MANUAL DE CURA ENERGÉTICA - TERAPIAS E TÉCNICAS MULTIDIMENSIONAIS

AUTO-CURA E AUTO APLICAÇÃO

www.curaeascensão.com.br
Por Solange C. Ventura

PREFÁCIO

Existem muitas técnicas e Terapias que possibilitam reequilibrar todo organismo Humano, os órgãos, chakras, glândulas endócrinas e os 32 corpos sutis. Abordaremos cada técnica e terapia a partir do ponto de vista energético, vibratório e multidimensional. Vamos relacionar cada chakra a cada glândula e a cada corpo sutil e como todos estão relacionados entre si e como afetam nossa integridade molecular, atômica e celular.

Através dos exercícios podemos limpar nossa memória celular afetando profundamente o DNA e alterando sua mensagem de doença, desordem e negatividade. Iremos reprogramá-lo de acordo com as nossas necessidades atuais.

Nossa mentalidade ocidental precisa mudar todos os paradigmas atuais e olhar com outros olhos a Nova Medicina Holística que vem conquistando milhares adeptos a cada ano. Cansados de buscar por soluções através de métodos arcaicos que procuram apenas tratar a doença, estão descobrindo o quanto é mais fácil descobrir e tratar a causa originária do problema.

Através de técnicas de Auto Cura e Auto Tratamento poderão reequilibrar, curar e tratar do corpo físico, mental e emocional de modo que a vitalidade e energia sejam recuperadas integralmente.

Estar bem exige uma transformação pessoal, o que não significa um "trabalho árduo", mas, pelo contrário, uma limpeza, uma varredura suave de todos os grãos de poeira acumulados em nossas vidas, em todos os planos.

O que desejo é proporcionar uma compreensão dos corpos sutis, chackras e de tudo o que os acompanha, para que se tenha plena consciência de que a doença é uma mensagem de sua alma enviada ao corpo físico para chamar sua atenção de que não está fazendo o que deveria fazer à respeito de sua satisfação e felicidade e de que a saúde não é algo que se adquire por meio de simples pílulas.

O fato de você ser ou não um terapeuta tem pouca importância. Para os primeiros, este Manual poderá servir de ponto de apoio; para os demais, a simples compreensão dos mecanismos suscetíveis que nos perturbam poderá ser de grande ajuda, levando-os a evitar, ou diminuir sensivelmente os efeitos perversos dos males que nos atingem.

Há uma lei imutável que diz: é absolutamente necessário harmonizar o superior e o inferior. Somos alimentados na mesma proporção por energias telúricas e energias cósmicas. Da mesma forma que é essencial desenvolver harmoniosamente as diferentes energias do

nosso corpo sem privilegiar um campo mais do que o outro, é importante não negligenciar a matéria em proveito do espírito. Pelo contrário, devemos insuflar o espírito na matéria e concretizar o espírito dando-lhe corpo.

Encontraremos, assim, o equilíbrio entre o superior e o inferior, que todos nós viemos realizar na terra.

Para se ter a cura física há a necessidade de procurar as causas, que mais ou menos têm por base 70% de distúrbios emocionais, 20% de mente com problemas e 10% de perturbações espirituais. Se você tem ataques extrafísicos, não consegue ter a mente calma e em paz, e consequentemente fica emocionalmente vulnerável. Se por outro lado você é muito emotivo, consequentemente sua mente estará em conflitos e assim você puxa os seres extrafísicos que você teve relacionamento em vidas anteriores.

O físico na realidade recebe o lixo dos outros corpos que o sufocam e este, tem um colapso e fica doente... Portanto, para a cura exterior é necessário a cura interna e a cura invisível para muitos. O aspecto interior tem de ter a conexão com a divindade.

Deve ser desenvolvido a relação de dar e receber. Porque cada célula do corpo físico, principalmente a do cérebro, vive para ajudar as outras células que precisam de comando e as que estão se deteriorando.

E inerente em todo ser, a busca pela cura dó corpo físico, emocional, mental e espiritual. Há a necessidade de retirar as falsas imagens, limpar toda a desordem, quando tudo estiver limpo a divindade se manifesta. Com toda a certeza a cura é presente.

O ser humano é responsável por suas atitudes, ações, desejos, pensamentos, sentimentos, por sua ignorância conhecida ou desconhecida. O ser humano é capaz de regenerar o tecido cerebral, criar novos membros e órgãos. O ser humano é ilimitado em criar.

Com sua atenção em seus objetivos, cuidado e do gozo de sua liberdade, o indivíduo pode experimentar uma nova vida física e psíquica. A renovação de sentimentos possibilita um retorno a si mesmo, a uma existência superior que é seu por direito adquirido por ser filho de Deus. Esse estado de consciência é responsável pela cura do ser e sua plenitude.

A frequência dos corpos pode ser mudada, só dependendo de você. E importante conectar com a consciência de cada célula, cada órgão... A cura vem da consciência universal de Deus. A cura é realizada quando o ser humano vê que o seu corpo não tem o poder de atacar a unicidade universal do Filho de Deus, o qual é perfeito.

Estamos imersos em um mundo de abundância espiritual, e se a maioria das pessoas não se beneficiar destas bênçãos, é porque seus canais internos estão obstruídos para a livre circulação. É por isso que a ciência iniciática tem apenas um objetivo: **ensinar-nos a purificar-nos de modo que todos os contatos podem ser reconectados e assim que a vida divina possa fluir sem obstáculos dentro de nós.** Quando a vida divina flui livremente, nosso corpo físico e, especialmente, o nosso corpo psíquico (emocional, mental e espiritual) estão equipados com tudo o que precisam para uma saúde excelente. Se não houver circulação, então a morte invade gradualmente.

Assim, cada dia, várias vezes ao dia, lembre-se de limpar, purificar. Deixe que o fluxo das águas, as águas celestiais do céu. Visualize-se parado em uma cachoeira, imagine que suas impurezas são arrastadas e que você se torne transparente como cristal. Existem métodos eficazes como este existe, por que não fazer uso deles?

ÍNDICE

1. A PRESENÇA EU SOU

1.1 O Poder Contido na Verbalização do "EU SOU" 10
1.2 Conectando a Presença EU SOU e o seu Santo Cristo Pessoal 11

2. INTRODUÇÃO SOBRE CHAKRAS

2.1 Introdução aos Chakras 13
2.2 Os Nadis 15
2.3 Pontos de Entrada da Energia ou Luz 19
2.4 Chakras ou Doenças 19
2.5 Tamanho dos Chakras Principais 21
2.6 Os Sete Chakras Principais 21
2.7 O Equilíbrio dos Chakras 34
2.8 Os Sete Níveis do Campo de Energia Humano 37
2.9 O Processo Criativo da Saúde 44
2.10 O Processo Dinâmico da Doença 46
2.11 Meditações para Intensificar a Experiência de cada um dos seus Níveis Áuricos 47
2.12 Como Abrir, Limpar, e Equilibrar os Chakras 48
2.13 Os Chackras Correspondentes das Mãos e dos Pés 58
2.14 Meditações para Abertura dos Sete Selos da Consciência Divina dos Chakras 59
2.15 Exercícios Físicos para Abrir e Carregar os Chakras 64
2.16 Técnica de respiração E Visualização para Abrir Chakras 69
2.17 Exercícios de Respiração e Postura para Carregar e Abrir Chakras 73
2.18 Meditação com Respiração Colorida para Carregar a Aura 78
2.19 Estimulacão da Energia dos Chakras com Som 80
2.20 Mudando as Frequências dos Chakras com a Meditação dos Chakras 83

3. TÉCNICAS DE COMO TRABALHAR NOSSO SITEMA ENDÓCRINO (ESTIMULANDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO)

3.1 O Segredo Endócrino 86
3.2 Alimentando nosso Sistema endócrino com Luz 88
3.3 O Sistema Endócrino e Chakras 90
3.4 Exercício para Ativação da Glândula Pineal 91
3.5 Meditação para abrir o perscrutador do terceiro olho 92
3.6 Exercício para Estimular o Timo 93
3.7 Exercício para Harmonização do Hipotálamo e Hipófise 94

4. OS CINCO RITUS TIBETANOS - Exercícios

4.1 Ritus tibetanos 95
4.2 Exercícios 97
4.3 Sobre o exercício Giratório do Rito 1 103

5. COMO MEDIR O CORPO PRÂNICO, A AURA E OS CHAKRAS

5.1 Aurímetro 107
5.2 Dual Rod 108
5.3 Khufu 110
5.4 Nefertari 111
5.5 Salomão 112

5.6 A função do pêndulo no Reiki 112

6. TÉCNICAS DE EXERCÍCIOS ATRAVÉS DA ÁGUA

6.1 Como Trabalhar a Luz na Forma Líquida 115
6.2 Água Solarizada e Lunarizada 117
6.3 A Água Fluidificada 119
6.4 Programando e energizando a água com o som das músicas, mantras e sol 128

7. UTILIZAÇÃO DAS CORES PARA A CURA

7.1 A Cura de Si Mesmo com a Cor 130
7.2 As cores e o efeito geral que elas têm sobre você 132
7.3 A Energia Dourada 140
7.4 A Energia Violeta – Cintilante 142
7.5 Exercícios Com as Cores – Parte 1 144
7.6 Exercícios Com as Cores – Parte 2 145
7.7 Enviando Energia de Cura parar Outras Pessoas Ou Animais de Estimação – Parte 3 147

8. O PODER DO SOM E DA MÚSICA

8.1 Os Sons 148
8.2 O Poder do som "AH" 151
8.3 Batidas Binaurais e sons holofônicos 153
8.4 Utilizando os Mantras para Harmonização dos Chackras e Sistema Endócrino 159

9. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO - NOSSO MELHOR ALIMENTO

9.1 A Importância da Respiração Correta 160
9.2 Prana, CHI, QI, ou KI 161
9.3 Como corrigir a respiração deficiente 165
9.4 O Diafragma e a Respiração Diafragmática 167
9.5 Exercícios para absorver a energia do ar, da terra e das árvores 174
9.6 Técnicas e efeitos do Pranayama - A ENERGIA VITAL 175
9.7 Pranayama – Técnica de respiração com David Wolfe 183
9.8 Respiração ígnea Pranayama – 1º Parte 185
9.9 Tratamento Indiano – Pranayama – 2º Parte 186

10. OS MANTRAS, ORAÇÕES E MEDITAÇÕES CURATIVAS

10.1 O Poder dos Mantras 187
10.2 Gayatri Mantra 190
10.3 Meditação com o Mantra "AUM" 193
10.4 Mantra - Maha Mrityunjaya 195
10.5 Moola mantra - (Deva Premal) 199
10.6 Invocação a Krishna 200
10.7 Om Krishna Guru 201
10.8 Radhe Govinda 202
10.9 Hari Om 202
10.10 Om Namah Sivaya 205
10.11 Om Sri Rama Jaya Rama 206
10.12 Mantra de Buddha Shakyamuni 207
10.13 Mantra Om Tara Tuttare Ture Svaha 209
10.14 Prece das 21 Taras 210
10.15 Mantras Diversos 213

10.16 Meditação Nadabrahma 216
10.17 Meditação com a Esfera Azul 217
10.18 Surya Namaskar - a saudação ao Sol 218
10.19 O Pai Nosso e as Glândulas Endócrinas 220

11. AS FONTES EMOCIONAIS DAS DOENÇAS - COMO AS PARTES DO CORPO SE RELACIONAM COM O COMPORTAMENTO

11.1 Relação Corpo/Emoção 222
11.2 Regras Para a Doença - O Que Você Precisa Saber se Estiver Doente 225
11.3 Regras Para a Cura - Se Você Realmente Quer se Curar 229
11.4 Razões Espirituais Para as 10 Principais Causas de Morte 231
11.5 As Vértebras e Seus Significados 235
11.6 As Vértebras e Seus Órgãos Correspondentes 236
11.7 Os Pés e Seus Órgãos Correspondentes 237

