há também outros designados para servir, mas estes não são para o Zelator.

15. *Décima prática.* Que o Zelator experimente, se quiser, a inalação de oxigênio, óxido nítrico, dióxido de carbono e outros gases misturados em pequena proporção com seu ar durante suas práticas. Esses experimentos devem ser conduzidos com cautela na presença de um médico experiente, e só são úteis como facilitadores de um simulacro dos resultados das práticas adequadas e desse modo encorajando o Zelator.

16. *Décima primeira prática.* Que o Zelator a qualquer momento durante as práticas, especialmente durante os períodos de Kumbhaka, lance sua vontade completamente para o seu Santo Anjo Guardiã, direcionando os olhos para dentro e para cima, e virando a língua para trás como se fosse engoli-la.

(Esta última operação é facilitada pelo corte do frênulo da língua, que, se realizado, deve ser feito por um cirurgião competente. Nós não aconselhamos este ou qualquer método similar de burlar as dificuldades. No entanto, isso é inofensivo.)

Dessa maneira, a prática deve ser elevada do plano físico ao plano espiritual, assim como as palavras Ruh, Ruach, Pneuma, Spiritus, Geist, Ghost, e de fato palavras de quase todos os idiomas foram elevadas de seus significados físicos de vento, ar, respiração, ou movimento, ao plano espiritual. (RV é a antiga raiz que significa Yoni, e portanto Roda (francês *roue*, latim *rota*, roda), e a raiz semítica correspondente significa “ir”. De maneira semelhante, Espírito está conectado com “espiral”. — ED.)

17. Que o Zelator não atribua nenhum crédito a quaisquer declarações que possam ter sido feitas ao longo do curso desta instrução, e reflita que mesmo o conselho

---

<sup>1</sup> Perceba que nos estágios iniciais da concentração da mente, tais aborrecimentos se tornam insignificantes.



que tenhamos dado como adequado ao caso médio pode ser inteiramente inadequado para o seu caso.

## *Notas desta Tradução*

*Liber RV vel Spiritus sub figurâ CCVI* pode ser traduzido como “Livro RV ou Livro da Respiração, sob o número 206”. Foi escrito por Aleister Crowley e publicado originalmente nas páginas 59 a 67 do *The Equinox* Vol. I No. 7, em março de 1912. Posteriormente, em 1929, Crowley publicou uma versão revisada deste livro nas páginas 405 a 409 de *Magick in Theory and Practice*.

Seu conteúdo é descrito em *The Equinox* Vol. I No. 10 como:

“Instrução completa de Prāṇāyāma”

O autor também explica a catalogação do texto sob o número 206:

“CCVI. O número de RV, mencionado no texto.”

No *The Confessions of Aleister Crowley* encontramos uma explicação adicional sobre este livro:

“Liber CCVI. O Livro da Respiração descreve várias práticas para o controle da respiração, como assegurar o sucesso, que resultados buscar, e como utilizá-los para a Grande Obra.”

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.

Os termos indianos foram modernizados de acordo com o sistema de romanização da Biblioteca Nacional de Calcutá.

Originalmente o texto foi publicado em Classe B no *The Equinox* Vol. I No. 7, porém posteriormente no Sumário das Instruções da A::A:: no *The Equinox* Vol. I No. 10, foi classificado sob a Classe D. No *Magick in Theory and Practice*, o texto novamente aparece sob a Classe B. Optamos por manter a classificação original.

## *Irregularidades nos Originais*

Em ambas as edições publicadas por Crowley, o texto começa imediatamente do ponto 2. Não se sabe se isso foi um erro editorial ou se é intencional.

O último mantra dado está ligeiramente diferente na versão do *Magick*: como To είναι, To Καλον, To 'Αγαθον.

O parágrafo 8 c) não existe na versão do *Magick*. Também não existe a página com as fotografias de Crowley demonstrando o Prāṇāyāma.

O parágrafo 11 (Sétima prática) também foi removido, e todas as práticas seguintes foram revisadas para refletir essa remoção, porém não há parágrafo 12 nessa versão. Pode ter sido um erro de edição, caso o editor tenha confundido a Sétima prática com a Sexta prática, que são muito parecidas, com a diferença em que uma a respiração é rasa e na outra profunda.

## *Textos Mencionados*

*Liber XXV* não se refere ao Rubi Estrela, mas provavelmente ao texto *Ciência e Budismo*, que foi publicado no *The Collected Works of Aleister Crowley* e faz referência ao Mahāsatipaṭṭhāna. Outras instruções da A∴A∴ mencionam um *Liber XXV* relacionado a Mahāsatipaṭṭhāna que aparentemente nunca foi publicado.

*Liber CLXXV* é *Liber Astarté vel Liber Berylli*. “Uma instrução em consecução pelo método de devoção, sobre Bhakta-Yoga; como alguém pode unir-se a qualquer Divindade em particular. Tanto métodos Mágicos quanto Místicos são dados.”

*Liber CLXXXV* é *Liber Collegii Sancti*. “Sendo as tarefas dos Graus e seus Juramentos inerentes a *Liber XIII*. Este é o Documento oficial dos vários graus. Ele inclui a Tarefa e o Juramento de um Probacionista.”