12. OS AUTO TRATAMENTOS DE CURA

12.1 Cura Instrutiva Verbal 238
12.2 Declarações Para um Corpo Saudável, Jovem e Perfeito 241
12.3 A Cura Divina 242
12.4 Cura Instrutiva Visual 246
12.5 O Toque no Chakra do Coração 247
12.6 Técnica dos Chakras da Testa e da Mão 248
12.7 Cura em Massa 248
12.8 Meditação de Transmissão 249
12.9 Gerador Prânico Geométrico 252
12.10 Terapia Prânica a Laser 253
12.11 Receptor Orgone 256
12.12 O Reequilíbrio dos Chakras E ÓRGÃOS através da imposição das mãos 257
12.13 A Tonificação dos Nadis 258
12.14 Emotividade Exacerbada 260
12.15 Depressão 261
12.16 Perturbações Psiquiátricas 263
12.17 Controle das emoções após um grande choque 264
12.18 Expressar verbalmente seus bloqueios interiores 265
12.19 Perturbações Atípicas 265

13. INICIAÇÃO AO REIKI

13.1 A Energia do Universo que Cura e Equilibra 266
13.2 Significado 269
13.3 Os Símbolos do Reiki 270
13.4 Utilizando a Energia do Reiki para Manifestação E Materialização 283
13.5 Exercício - A Órbita Microcósmica (O Grande Circuito Celeste) - Circuito do Ki no Corpo .. 284
13.6 Equilíbrio dos chakras com Reiki 296
13.7 Reiki para restaurar a energia 299

14. A CURA PRÂNICA

14.1 Cura Prânica 301

15. A MEDICINA AYURVEDA E OS CINCO DOSHAS

15.1 Os Doshas Vata, pitta e kapha 304

16. O PODER DE CURA DOS CRISTAIS

16.1 A Escolha do Cristal 311
16.2 Orientações para Limpeza 312
16.3 Como Potencializar o Cristal 313
16.4 A Cura com Cristal 314
16.5 As Pedras para cada Chackra 315
16.6 Programando um Cristal 316
16.7 Cristal Fanton 318
16.8 Cristal de Quartzo Branco 319
16.9 Tipos e Funções dos Cristais 321
16.10 Equilibrando os Chackras com os Cristais 323

17. O ANJO DE GUARDA

17.1 Como Comunicar-se com os Anjos 324
17.2 Trabalhando com os Anjos 325
17.3 Escreva para seu Anjo da Guarda 326
17.4 As qualidades que mais atraem os anjos 327
17.5 O Seu Anjo da Guarda 328
17.6 Invocação do seu Anjo da Guarda 328
17.7 Cuide de seu Anjo de Guarda 330
17.8 Orações Angelicais - Invocação dos Anjos 331

18. OS 72 NOMES DE DEUS E AS VIBRAÇÕES DAS 22 LETRAS DO ALFABETO HEBRAICO

18.1 Os 72 Nomes de Deus e as Vibrações 338

19. TRABALHANDO COM OS MANTRAS DOS MESTRES ASCENSIONADOS E ARCANJOS

19.1 Trabalhando com os Mantras dos Mestres 343

20. TRABALHANDO COM O CORPO EMOCIONAL- PERDÃO, MEDO, AMOR E A AUTO-ESTIMA

20.1 Exercício Para Eliminar o Medo e a Ansiedade - Bloqueados no Corpo Emocional 346
20.2 Exercício para Encontrar os seus Medos 350
20.3 Liberar todos os seus medos - cuidar de suas crenças negativas 355
20.4 Meditação para Dissolver as Auto - limitações 356
20.5 Trabalhando o Perdão – A Mais Poderosa Ferramenta Para a Cura 356
20.6 O processo de Transmutação e Perdão- Os seguintes passos Delineiam o Conceito Básico 358
20.7 Exercícios que Ajudam a Aumentar A Autoestima e o Amor Próprio 363
20.8 Exercício para Descobrir o Amor Em si Mesmo 367
20.9 Conexão com seu Eu-Espírito 372
20.10 Oração Eu-Espírito 375
20.11 Auto - Tratamento de Merecimento 381
20.12 Exercício Com o Corpo Primordial 383
20.13 Como Ativar o Êxtase 385
20.14 A Vontade Divina 387
20.15 Exercícios com a Chama Trina 388

21. A ENERGIA PRIMORDIAL

21.0 Energia Primordial 391
21.1 Como Remover o Peso das Memórias 393
21.2 Como Preparar a Água Matriz 394
21.3 Prática De Limpeza e Restauração com a Mãe Terra 394
21.4 Aplicação da Energia Primordial 397

22. THE ATLANTIS HEALING/ MANDALA DE CURA ATLANTIS / ENERGIZANTE MANDALA

22.1 Mandala de Cura Atlantis 398

23. QUANTUM BIÓLOGO

23.1 Como Atrair Alguma Coisa Para Você 401

24. BATENDO NA ZONA TEMPORAL

24.1 Batendo na Zona Temporal (Meridianos Triplo Aquecedor) 402

1. A PRESENÇA EU SOU

1.1 O PODER CONTIDO NA VERBALIZAÇÃO DO "EU SOU"

Abaixo está uma imagem da sua Presença Eu Sou na qual deverá ativar antes de qualquer exercício ou atividade cotidiana. Ele irá protegê-lo e guiá-lo de várias maneiras.

Quando nós pedimos alguma coisa para a Presença Divina, desce, pelo mesmo canal, a energia matéria-prima, que desencadeia a manifestação física do pedido. Às vezes podemos não entender direito o que esta acontecendo, podemos achar que o que estamos recebendo não tem nada a ver com o que pedimos, mas ainda assim precisamos aguardar o resultado, pois a Presença Divina não nos envia "formas físicas", mas sim energia que desencadeará a manifestação de "formas físicas", uma vez que estas fazem parte do nosso reino e não do reino da nossa Presença Divina.

Portanto, é preciso permanecer receptivos depois do pedido para poder recebê-lo!

"EU SOU" é escrito em letra maiúscula no decreto "EU SOU Luz" porque sempre que dizemos "EU SOU", estamos realmente afirmando "Deus em mim é...", e tudo o que afirmamos a seguir às palavras "EU SOU" tornar-se-á uma realidade, pois a luz de Deus fluindo através de nós obedecerá a esse comando.

"EU SOU" – Atividade plena de Deus – é Vida manifestada, Deus em ação. Quando dizeis "EU SOU" ou pensais, liberais a Fonte da eterna e imorredoura Vida que fluirá ao longo de seu curso. Quando dizeis "EU SOU", atuais com o Divino Poder que dissolve barreiras e resistências e a Energia de Deus em Ação manifesta-se em vossas vidas. Declarai sempre, com fervor: "EU SOU" o "EU SOU".

Este decreto é especialmente útil para proteção. Faça-o nove vezes todas as manhãs. Ele o ajudará a proteger-se de energia negativa e agressiva. Ao fazer este decreto, poderá sentir que se une à sua Presença do EU SOU.

Esses exercícios feitos diariamente trarão a você equilíbrio energético, promovendo-lhe saúde e bem- estar, prevenindo contra vários tipos de doenças.

Santo Cristo Pessoal. Aliás, tudo que você for fazer, pensar ou desejar entre sempre primeiro em contato com a sua Presença EU SOU e seu Santo Cristo Pessoal e vera como tudo vai dai certo e transcorrer em perfeita Harmonia. Lembre-se sempre de que você

precisa pensar, sentir e agir de acordo com as Leis de Deus, que são as mesmas Leis do Universo e as Leis da Natureza.

1.2 CONECTANDO A PRESENÇA EU SOU E O SEU SANTO CRISTO PESSOAL:

Veja a luz da sua Presença do EU SOU descendo sobre a sua forma e seu manto branco envolvendo todo seu ser e visualize-o ancorando no chacra da terra abaixo dos seus pés.

"A minha amada Presença EU SOU e meu Santo Cristo Pessoal em mim, neste instante, estão dando ordem às minhas células, aos meus órgãos, aos sistemas e aparelhos, fazendo-os funcionarem perfeitamente e em completa harmonia".

O meu cérebro, os meus olhos, o meu coração, os meus pulmões, os meus rins, o meu fígado, o meu pâncreas, os meus intestinos, o meu sangue e todo o meu corpo, dando-me saúde física, como emocional, mental, bem como saúde em meu espírito.

A minha Presença EU SOU e meu Santo Cristo Pessoal retira todas as sombras e trevas de minha vida, inundando-a de luz, paz e amor.

A minha amada Presença EU SOU E meu amado Santo Cristo Pessoal está indo à minha frente retirando todos os obstáculos que me impedem de ser rica, saudável, sábia e um verdadeiro sucesso.

Tenho fé e creio que estou curado, tanto físico como emocional, mental, moral e espiritual.
A minha Amada e Poderosa Presença EU SOU e do meu Santo Cristo Pessoal, em nome de Jesus Cristo e da Mãe Natureza, venho agradecer aos elementais do meu corpo físico estão ajudando-me a ficar curada física e psiquicamente. Curando o meu coração, o meu baço, o meu estômago, os meus intestinos, o meu pâncreas, os meus rins e todos os meus órgãos, sistemas, circulação, os meus ossos, as minhas células, todo o meu sangue... deixando-me calmo, relaxado e saudável. Peço que dinamize a cura para que eu fique curada emocional, mental e espiritualmente.

Sei que aqui e agora estou em paz, a minha mente está em plenitude.
A minha amada e querida Presença EU SOU e meu amado Santo Cristo.

Pessoal pelas minhas mãos farão esses exercícios em mim proporcionando saúde perfeita e harmoniosa. Rejuvenescendo-me, deixando a pele de meu rosto suave e macia. Colocando-me no centro de mim mesmo através, dos exercícios realizados por mim e para a coluna cervical, ajudando as demais. Sei que é por meio da coluna vertebral que nos comunicamos com Deus, assim ela precisa estar perfeito equilíbrio e harmonia.
"Que assim seja e assim será aqui e agora"

"*Solicito a ajuda do meu Eu Superior e dos Assistentes Angélicos para me ajudar _____ou algo melhor para o Meu Bem Maior e o resultado benéfico para todos".*

2. INTRODUÇÃO SOBRE CHAKRAS

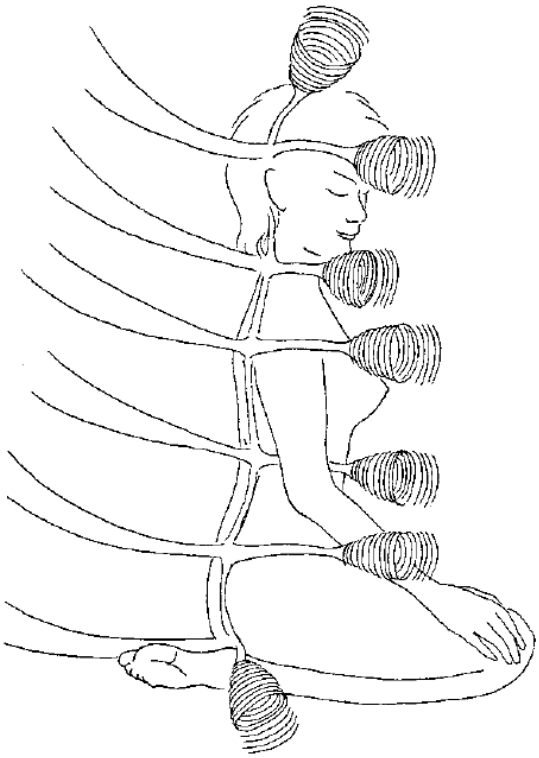
2.1 INTRODUÇÃO AOS CHAKRAS

A maioria das pessoas sabem da existência dos chakras. O que maioria não sabe, é que cada ser humano tem um total de quatorze chakras principais que existem em muitas dimensões simultaneamente - sete no corpo físico, sete fora do corpo - e mais os "chakras" Alfa e Ômega. A maioria dos estudantes vê ou sente os chakras como fontes que vibram e irradiam energia, mas os chakras também têm uma estrutura interna de seis dimensões.

Chakras são centros de energia, situados na metade do corpo. Há sete deles, que governam nossas propriedades psicológicas. Os chakras situados na parte mais inferior de nosso corpo são nosso lado instintivo, os mais elevados no nosso lado mental.

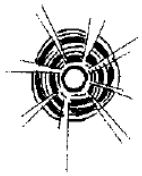
Os chakras podem ter vários níveis de atividade. Quando estão "abertos", estão considerados operantes em uma forma normal.

Idealmente, todos os chakras contribuiriam a nosso ser. Nossos instintos trabalhariam junto com os nosso sentimentos e pensar. Entretanto, este não é geralmente o caso. Alguns chakras não estão abertos bastante (sendo sob ativo), e para compensar, outros chakras estão muito fechados (sobre ativos). O estado ideal é onde os chakras são equilibrados.

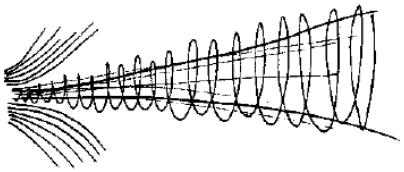


Chakras vistos de perfil

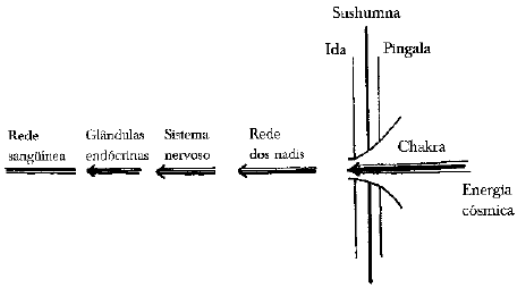
Chakra visto de frente



Chakra visto de perfil



Funcionamento do chakra



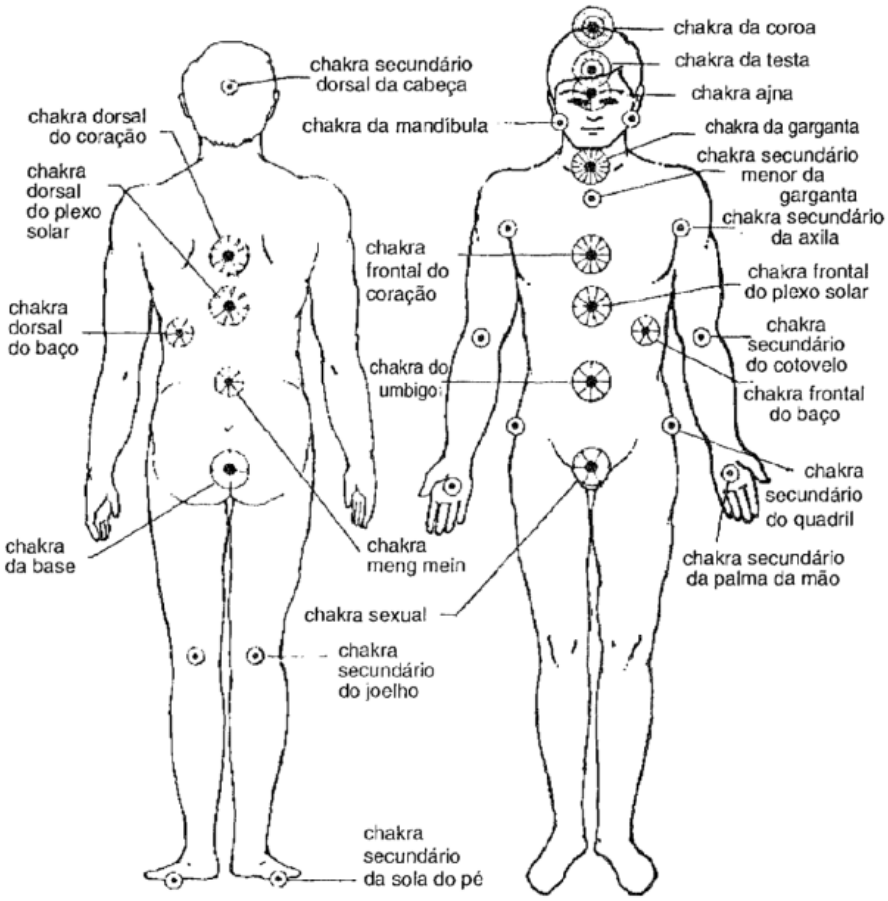


Fig. 2-1 Os onze chakras principais e outros chakras secundários

Existem muitas técnicas para balancear os chakras. Não faz sentido tentar fazer os chakras sobre ativos sobre os sob ativos, porque estarão compensando para outros chakras. Para restaurar a compensação não seriam sobre ativos. Para equilibrar os chakras que estão compensando, estes devem ser abertos...

Os chakras principais não apenas controlam e energiza os órgãos vitais do corpo, como também controlam e afetam as condições psicológicas e espirituais da pessoa.

Os chakras funcionam como órgãos de captação de energia do campo energético da vida universal, o qual envolve a todos nós e também pode ser chamado de campo universal de saúde. A energia absorvida e metabolizada de cada chakra é enviada para as partes do corpo localizadas na principal área de plexo nervoso próxima de cada chakra. Essa energia é muito importante para o funcionamento saudável do campo áurico e do corpo físico. Na tradição oriental, essa energia é chamada de prana ou ch'i. Se um chakra para de funcionar de modo apropriado, a absorção de energia será perturbada. Isso significa que os órgãos do corpo servidos por esse chakra não vão receber o suprimento energético necessário.

Se a disfunção do chakra prosseguir, o funcionamento normal dos órgãos e de outras partes do corpo nessa área específica será prejudicado. Essa parte do corpo vai enfraquecer, assim como o seu sistema imunológico, e a doença vai acabar se manifestando nessa parte do corpo. Existem sete chakras principais. A extremidade menor está dentro do nosso corpo, perto do espinha. A corrente de força vertical passa pela linha central do corpo. Este é o grande conduto de energia dentro do qual todos os chakras liberam a energia que captam do campo universal de vida ou saúde que existe à nossa volta. A energia de todos os chakras sobe e desce pela corrente vertical de força. Todas as cores se misturam, como uma corda constituída debelas luzes cintilantes de todas as cores.

2.2 OS NADIS

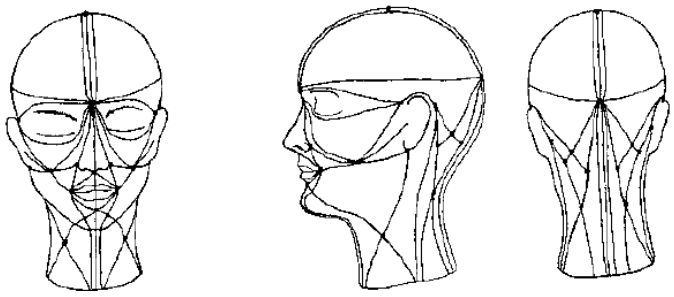
Do mesmo modo que existem veias e artérias em nosso corpo físico, podemos perceber nos corpos sutis vias de comunicação semelhante. A diferença é que, em lugar de veicular o sangue, essas vias sutis deixam passar o que é normalmente chamado de "prana' isto é, uma energia cuja função é nutrir e conservar a vitalidade de nossos veículos menos densos, e assim inclusive a boa saúde de nosso corpo físico".

Esses "nadis" apresentam-se sob a forma de "veias brancas" e brilhantes, nem sempre fáceis de constatar. Sobre o corpo circulam vários milhares de nadis que, ao se entrecruzarem, dão origem a um ponto de dinamização no organismo. **Se ocorre o cruzamento de nadis principais, temos então um "chakra", que tem entre suas funções essenciais a de reger o bom funcionamento das glândulas endócrinas.**

O nadis principal, chamado **"Sushumna**", situa-se ao longo da coluna vertebral. É através dele que passa a força da Kundalini, conforme nossa evolução espiritual. Esse canal que parte do períneo e chega ao topo do crânio necessita de excelente circulação e o leitor de auras deverá estar atento às eventuais perturbações desse nadis. Dois outros importantes nadis o acompanham, um à direita, "Ida", outro à esquerda, "Pingala", que são os veiculadores da energia masculina e feminina. A representação desses três nadis é semelhante ao símbolo médico. A energia da Kundalini sobe ao longo desses canais principais e desperta, à medida que evolui interiormente, cada um dos chakras que se situam em seu caminho. O despertar de cada chakra significa que o corpo sutil a ele correspondente está plenamente desenvolvido, e o ser atinge então o que todas as religiões chamam de "êxtase" ou "felicidade".

No plano absolutamente concreto da saúde, a má circulação nos nadis pode levar a problemas múltiplos, da mesma forma que a má circulação o fará no corpo físico.

Principais nadis da cabeça



Um nadis em pontilhado não permite mais que a energia circule corretamente. **Assim, se os nadis são fracos nas pernas, poderemos constatar má circulação sanguínea; se aquele que se dirige para o coração está em pontilhado, um problema cardíaco pode ocorrer nos próximos meses ou anos; se for o caso dos que atravessam a caixa torácica, é preciso considerar uma possível debilidade do aparelho respiratório.**

Há três tipos de nadis, que se diferenciam conforme sua irradiação e espessura, da mesma forma que, no corpo físico, diferenciamos artérias, veias ou vasos. Os que são mais facilmente perceptíveis manifestam-se geralmente ao longo das pernas e no torso. São semelhantes a suspensórios que se cruzam ao nível do peito e são visíveis tanto de frente como de costas.

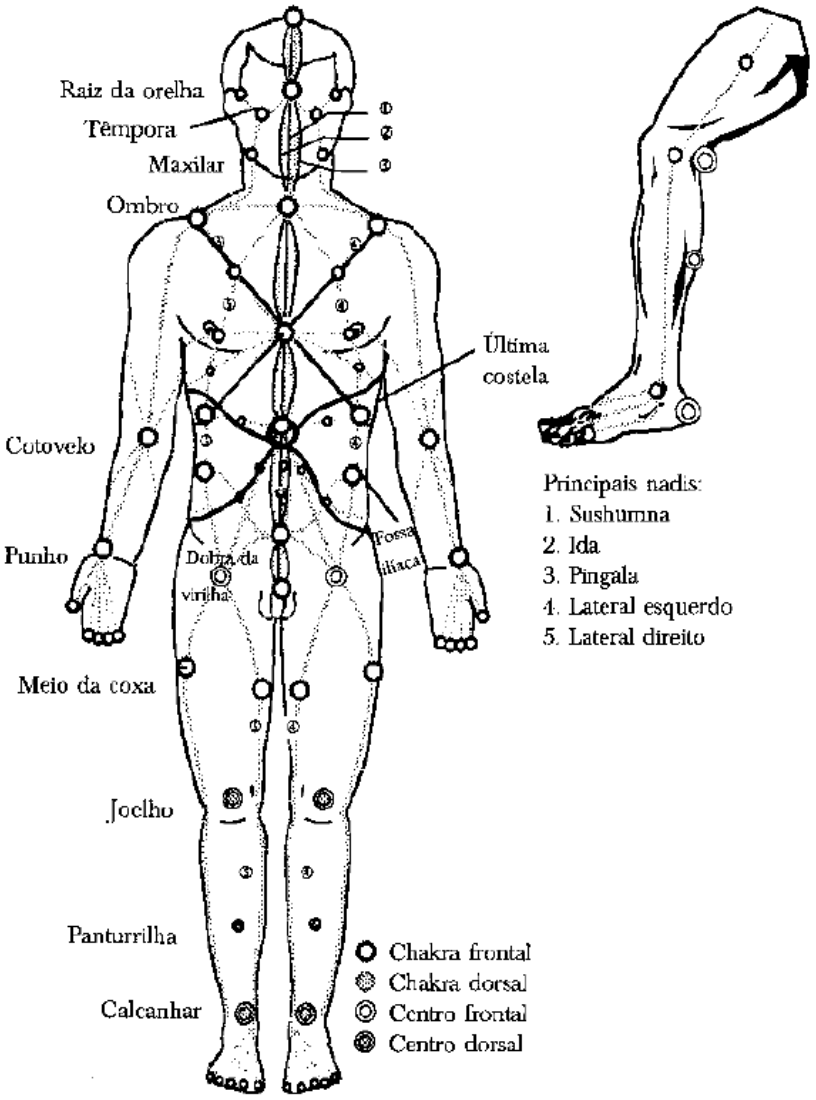
Qualquer que seja a hipótese, não devemos esquecer que a leitura da aura deve não só nos permitir descobrir um problema no corpo físico, mas também prever sua ocorrência antes que atinja efetivamente esse plano.

O prana encontra-se no ar que respiramos. O que explica a prática de exercícios Perspiratórios por numerosos Yogues indianos que conhecem esse princípio.

Os chakras são o resultante do cruzamento de dois ou mais nadis. Existe um bom número deles (880 mil), mas os principais se situam ao longo da coluna vertebral e são em número de sete. Eles representam sete portas, sete níveis de consciência que se abrem no momento propício, à medida que evoluímos, e que não devem ser forçados sob o risco de provocar um tremor de terra interior que pode reduzir-nos a um estado vegetativo durante anos. Existem estágios ou práticas para "abrir" os chakras. Desaconselho totalmente sua utilização, pois forçar o ritmo de um chakra significa forçar nossa evolução e resulta sempre em aberrações. Existem barreiras de proteção que nos impedem de sermos clarividentes ou de termos um grau excepcional de acuidade auditiva. Se essas barreiras forem rompidas sem a devida evolução interior, o experimentador vai se deparar com um mar de informações, de sons confusos e incoerentes, de visões com que não poderá lidar e que vão desestabilizá-lo. Como resultado, a vida do dia-a-dia torna-se insuportável, pois a pessoa se considera incapaz de enfrentá-la. A evolução interior toma-se assim consideravelmente lenta.

Os chakras destacam-se na aura e no corpo etérico como zonas luminosas e em superposição. São visíveis tanto de frente como de costas e, quando de perfil, será fácil notar a diferença de atividade luminosa que apresentam, assim como a força e a direção de seus feixes luminosos, semelhantes a funis.

Os nadis, ou nervos sutis, são visíveis ao longo dos grandes eixos: as pernas, o tórax e o canal central. Pode-se percebê-los, às vezes, em pontilhado. Se isso acontece no nível das pernas, ocorrência frequente entre pessoas a quem falta o contato com a terra, é também sinal de que ela perdeu a ligação com suas raízes, com o concreto. No plano da alma, os que optam por uma conduta espiritual nem sempre têm um porto onde ancorar devido justamente às preocupações de ordem espiritual. Quando os nadis são fracos ao nível das pernas, o ser propõe uma contrapartida: uma expansão da aura astral e mental no alto do corpo e da cabeça, em forma de ampola.



- O lado direito representa o aspecto exterior da personalidade: o trabalho, o envolvimento com a vida, o lado criativo masculino ou tudo o que está relacionado com a figura masculina (pai, irmão, marido etc.).

- O lado esquerdo representa o aspecto interior da personalidade: a intuição, a afetividade, os sentimentos, tudo o que se refere ao feminino e aos seres ou energias que lhe são próprios (mãe, irmã, esposa etc.).

2.3 PONTOS DE ENTRADA DA ENERGIA OU LUZ

Pontos de entrada da energia do solo: chakras da sola dos pés e da base.
Pontos de entrada da energia do ar: chakra do baço e pelos pulmões.
Ponto de entrada da energia divina da alma: é o chakra da coroa e seu ponto final é o chakra do coração.

É por isso que ambos os chakras (da coroa e do coração) são predominantemente dourados.

2.4 CHAKRAS E DOENÇAS

Na cura os estudantes preocupam-se em saber se os chakras afetados encontram-se congestionados ou exauridos.

1. Congestão ou esgotamento
2. Super ou subativação
3. Quantidade ou tipo impróprio de energia prânica nos chakras

A super ou subativação de um chakra principal está relacionada ao tamanho dos outros chakras principais. Por exemplo: se o chakra do plexo solar está com cerca de quinze centímetros, enquanto os outros chakras estão com cerca de dez centímetros, então o chakra do plexo solar encontra-se superativado. Mas se o chakra do plexo solar apresenta-se com cerca de sete centímetros, enquanto os outros chakras principais estão com cerca de doze centímetros, então o chakra do plexo solar está subativado. A hipertensão ou pressão sanguínea alta e o câncer são duas doenças comuns, que têm algo a ver com a superativação de certos chakras. Em muitos casos, a simples limpeza do chakra superativado causará uma normalização parcial.

Chakras subativados também podem causar doenças. Se os chakras do plexo solar, meng mein e da base estiverem subativados, a pessoa se tornará preguiçosa. Se estiverem muito subativados, o paciente ficará muito fraco e sonolento a maior parte do tempo.

As doenças também podem ser causadas por quantidade ou tipo impróprio de energia prânica contida no(s) chakra(s). Como exemplo, vejamos as condições presentes no hipertireoidismo:

1. Há muito prana vermelho no chakra do plexo solar
2. Há uma quantidade substancial de prana vermelho nos chakras Ajna e da garganta. Estes dois chakras normalmente não possuem prana vermelho
3. As duas condições expostas acima já existem há muito tempo

O chakra Plexo Solar é um ponto de armazenamento das emoções que estão localizadas no Corpo Mental e Astral fazendo a absorção das energias criadas pelo vosso mental e pelo vosso subconsciente. O chacra Esplênico ou Umbilical representa um ponto de reflexo direto do Corpo Emocional, por ele ser um ponto de ligação com a realidade astral, ou seja, traz a memória energética desde os tempos antes do encarne na realidade física. As energias localizadas nesse chacra refletem na parte digestiva e nos relacionamentos, interferindo na saúde e nos sentimentos, como desarmonias produzidas pelas emoções e paixões.

O chacra Básico é um ponto energético de ligação das energias etéreas que ele sustenta com as que ele recebe da egregora da Mãe Terra e das entidades que acompanham vocês na jornada terrena. Portanto esse chacra Básico é mais que um ponto de referência do Corpo Físico.

Por esse motivo o chakra TIMO representa uma válvula de escape do chacra Cardíaco no ponto 17 do vaso da concepção da acupuntura. Esse ponto é a chave importante para remover elementais plasmados no chakra Cardíaco e fazer uma profunda limpeza. O cardíaco é o centro de equilíbrio necessitando estar atentos as intuições provenientes dos planos sutis para verificar se algo não vai bem.

Cada chakra da pessoa possui uma vibração especifica de sintonia energética com os outros planos de cada corpo sutil, permitindo a troca constante de energias entre os diferentes planos de consciência estrutural deles.

2.5 TAMANHO DOS CHAKRAS PRINCIPAIS

O tamanho médio dos chakras principais varia de acordo com o desenvolvimento evolutivo da pessoa.

A corrente de força vertical tem cerca de 2,5 centímetros de largura na maioria das pessoas. **Todavia, nos curadores que se alçaram a um estado de consciência muito alterado, para curar, ela pode atingir cerca de 15 centímetros de diâmetro.**

Grau de Desenvolvimento Evolutivo	-	Diâmetro
Mentalmente retardado	-	5 cm ou menos
Abaixo da média	-	cerca de 6,5 cm
Inteligência mediana ou maioria	-	cerca de 7,5 a 10 cm
Intelectuais	-	cerca de 10 a 12,5 cm
Inteligência Superior	-	cerca de 15 cm ou mais
Iogues adiantados ou Santos	-	cerca de 45 cm ou mais
Pessoas super evoluídas	-	dois metros ou mais

2.6 OS SETE CHACKRAS PRINCIPAIS

Os sete chakras principais estão localizados perto dos principais plexos nervosos do corpo.

1 - Chakra Raiz

Este chakra está localizado na base da coluna ou região do cóccix. Possui quatro pétalas e contém os pranas vermelho e laranja. Contém também uma quantidade diminuta de prana amarelo não observável. O prana vermelho do chakra da base é empregado para energizar e fortalecer todo o corpo físico visível. Sua fina extremidade se situa na articulação sacrococcígea. Ele está associado às sensações cinestésicas (sensação da posição do corpo), proprioceptores (sensação do movimento do corpo) e táteis; está também relacionado à nossa vontade de viver, e fornece ao corpo vitalidade física. O primeiro chakra fornece energia para a espinha, as suprarrenais e para os rins. Se ele funciona bem, os nadis das pernas são em geral bem irrigados. Ele confere alegria de viver e confiança na vida. Se estiver bloqueado, a pessoa será fraca, pouco estável e sujeita a diferentes perturbações.

O Chakra da Raiz é sobre ser fisicamente lá, e o sentimento em repouso nas situações. Se estiver aberto, você sente aterrado, estável e seguro. Você não desconfia desnecessariamente das pessoas. Você se sente atual no aqui e agora e conectado a seu corpo físico. Você sente ter território suficiente. Se você tender a ser medroso ou nervoso, seu Chakra da Raiz é provavelmente sob ativo. Você não se sentiria facilmente bem-vindo.

Se este chakra for sobre ativo, você pode ser muito materialista e ganancioso. Você provavelmente é obsessivo em ser seguro e resiste a mudança.

O chakra da base controla e energiza o sistema muscular; desse modo, o coração também é afetado. Pacientes com doenças cardíacas graves apresentam também um mau funcionamento do chakra da base. Em alguns pacientes cardíacos, o chakra da base, ao invés de ser predominantemente vermelho e laranja, é predominantemente laranja e amarelo, o que é uma condição anormal.

Parte da energia prânica do chakra da base vai também para o cérebro; portanto, o mau funcionamento do chakra da base pode afetar seriamente o cérebro. Parte da energia transmutada da base é necessária ao funcionamento adequado dos chakras da cabeça.

Pessoas idosas geralmente apresentam o chakra da base esgotado ou exaurido. É por isso que seus corpos são fracos e vão se tornando menores, a coluna tende a se curvar, a cura de seus ferimentos e fraturas ósseas, tende a ser lenta e elas tendem a desenvolver artrite. Uni chakra da base saudável é fator crítico na saúde e juventude de uma pessoa.

O chakra da base é o centro da auto sobrevivência ou autopreservação. Pessoas com chakra da base ativo e forte tendem a ser mais dinâmicas. Mas, se o chakra da base estiver superativado, tal condição pode se manifestar como hiperatividade, agitação ou insônia. Algumas pessoas cujo chakra da base encontra-se subativado tendem a serem preguiçosas, pouco práticas e pouco realistas. Em alguns casos graves, esses indivíduos tendem a perder completamente o contato com a realidade Pessoas com tendências suicidas apresentam o chakra da base fraco e subativado.

Os chakras secundários da sola dos pés do chakra da base são os principais pontos de entrada da energia prânica do solo.

O chakra da base controla e energiza:

a) Os sistemas muscular e esquelético
b) A coluna vertebral
c) A produção e a qualidade do sangue
d) As glândulas suprarrenais

e) Os tecidos e órgãos internos do corpo
f) A taxa de crescimento das células
g) A taxa de crescimento das crianças
h) A vitalidade geral
i) A temperatura do corpo
j) E também afeta o coração e os órgãos sexuais

O mau funcionamento deste chakra pode se manifestar como:

a) Artrite e reumatismo
b) Problemas na coluna
c) Doenças sanguíneas e alergia
d) Cicatrização lenta de ferimentos e fraturas ósseas
e) Problemas de crescimento
f) Câncer e leucemia
g) Baixa vitalidade
h) Doenças cardíacas
i) Doenças cerebrais
j) Doenças sexuais

2 - Chakra Sacral

O segundo chakra está localizado logo acima do osso púbico, na parte anterior e posterior do corpo. Este chakra localiza-se na região pubiana. Sua extremidade menor fica diretamente no centro do sacro, através do qual sentimos as emoções. Ele abastece os nossos órgãos sexuais e o nosso sistema imunológico com muita energia.

Confere a faculdade de oferecer e de receber prazer sexual, mas para um orgasmo total ele não é o único em jogo... Para isso é necessária a abertura de todos os chakras.

0 Sacro, nas costas, está ligado à criação física e à energia de que o indivíduo dispõe. Se esta zona gira lentamente, a sexualidade é morna e frustrante. Quando vivida com amor e respeito, a relação sexual nos permite ir além de nós mesmos num abandono completo e numa comunhão total. A experiência toma-se então sagrada, ela limpa e revitaliza o ser em todos os planos, do mais físico ao mais sutil.

Apresenta seis pétalas e contém os pranas vermelho e laranja. O prana vermelho deste chakra apresenta-se em dois diferentes matizes. Observa- se, de modo clarividente, que, quando uma pessoa está urinando, os seus chakras sexual e meng mein produzem uma quantidade maior de prana laranja, que é usado na expulsão e eliminação dos resíduos do organismo.

O Chakra Sacral é sobre o sentimento e a sexualidade. Quando está aberto, seus sentimentos fluem livremente, e se expressam sem você perceber que é sobre emocional. Você está aberto à intimidade e você pode ser passional e vívido. Você não tem nenhum problema em tratar de sua sexualidade. Se você tender a ser duro e frio ou a ser indiferente, o Chakra Sacral é sob ativo. Você não está muito aberto às pessoas. Se este chakra for sobre ativo, você tende a ser emocional toda a hora. Você se sentirá emocionalmente unido às pessoas e você pode ser muito sexualmente ativo.

O chakra sexual controla e energiza:

a) O órgão sexual
b) A bexiga e a uretra
c) As pernas também são substancialmente energizadas por ele
d) A garganta e a região da cabeça também são energizadas e afetadas por ele

Os chakras Ajna, da garganta e da base possuem forte influência sobre o chakra sexual. O mau funcionamento de qualquer um deles pode afetar adversamente o chakra sexual.

O mau funcionamento do chakra sexual pode se manifestar como:

a) Problemas urinários
b) Impotência
c) Esterilidade
d) Dilatação da próstata
e) Outras doenças sexuais

O chakra sexual é o centro criador inferior ou físico. O chakra da garganta é seu correspondente superior. Parte da energia prânica sexual é transformada pelo corpo numa forma superior de energia prânica, que será usada pelos chakras da garganta e da cabeça. A energia sexual transmutada é necessária ao funcionamento adequado do chakra da garganta e dos chakras da região da cabeça. Pacientes mentalmente retardados apresentam um chakra sexual diminuído. Este é um dos fatores responsáveis pela tendência que as pessoas idosas têm de se tornarem senis.

3 - Chakra Umbigo

O Chakra Umbigo é sobre afirmar-se em um grupo. Quando está aberto, você se sente no controle e você tem suficiente autoestima. Quando o Chakra Umbigo é sob ativo, você tende a ser passivo e indecisivo. Você é provavelmente tímido e não tem o que você quer. Se este chakra for sobre ativo, você dominativo e provavelmente até mesmo agressivo.

Este chakra localiza-se no umbigo. Possui oito pétalas e contém predominantemente os pranas amarelo, verde, azul, vermelho e violeta. Contém também um pouco de prana laranja. O chakra do umbigo produz o "ki sintético", que facilita ou auxilia a circulação de prana dentro dos meridianos, O "ki sintético" facilita a absorção do prana pelo corpo etérico. Pessoas com mais "ki sintético" podem absorver mais prana do que aquelas com menos "ki sintético". Pessoas deste último tipo sentem-se fracas em períodos de mau tempo.

O chakra do umbigo controla e energiza:

a) O intestino delgado
b) O intestino grosso
c) O apêndice
d) Afeta a velocidade do parto
e) Afeta a vitalidade geral

O mau funcionamento do chakra do umbigo pode se manifestar como:

a) Constipação
b) Baixo peristaltismo
c) Incapacidade de assimilação dos nutrientes
d) Apendicite
e) Doenças intestinais
f) Dificuldades no parto
g) Baixa vitalidade

O chakra frontal do baço localiza-se na porção mediana da última costela flutuante esquerda. O chakra dorsal do baço situa-se atrás do chakra frontal. Ambos possuem as mesmas funções. O chakra do baço tem seis pétalas. E o principal ponto de entrada do prana do ar ou glóbulos de vitalidade do ar. Desempenha, portanto, um papel vital no bem-estar geral do homem. Ele absorve o prana do ar ou prana "branco" e o divide nos pranas vermelho, laranja, amarelo, verde, azul e violeta, que são, depois, distribuídos aos outros chakras principais. Em outras palavras, o chakra do baço energiza os outros chakras principais e, consequentemente, energiza todo o corpo bioplasmático e o corpo físico visível. Isso significa que os outros chakras principais e os órgãos vitais dependem substancialmente do chakra do baço para a obtenção de energia prânica. O tamanho normal do chakra do baço é de, aproximadamente, 1/2 a 2/3 do tamanho médio dos outros chakras principais.

4 - O chakra do baço:

a) Controla e energiza o baço físico
b) Afeta o nível de energia prânica ou a vitalidade geral do organismo
c) Afeta a qualidade do sangue e
d) Afeta o sistema imunológico do organismo

Com base em observações clarividentes, verifica-se que o chakra do baço encontra-se geralmente, senão sempre, afetado nos pacientes portadores de infecção grave. Do ponto de vista médico, o baço físico remove partículas anormais, especialmente germes do sangue, e também produz anticorpos.

O mau funcionamento dos chakras do baço pode se manifestar como:

a) Doenças do baço
b) Baixa vitalidade
c) Nível mais baixo de imunidade
d) Sangue "sujo" ou doenças sanguíneas
e) Artrite e reumatismo

Pacientes com artrite reumatoide apresentam o chakra do baço turvo. Este chakra está intimamente relacionado com o chakra do umbigo. Quando encontra-se altamente energizado e ativado, o chakra do baço também se torna substancialmente energizado e parcialmente ativado, absorvendo, assim, maior quantidade de prana do ar. Isso, portanto, eleva o nível de energia prânica de todo o corpo.

Um indivíduo pode se energizar pela simples concentração no chakra do umbigo. Através dessa concentração, o chakra do umbigo se torna ativado e energizado. Isso, por sua vez, ativa e energiza substancialmente o chakra do baço, que energiza os outros chakras e, consequentemente, energiza todo o corpo. O chakra do umbigo encontra-se também intimamente relacionado ao chakra meng mein. Portanto, não é aconselhável que um paciente com hipertensão medite sobre o chakra do umbigo, uma vez que isso pode agravar o seu estado de saúde.

5 - Chakra do Plexo Solar.

O terceiro chakra está localizado na área do plexo solar, na parte anterior e posterior do corpo. Sua extremidade menor fica na junção diafragmática, entre a 12a vértebra torácica T-12 e a ia vértebra lombar (L-1). O chakra dorsal do plexo solar localiza-se na parte de trás da área do plexo solar. Ele fornece energia aos órgãos situados nessa parte do corpo — o estômago, a vesícula biliar, o pâncreas, o baço e o sistema nervoso. Ele está associado à

nossa intuição, e se relaciona a quem somos no universo, ao modo como nos ligamos aos outros e como cuidamos de nós mesmos.

Se o plexo é bem desenvolvido, o indivíduo terá uma sensação de plenitude e de unidade, ele se sentirá ao mesmo tempo único e ligado à essência da Vida. Esse chakra é, para a maioria de nós, como uma esponja que absorve todas as emoções que passam, sejam ou não emanadas de nós. Sobrecarregado, pode provocar desordens ao nível das suprarrenais. Se, ao contrário, esse plexo for muito fechado, o ser pode sentir-se ausente de tudo, não desvinculado, mas indiferente. Na parte posterior desse plexo, o centro do diafragma representa o amor de um indivíduo em relação a si mesmo, sua saúde física, seu estado geral.

Esses chakras possuem dez pétalas e contêm os pranas vermelho, amarelo, verde e azul. Também contêm uma pequena quantidade dos pranas laranja e violeta.

Quando uma pessoa está comendo, produz mais prana verde. Quando o seu intestino se movimenta, os chakras do umbigo e do plexo solar produzem grande quantidade de prana laranja e um pouco de amarelo. Quando o prana amarelo entra em contato com o prana laranja, produz-se um efeito "disparador sobre o intestino grosso". E por essa razão que o prana laranja ou o prana amarelo ou ambos são empregados no tratamento da constipação.

O chakra do plexo solar controla e energiza:

a) O diafragma
b) O fígado
c) O pâncreas
d) O estômago
e) Num grau substancial, os intestinos delgado e grosso
f) As glândulas suprarrenais, o coração, os pulmões e outras partes do corpo são também afetadas pelo chakra do plexo solar.

A qualidade do sangue também é afetada pelo chakra do plexo solar, uma vez que este controla e energiza o fígado, que desintoxica o sangue. Pacientes portadores de artrite reumatoide, doenças autoimunes ou lúpus eritematoso apresentam um mau funcionamento do chakra do plexo solar e do fígado. E mais fácil energizar o pâncreas através do chakra dorsal do plexo solar.

Uma pessoa exaurida pode ser rapidamente revitalizada pela energização do chakra do plexo solar. Este é um dos chakras mais importantes, pois controla, energiza e afeta muitos órgãos vitais. E também muito facilmente perturbado ou desequilibrado por emoções negativas.

O mau funcionamento do chakra do plexo solar pode se manifestar como:

a) Dificuldade para respirar, devido ao mau funcionamento do diafragma
b) Diabetes
c) Doenças do pâncreas
d) Doenças digestivas
e) Hepatite
f) Doenças da vesícula
g) Alto nível de colesterol
h) Doenças cardíacas
i) Doenças sanguíneas ou sangue "sujo"

O chakra do plexo solar é o centro das emoções inferiores, positivas e negativas, como ambição; coragem, perseverança, agressividade, zanga, ódio, inveja, ganância, destrutividade, violência, crueldade etc. Quando uma pessoa está muito zangada, o chakra do plexo solar pulsa irregularmente. Isso faz com que o movimento (contração/relaxamento) do diafragma seja desordenado, resultando em respiração curta e irregular.

6 - O Baço e o Fígado

É absolutamente necessário levar em consideração esses dois órgãos , o baço etérico tem um papel vital de extrema importância. Ele absorve, como um funil, as energias sutis e as redistribui para todo o corpo. Age como um "pequeno sol", como era chamado pelos essênios. Quando ele está fraco ou doente, o corpo fica sem defesa. É o ponto-âncora do corpo vital no organismo. Entretanto, se o baço está deteriorado ou foi retirado, o pâncreas sutil e o chakra de que ele depende procurarão suprir essa falta.

O fígado, por sua vez, é o elemento diretor do plano astral. Sua relação com o terceiro plexo e as emoções é evidente, e estas podem provocar "crises de fígado" ou "crises de fé". É, portanto, essencial observar atentamente esse órgão no plano sutil, pois seu mau funcionamento provoca perturbações por todo o organismo, no caso das chamadas doenças psicossomáticas.

7 - Chakra Meng Mein. Este chakra localiza-se aproximadamente na região dorsal do umbigo. Possui oito pétalas e contém predominantemente prana laranja e um pouco de prana vermelho. Contém também quantidades menores dos pranas amarelo e azul. Ele age como uma "estação de bombeamento" da energia prânica proveniente do chakra da base e é responsável pelo fluxo de energia prânica para cima, através da coluna vertebral.

O chakra meng mein controla e energiza:

a) Os rins
b) As glândulas suprarrenais
c) Até certo ponto, outros órgãos internos
d) E também regula a pressão sanguínea

O mau funcionamento do chakra meng mein pode se manifestar como:

a) Problemas renais
b) Baixa vitalidade
c) Doenças relacionadas à pressão sanguínea
d) Problemas nas costas

O tamanho normal do chakra meng mein é de cerca de 1/2 a 2/3 do tamanho médio dos outros chakras principais. Em seu tamanho normal, a pressão sanguínea é normal. Se o chakra meng mein estiver superativado ou se a proporção for mais elevada, a pressão sanguínea será mais alta do que a normal. Se o chakra meng mein estiver subativado ou se a proporção for menor, então a pressão sanguínea será mais baixa do que a normal.

O chakra meng mein está intimamente relacionado ao chakra do baço. Se este chakra estiver altamente energizado, o meng mein também ficará substancialmente energizado. Se o chakra do baço for ativado, o meng mein também será parcialmente ativado. É por isso que não é aconselhável energizar o chakra do baço de um paciente com hipertensão.

O mau funcionamento dos chakras do plexo solar, meng mein e da base, juntamente com o mau funcionamento dos chakras ajna e do coração, pode se manifestar como uma taxa anormal de crescimento celular.

O chakra meng mein de bebês, crianças, mulheres grávidas e pessoas idosas não deve ser energizado, devido aos possíveis efeitos adversos. No caso de bebês, crianças e idosos, isso pode causar elevação da pressão sanguínea. Já em relação às mulheres grávidas, isso pode causar aborto. Este chakra deve ser tratado apenas por praticantes da cura prânica avançada.

8 - Chakra Coração

O quarto chakra, na área do coração, está relacionado ao amor e à vontade. Através dele, sentimos amor. O lado da frente está relacionado ao amor, e o de trás, à vontade. Para manter esse chakra funcionando bem, devemos desejar e amar equilibradamente. Sua

extremidade menor penetra na vértebra T-5. Ele leva energia para o coração, o sistema circulatório, o timo, o nervo vago e para a parte superior das costas.

Desenvolvido harmoniosamente, ele permite ver os indivíduos com suas qualidades essenciais sem ignorar seus defeitos. Sua disfunção acarreta um amor interesseiro, à base de troca. Os verdadeiros terapeutas interessam-se muito por esse chakra. Nas costas, ao nível das omoplatas, ele estimula nossa ação no plano físico. Seu bom funcionamento nos confere uma atitude tal que atrai o sucesso para tudo o que empreendemos. Seu fechamento nos dá uma sensação de combate permanente e de lentidão no que queremos realizar. Nesse caso, a vontade prevalecerá sobre o amor.

O Chakra do Coração é sobre o amor, a bondade e a afeição. Quando está aberto, você é piedoso e amigável, e você trabalha em relacionamentos harmoniosos. Quando seu Chakra do Coração é sob ativo, você é frio e distante. Se este chakra for sobre ativo, você está sufocando as pessoas com seu amor e este provavelmente tem razões completamente egoístas.

Este chakra possui doze pétalas. O chakra frontal do coração contém grande quantidade de prana dourado e um pouco de prana vermelho-claro e se localiza no centro do peito. Ele controla e energiza o coração e o timo.

O chakra dorsal do coração contém os pranas dourado, vermelho, laranja e amarelo. Controla e energiza os pulmões, o coração e o timo.

O chakra do coração também afeta a capacidade do organismo de lutar contra as infecções. Do ponto de vista médico, o timo é uma glândula importante do sistema de defesa do corpo.

A energização do coração é realizada através do chakra dorsal do coração, que permite que o prana flua facilmente para o coração, pulmões e outras partes do corpo, sem causar congestão ao coração físico.

O chakra do coração é o centro das emoções superiores ou refinadas. Encontra-se ultimamente relacionado ao chakra do plexo solar, pois ambos são centros emocionais. Excitar o chakra do plexo solar é, também, excitar o chakra do coração. É por isso que as emoções negativas têm, ao longo do tempo, efeitos prejudiciais sobre o coração físico.

9 - Chakra Garganta

O quinto chakra está localizado na frente e atrás da garganta. Ele está associado aos sentidos da audição, do paladar e do olfato. Sua extremidade menor penetra na vértebra

cervical (C-3). Ele fornece energia para a tireoide, para os brônquios, para os pulmões e para o tubo digestivo. Ele está relacionado com o ato de dar e receber, e com a expressão da nossa verdade.

O Chakra da Garganta é sobre a auto expressão, a comunicação e o falar. Quando está Aberto você é comunicativo e não tem nenhum problema para expressar-se. Quando este chakra está sob ativo, você tende a não falar muito, e você é provavelmente introvertido e tímido. Contar mentiras pode bloquear este chakra. Se este chakra for sobre ativo, você tende a falar demasiadamente, geralmente domina as pessoas e as mantêm em distância. Você é um mau ouvinte se este for o caso.

Este chakra localiza-se no centro da garganta. Possui dezesseis pétalas e contém predominantemente prana azul com um pouco dos pranas verde e violeta. Uma grande quantidade de prana verde é produzida quando uma pessoa está comendo.

O chakra da garganta controla e energiza:

a) A garganta
b) A laringe
c) A traqueia
d) A tireoide
e) As glândulas paratireoides
f) O sistema linfático
g) E também afeta o chakra sexual

O mau funcionamento desse chakra pode se manifestar como esterilidade e doenças relacionadas à garganta, como bócio, inflamação da garganta, perda da voz e asma.

O chakra da garganta é o centro da mente concreta ou inferior (faculdade mental inferior) e é também o centro da criatividade superior.

10 - Chakra Terceiro Olho

O sexto chakra está localizado na testa e na nuca. Sua extremidade menor fica no centro da cabeça. Ele fornece energia para a hipófise, para a parte inferior do cérebro, para o olho esquerdo, para os ouvidos, para o nariz e para o sistema nervoso. Ele está associado ao sentido da visão. A parte anterior do chakra está relacionada à compreensão de conceitos. A parte de trás está relacionada com a realização de nossas ideias de uma forma gradual.

Quando este é irregular, muito aberto ou muito fechado, ocorre repercussão imediata no corpo físico, já que sua função principal é regularizar as glândulas endócrinas, assim como

um certo número de órgãos e funções vitais. Se um chakra gira em sentido inverso, ele se fecha e não absorve mais as energias essenciais ao seu bom funcionamento. Num plano mais psicológico, não recebe mais as informações do exterior, mas projeta sua própria visão do mundo. Trata-se então de uma projeção, de uma percepção imaginária que não corresponde a nenhuma realidade objetiva. Como cada chakra corresponde a uma zona bem definida, sua perturbação ocorrerá em função dessa zona, que é diferente em cada um de nós.

O chakra da fronte, ou terceiro olho, é o que rege a intuição, a clarividência e as ideias criativas. Para que essas ideias venham à tona, é absolutamente necessário que o centro que lhe corresponde na parte posterior da cabeça esteja aberto, sem o que elas não poderão emergir. Nesse caso específico, a situação toma-se desconcertante, pois a pessoa se sente em permanente estado de frustração diante de projetos que nunca se concretizam. Em geral, ela se recusa a avançar passo a passo para realizá-los e objetiva o fim sem querer percorrer o caminho. Se, inversamente, o chakra posterior está aberto e o da fronte gira lentamente, a situação é, tampouco, desejável. A concepção ou as ideias serão mal fundadas, chegando, entretanto, a uma certa realização. Essa situação dá lugar a desvios de comportamento e a ações pouco lúcidas que no entanto encontrarão energia para se concretizar.

O Chakra do Terceiro Olho é sobre a introspecção e a visualização. Quando está aberto, você tem uma boa intuição. Você tende a fantasiar. Se for sob ativo, você não é muito bom em pensar em você mesmo, e você pode tender a confiar em autoridades. Você pode ser rígido em seu pensar, confiando em demasiadas opiniões. Você pode ser confundido facilmente. Se este chakra for sobre ativo, você pode viver em um mundo de fantasia. Em casos excessivos alucinações são possíveis.

Possui cento e quarenta e quatro pétalas separadas em doze divisões, cada uma das quais contendo doze pétalas. O chakra da testa possui os pranas violeta-claro, azul, vermelho, laranja, amarelo e verde.

Ele controla e energiza a glândula pineal e o sistema nervoso, O seu mau funcionamento pode se manifestar como doenças do sistema nervoso.

O chakra da testa é o centro da consciência cósmica ou búdica inferior.

11 - Chakra Ajna.

Este chakra localiza-se entre as sobrancelhas, tem noventa e seis pétalas e apresenta duas divisões. Cada divisão possui quarenta e oito pétalas. Em algumas pessoas, uma das divisões é predominantemente de cor amarelo-claro e a outra divisão predominantemente

violeta-claro. Outras apresentam uma divisão verde- esbranquiçada e a outra violeta-claro. Os pranas coloridos predominantes no ajna diferem de pessoa para pessoa. Suas cores se alteram de acordo com o estado psicológico do indivíduo.

Este chakra controla e energiza a glândula pituitária e todo o corpo. E chamado de chakra mestre porque controla todos os chakras principais e o sistema endócrino, além de afetar todos os órgãos vitais.

O mau funcionamento do chakra ajna pode se manifestar como doenças de glândulas endócrinas, doenças oculares, câncer etc.

O ajna é o centro da mente abstrata ou superior e é também o centro da vontade ou função diretora.

12 - Chakra Coroa

O sétimo chakra está localizado no topo da cabeça. Sua extremidade menor fica na parte central do topo da cabeça. Ele fornece energia para a parte superior do cérebro e para o olho direito, estando também associado à experiência direta do conhecimento. Ele está relacionado com a integração da personalidade com a espiritualidade.

O chakra da coroa, ou sétimo chakra, vem a ser o resultado da abertura de todos os outros. É o chakra da espiritualidade, que nos conecta a Deus, ao Sem-Nome ou a tudo o que representa o Espírito. Como o chakra de base, que nos conecta com a Terra e as energias da Mãe Primordial, ele nos religa ao Pai e às Energias Cósmicas. Harmonioso, ele oferece a Paz e a Serenidade que todos buscamos.

O Chakra da Coroa é sobre a sabedoria e ser um com o mundo. Quando este chakra está aberto, e completamente ciente do mundo e de você mesmo.

Se for sob ativo, você não está muito ciente da espiritualidade. Você provavelmente, é completamente rígido em seu pensar. Se este chakra for sobre ativo, você intelectualiza coisas demais. Você pode ser viciado em temas espirituais e está ignorando suas necessidades corporais.

Possui novecentas e sessenta pétalas externas e doze pétalas internas, compondo dois conjuntos. As doze pétalas internas contêm predominantemente prana dourado e as novecentas e sessenta pétalas externas contêm os pranas violeta-claro, azul, amarelo, verde, laranja e vermelho. O chakra frontal do coração assemelha-se ao conjunto de pétalas

internas do chakra da coroa. O chakra da coroa é o ponto de entrada da energia divina ou energia prânica violeta-cintilante.

O chakra da coroa controla e energiza o cérebro e a glândula pineal. O mau funcionamento deste chakra pode se manifestar como doenças da glândula pineal e do cérebro, que podem se manifestar como doenças físicas ou psicológicas.

O chakra da coroa é o centro da consciência cósmica ou búdica superior. A faculdade mental pode ser comparada a um homem cego, enquanto a consciência búdica a uma pessoa que pode enxergar. Para que um homem cego tenha consciência da forma de um elefante ele tem de gastar um tempo considerável tocando um elefante e tentando deduzir e sintetizar os dados obtidos. Já uma pessoa que pode ver saberá imediatamente qual é a forma de um elefante. A consciência búdica compreende um assunto, não através de um longo período de estudo nem através de raciocínios indutivos ou dedutivos, mas através da compreensão ou percepção direta. Um outro termo empregado para designar a consciência búdica é consciência de Cristo. Através da consciência búdica, a pessoa sente a unidade com todas as
coisas, a unidade com Deus. E através da consciência de Cristo que se sente bondade-amor por tudo.

2.7 O EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS

Através do equilíbrio dos chakras, desequilíbrios no corpo físico irão frequentemente desaparecer. Existe um laço de regeneração ocorrendo com essa energia. O corpo físico forma interfaces com a energia adjacente dos chakras e vice-versa. A maior parte do tempo um desequilíbrio se manifestará primeiro em um chakra, posteriormente no corpo físico. Isso é possível, por exemplo, através de um ferimento traumático, pois tanto o corpo físico quanto os chakras ficam simultaneamente desequilibrados. A cura física ocorre muito mais rapidamente quando a anatomia sutil — particularmente os chakras — ficam alinhados depois do trauma físico. Esperemos que profissionais da área médica comecem a compreender isso e incluir tratamento da anatomia sutil em conjunto com o físico.

O chakra da raiz é a fundação. Quando o chakra da raiz está aberto, você pode se sentir seguro e bem-vindo. Abrindo este chakra, você sentirá que você terá todo o território.

Somente quando você sente seguro e bem-vindo, você é capaz de expressar apropriadamente sentimentos e sexualidade, o domínio do chakra de Sacral. Este é geralmente o contato com uma pessoa de cada vez. Os sentimentos dão-lhe uma ideia de o que você queira e quando você está ciente daquele, você podem abrir o chakra Umbigo,

para afirmar o seu querer, decidir-se em cima dele. Esta afirmação é algo que é feito entre as pessoas, nos grupos, em situações sociais;

Em se tratando delas, você pode dar forma a relacionamentos afetivos, que é o domínio do Chakra do Coração. Isto domestica a agressividade do Chakra Umbigo. Quando os relacionamentos são dados forma, você pode expressar-se, pelo chakra da garganta. Esta é também a base de pensar, que faz a introspecção possível, abrindo o Chakra do Terceiro Olho. Quando todos estes chakras estão abertos, você está pronto para o Chakra da Coroa, desenvolver a sabedoria, a autoconsciência e a consciência geral.

Que período de tempo você gasta em cada chakra, é algo que você terá que encontrar em si próprio. Esteja ciente de como você se sente e de o que você faz e não faz. Observação: se você realmente necessitar abrir determinados chakras e se você pode sustentá-los.

Provavelmente é um processo de anos, senão décadas, embora você esteja apreciando benefícios imediatamente. É da maior importância estar ciente como seu estado está. Para desenvolver esta consciência, é uma boa ideia meditar. Particularmente a meditação do vipassana é recomendado. Não será sempre necessário seguir rigidamente por muito tempo a ordem dos chakras, quando você sabe o que acontece com você internamente.

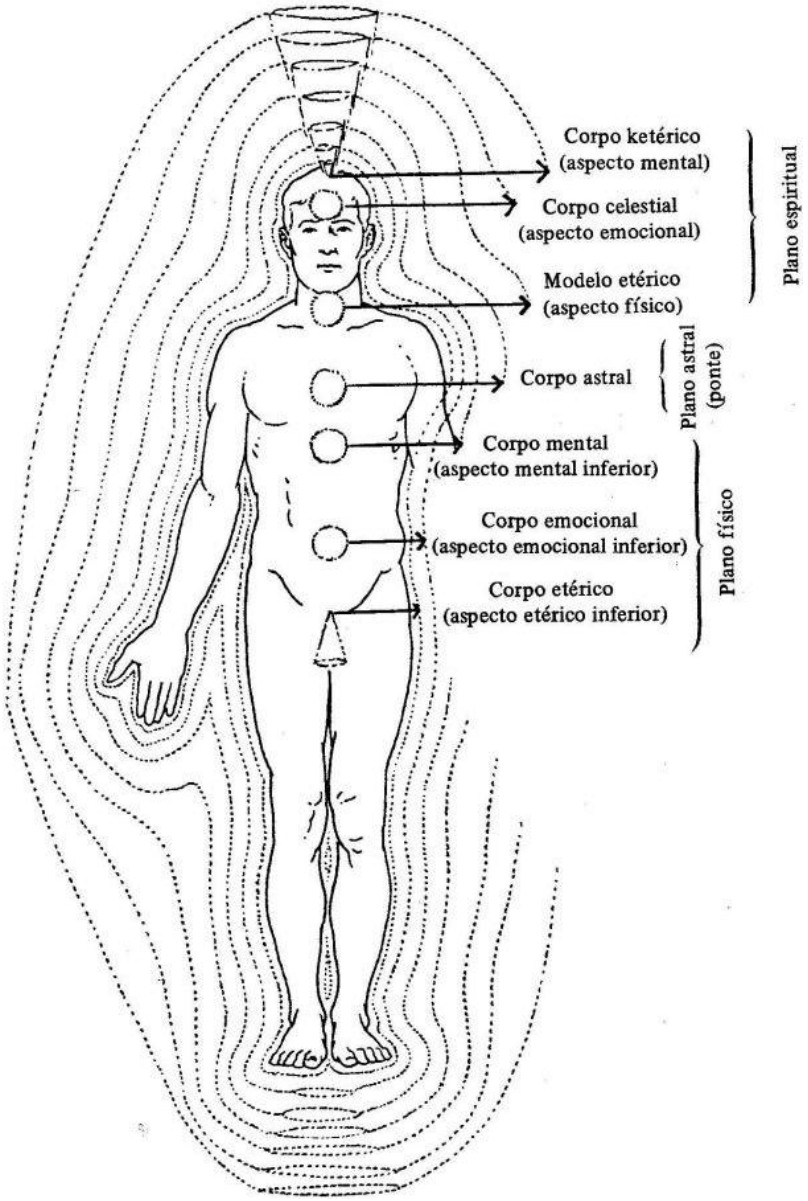
Podemos detectar um chakra deficiente utilizando a fisioterapia, pode também ajudá-lo a perceber a fraqueza ou a força dos sete chakras principais.

Eis algumas indicações a respeito: ponha a mão sobre um de seus chakras, estenda o braço livre horizontalmente e peça a um amigo para testá-lo. Ele deverá baixar com a mão seu braço estendido, que você tentará manter na posição inicial com o máximo de força que puder. Conforme a facilidade com que seu braço enfraquecer e baixar, você terá uma indicação da força maior ou menor do chakra testado. É divertido e pode lhe dar uma pista, pois o corpo não mente...

Nome do chakra	Glândula	Orientação correspondente	Corpo	Zona do corpo correspondente	Hormónios regidos	Pedras
1. Plexo coccigiano Muladhara Chakra de base	Supra-renais	Dualidade a suplantar Força de vida Reservat rio da Kundalini Relaç es com o dinheiro, o trabalho	Corpo físico D Vermelho	Rins, aparelho urinário, eixo dorsal, bacia, rgãos genitais, linfa, esperma	Testosterona	Pedra-da-lua
2. Plexo do sacro Swadhistana Hara	G nadas: ovários, testículos; pr stata	Vida física e manifestaç es animais; sexualidade, pulsão	Corpo etérico vital Ré Laranja	Coluna vertebral, ossos, dentes, unhas, pernas, nus, reto, intestino, pr stata, sangue	Adrenalina Noradrenalina	Agata, granada, coral vermelho, rubi
3. Plexo solar Manipura	P ncreas	Energia emocional Centro dos desejos Disposição de piedade	Corpo emocional astral Mi Amarelo	Fígado, vesícula biliar, est mago, baço, sistema nervoso, abd men, parte inferior das costas	Insulina	Olho-de-tigre, mbar, citrina
4. Plexo do coração Anahata	Timo	Centro do Amor-Sabedoria Consciência da ação pelo grupo	Corpo causal Fá Verde	Coração, pele, sistema circulat rio, parte interior dos pulm es	Horm nio do timo	Jade, quartzo rosa
5. Plexo da garganta Vishuddha	Tire ide, paratire ide	A inteligência em ação, criação pelo Verbo, consciência de si mesmo	Corpo mental Sol Azul	Sistema respirat rio, es fago, voz, pescoço, maxilar, nuca	Tiroxina, triiodotiroxina	gua-marinha, turquesa
6. Plexo da fronte Ajna	Corpo pituitário, hip fise	Força de alma Capacidade de intuição e de clarividência	Corpo de vitalidade divina Lá ndigo	Parte inferior do cérebro, olho esquerdo, sistema nervoso, orelhas, nariz, seios paranasais	Vasopressina	Lápis-laz li, safira, sodalita
7. Plexo da coroa Sahasrara	Epífise pineal	Vontade espiritual Espírito de síntese	Corpo do espírito divino Si Violeta	Parte superior do cérebro, olho direito	Serotonina	Ametista, cristal de rocha

2.8 OS SETE NÍVEIS DO CAMPO DE ENERGIA HUMANO

O campo de energia humano é constituído de corpos sutis, os mais conhecidos estão descritos abaixo (7 corpos sutis), no entanto, no Curso Ascensional estaremos trabalhando os nossos 32 Corpos Sutis e, até chegarmos aos 72 corpos sutis que fazem parte do nosso ser multidimensional.



Cada nível penetra no corpo e se estende para fora a partir da pele. **Cada nível sucessivo apresenta uma "frequência mais elevada".** Cada um deles se estende para fora da pele algumas polegadas a mais do que o nível imediatamente mais profundo, de frequência mais baixa. Ele está correlacionado diretamente com as nossas emoções. Todos esses níveis

do campo de energia humano atuam holograficamente para se influenciarem uns aos outros. Esses níveis, ou corpos de energia, como muitas pessoas os denominam, não podem ser considerados menos reais do que o nosso corpo físico. **Se todos os seus corpos de energia forem fortes, carregados e saudáveis, você terá uma vida plena em todas as áreas da experiência humana. Se o seu campo de energia for fraco em algum nível, você encontrara dificuldades para ter experiências associadas a esse nível e sua experiência de vida será limitada**. Quanto mais níveis ou corpos você tiver desenvolvido mais plenas e abrangentes serão as suas experiências de vida.

Podemos dizer que, para o **indivíduo** comum, cada corpo tem uma espessura média de cerca de 15 centímetros. Nos indivíduos cuja evolução seja fraca (sobretudo aos níveis emocional e espiritual), os **corpos energéticos** tendem a ser muito **ténues** e **delgados**, situando-se o último ainda bastante próximo do corpo físico (digamos que a uns 50 a 70 centímetros), ao passo que determinados indivíduos profundamente **empenhados** no seu **aperfeiçoamento** pessoal, registam corpos energéticos bem **desenvolvidos** e **intensos** (podendo ir até aos 50 centímetros ou mais por corpo).

A fim de ouvir um ser que vive no nível astral, você precisa abrir o quinto chakra no nível astral. Se quiser ouvir um guia no quinto nível, terá de abrir o quinto chakra no quinto nível do campo áurico. Se quiser ver um guia astral, terá de abrir o sexto chakra no quarto nível. Para ver um guia do quinto nível, terá de abrir o sexto chakra no quinto nível, e assim por diante.

Existem portas ou selos entre os níveis dos chakras bem no âmago deles. Esses selos ou portas precisam ser abertos a fim de poderem passar de um nível para outro, o que se consegue elevando o nível de vibração do sistema de energia. Aumentar e manter o campo num nível de vibração mais alto é sinônimo de trabalho de purificação. Você precisa conservar o seu campo limpo e altamente claro para perceber os níveis mais elevados do campo áurico. Fazer isso também quer dizer aumentar sua sensibilidade na vida de todos os dias, ou seja, tomar muito cuidado consigo mesmo em termos de dieta, exercícios e práticas espirituais — sobre as quais me estenderei ainda mais na Sexta Parte deste livro.

Cada nível representa uma oitava mais alta, em matéria de vibração, do que a do nível que fica logo abaixo. Levar sua percepção consciente a um nível mais elevado significa aumentar o ritmo da vibração em que funciona a sua percepção, o que não é necessariamente uma tarefa muito fácil, pois, como você viu no material apresentado nos capítulos sobre psicodinâmica, todo aumento de energia do sistema solta bloqueios que o levam a passar por experiências sepultadas por você no fundo do seu subconsciente, porque os acontecimentos eram tão ameaçadores que não puderam ser sentidos na ocasião em que ocorreram.

Através do alinhamento dos quatro corpos, isto é, dos nossos campos magnéticos físico, emocional, mental e espiritual podemos recuperar a saúde integralmente. O propósito deste estudo é demonstrar que o Campo magnético ressoa em certa frequência, e que esta frequência pode ser alterada conscientemente de modo a beneficiar o individuo e consequentemente tudo o que o envolve.

O sistema de alinhamento dos Quatro Corpos é um método de adquirir saúde física, emocional, mental e espiritual.

O alinhamento dos quatro corpos pode ser atingido num tempo relativamente curto, uma vez que o corpo humano recompõe-se completamente a cada 2,5 anos. **Fazemos um novo fígado a cada seis semanas, uma nova pele uma vez ao mês, um novo estômago a cada 5 dias, e não tínhamos nosso atual esqueleto há 3 meses. As células do nosso cérebro não existiam há 1 ano atrás. Até a matéria prima do nosso DNA é totalmente substituída a cada 6 semanas. Um corpo completamente novo é criado a cada 2,5 anos.**

O alinhamento dos Quatro Corpos cria um Campo magnético Pessoal que nos possibilita usufruir de uma vida com qualidade e quantidade. Isto tem impacto nos Campos magnéticos Sociais e Planetário.

Aqui você entenderá de como nascem às doenças e todos os nossos problemas atuais.

A doença é, para mim, depois de múltiplas constatações e observações, uma desarmonia entre nossos diferentes corpos e, especialmente, entre nossa maneira de pensar, de dizer e de agir:

- ✓ A doença pode ser o resultado de um conjunto de emoções acumuladas.
- ✓ Ela pode ser a desculpa para deixar de realizar uma atividade de que não se gosta ou para dizer "não" quando a pessoa não se sente capaz de realizá-la.
- ✓ É também uma forma de fugir de uma situação para a qual não se vê uma solução.
- ✓ Uma forma de chamar a atenção das pessoas que se ama.
- ✓ Ela é, às vezes, um mecanismo de sobrevivência ligado à dor de viver.
- ✓ Ela pode ser um meio de culpar a pessoa que se acredita ser responsável pelo sofrimento experimentado.
- ✓ E, na mesma ordem de ideias, um meio de alimentar rancor contra essa pessoa.
- ✓ Acrescentarei, por fim, que ela pode ter origem numa vida anterior.

Qualquer que seja a causa, porém, as **formas-pensamento** criadas por uma ou outra dessas situações continuarão seu trabalho de solapamento, que se manifestará, em prazo mais ou menos longo, em nosso organismo físico e em nosso psiquismo. Trata-se

obviamente de um pensamento, mas de ordem bem específica. **A forma-pensamento retira sua força do caráter repetitivo de sua emissão antes de passar a informação específica ao chakra correspondente.** Este transmitirá a mensagem ao órgão por ele regido.

Um exemplo: uma forma-pensamento de cólera envia sua mensagem ao terceiro chakra, pois se trata de uma emoção, que vai retransmiti-la à vesícula; seguir-se-ão possíveis náuseas, dores de cabeça e, mais tarde, impurezas e cálculos na vesícula. Os PULMÕES, por exemplo, representam a vida, a necessidade de espaço e de liberdade. As doenças que estão ligadas aos pulmões frequentemente fazem referência a um profundo desencorajamento, à perda da vontade de viver. A pergunta a ser feita será então: "Estou cansado da vida... ou de me esforçar para chegar a alguma coisa?"

O ESTÔMAGO, responsável pela digestão, representa a nossa capacidade de aceitação. As dores representam situações que não digerimos, que consideramos injustas, que causam sofrimento e são acompanhadas de um sentimento de impotência, porque não nos sentimos reconhecidos (dores) ou que nos fazem viver consumidos pela cólera porque não somos respeitados ou apreciados pelo nosso justo valor (queimações, gastrites).

Desde que um pensamento seja emitido com força, seja ele de alegria, de amor, de cólera, de raiva ou de medo, o processo é sempre o mesmo. Quanto maior a força que o emite, mais rapidamente ele atravessará as diferentes auras. Se essa emissão é clara, bonita e luminosa, reforçará as zonas atravessadas e as consolidará. Se, pelo contrário, o pensamento é sombrio, pesado, abrirá brechas nas diferentes auras, fragilizando-as. Essa é uma primeira etapa na ação das formas-pensamento.

No caso de pensamentos de baixa vibração, uma parte deles permanecerá ao redor da pessoa que os gerou, nutrindo assim criaturas do éter, ávidas de energias de medo, de cólera, de violência ou de outro sentimento semelhante. Pouco a pouco, essas criaturas farão parte da existência da pessoa e um círculo vicioso se instalará entre eles. Ficarão pairando na periferia do corpo físico de sua presa, de quem, pela sua presença, diminuirão a resistência, deixando aberta a porta para uma série de males.

Se os pensamentos forem de natureza elevada, reforçarão as cores da aura por meio de um brilho especial que iluminará, a partir do interior, o ser que os emitiu. Algumas vezes somos atraídos por pessoas que não têm nada de muito especial, porém cuja emanação, que não percebemos mas sentimos, é infinitamente atraente.

Assim como acontece com as formas-pensamento de baixa vibração, esses pensamentos vão atrair outros como poderosos ímãs, e quanto mais uma pessoa emitir amor, alegria,

confiança, mais fácil será para ela viver essa condição de ser luminoso, pois seus corpos sutis serão nutridos permanentemente por essa fonte de comunicação.

Ao mesmo tempo, uma parte desses pensamentos viajará para bem longe de seu emissor. Esses pensamentos vão então encontrar um receptáculo chamado, em certas tradições, egrégora. Existe uma egrégora específica para cada tipo de pensamento emitido. Pensamentos de cólera ou de raiva, por exemplo, encontrarão uma egrégora do mesmo tipo, enquanto os pensamentos de alegria ou de amor serão atraídos pela egrégora correspondente. Esse receptáculo, que não tem existência própria, vive apenas em função dos pensamentos que o compõem, mas sua ação é extremamente importante e eu espero poder fazê-lo ver isso claramente.

Na verdade, se você enviar um pensamento de desinteresse ou de desencorajamento, a egrégora que o receber e se nutrir dele imediatamente vai ser atraída por outras pessoas que, tendo empreendido uma ação em outro ponto do planeta, se sentem desencorajadas. A egrégora vai reforçar esse desencorajamento ou esse desinteresse. Do mesmo modo, pensamentos límpidos, refletindo amor, alegria, esperança e ternura, comunicarão um impulso a todos os que tentam trabalhar nesse sentido. Tudo o que você fizer e pensar com amor irá alimentar o Amor e dinamizará os que tentam instaurar mais humanidade.

Assim sendo, podemos compreender como estamos ligados a cada ser deste planeta, como em parte somos responsáveis pelo que acontece, como somos os criadores e os pais de nossos pensamentos e como eles são importantes. Não devemos com isso sentir-nos culpados, pois o medo, assim como a culpa, nunca fez uma pessoa ou uma situação avançar ou evoluir, mas devemos ter consciência de nosso poder de ação. É preciso não esquecer que tudo o que acabo de referir acontece com a rapidez do pensamento... É preciso saber simplesmente que, quando baixamos os braços, outros os baixarão conosco, e que, quando nos pomos de pé interiormente, haverá olhares brilhando de esperança e de alegria.

Os pensamentos que vão permanecer em uma das auras de seu criador vão aparecer para o observador sob as mais diversas formas geométricas, e às vezes ectoplásmicas, se o pensamento for mal estruturado. Um pensamento obsessivo terá, por exemplo, uma concha muito densa e muito estruturada; da mesma forma, um pensamento antigo será envolvido por uma borda mais espessa, de acordo com o número de anos de sua existência. Quanto à cor, ela permitirá ao leitor desvendar o tipo de pensamento emitido, podendo tratar-se de uma cólera antiga, de uma grande culpa, de um medo esquecido... O fato de o pensamento situar-se nesta ou naquela aura vai constituir também preciosa informação: se o pensamento se detém na aura astral, tratar-se-á muito provavelmente de uma emoção mal digerida; se ele se encontra na aura mental, procuraremos saber principalmente de que modo o paciente compreendeu um acontecimento, de que maneira ele o interpretou, para

que todo esse pensamento destrutivo tenha sido criado e mantido em sua aura. Um pensamento que tem origem no CORPO CAUSAL nos leva a acontecimentos de vidas anteriores.

Acontece às vezes de a forma-pensamento conter um rosto ou uma silhueta evocando a pessoa que pode estar na origem dessa criação. Somos nós, e somente nós, os criadores da nossa maneira de ver, de interpretar, de receber os acontecimentos e de ultrapassar, mais ou menos acertadamente, os obstáculos que se nos apresentam.

O pensamento é sombrio, pesado, abrirá brechas nas diferentes auras, fragilizando-as. Essa é uma primeira etapa na ação das formas-pensamento. No caso de pensamentos de baixa vibração, uma parte deles permanecerá ao redor da pessoa que os gerou, nutrindo assim criaturas do éter, ávidas de energias de medo, de cólera, de violência ou de outro sentimento semelhante. Pouco a pouco, essas criaturas farão parte da existência da pessoa e um círculo vicioso se instalará entre eles. Ficarão pairando na periferia do corpo físico de sua presa, de quem, pela sua presença, diminuirão a resistência, deixando aberta a porta para uma série de males.

Se os pensamentos forem de natureza elevada, reforçarão as cores da aura por meio de um brilho especial que iluminará, a partir do interior, o ser que os emitiu. Algumas vezes somos atraídos por pessoas que não têm nada de muito especial, porém cuja emanação, que não percebemos, mas sentimos, é infinitamente atraente.

Assim como acontece com as formas-pensamento de baixa vibração, esses pensamentos vão atrair outros como poderosos ímãs, e quanto mais uma pessoa emitir amor, alegria, confiança, mais fácil será para ela viver essa condição de ser luminoso, pois seus corpos sutis serão nutridos permanentemente por essa fonte de comunicação.

Ao mesmo tempo, uma parte desses pensamentos viajará para bem longe de seu emissor. Esses pensamentos vão então encontrar um receptáculo chamado, em certas tradições, egrégora. **Existe uma egrégora específica para cada tipo de pensamento emitido**. Pensamentos de cólera ou de raiva, por exemplo, encontrarão uma egrégora do mesmo tipo, enquanto os pensamentos de alegria ou de amor serão atraídos pela egrégora correspondente. Esse receptáculo, que não tem existência própria, vive apenas em função dos pensamentos que o compõem, mas sua ação é extremamente importante e eu espero poder fazê-lo ver isso claramente.

Na verdade, se você enviar um pensamento de desinteresse ou de desencorajamento, a egrégora que o receber e se nutrir dele imediatamente vai ser atraída por outras pessoas que, tendo empreendido uma ação em outro ponto do planeta, se sentem desencorajadas. A egrégora vai reforçar esse desencorajamento ou esse desinteresse. Do mesmo modo,

pensamentos límpidos, refletindo amor, alegria, esperança e ternura, comunicarão um impulso a todos os que tentam trabalhar nesse sentido. Tudo o que você fizer e pensar com amor irá alimentar o Amor e dinamizará os que tentam instaurar mais humanidade.

Assim sendo, podemos compreender como estamos ligados a cada ser deste planeta, como em parte somos responsáveis pelo que acontece, como somos os criadores e os pais de nossos pensamentos e como eles são importantes. Não devemos com isso sentir-nos culpados, pois o medo, assim como a culpa, nunca fez uma pessoa ou uma situação avançar ou evoluir, mas devemos ter consciência de nosso poder de ação. É preciso não esquecer que tudo o que acabo de referir acontece com a rapidez do pensamento... É preciso saber simplesmente que, quando baixamos os braços, outros os baixarão conosco, e que, quando nos pomos de pé interiormente, haverá olhares brilhando de esperança e de alegria.

Cada órgão está ligado a um tipo de situação, a um modo de apreender a vida; sua fraqueza ou força dependerá disso.

Cabe a nós aprender a transformar aos poucos nossos pensamentos, a não nos agarrarmos a eles, cedendo lugar a um desprendimento consciente, suporte de segurança e de cura da alma e do corpo.

A grande Lei que rege o pensamento é universal e eterna, e nós devemos levá-la em consideração. Até mesmo a física quântica acaba de provar que "todo pensamento é uma ação porque é um movimento quântico da mesma forma que um movimento de partículas", e que "seu aspecto vibratório é percebido — portanto, modificado — pela globalidade".

A entidade-doença não contabiliza o tempo; essa noção lhe é estranha, pois ela se alimenta permanentemente de pensamentos não liberados que emitimos diariamente. É importante retomar nossas antigas contendas, nossas questões não resolvidas e muitas vezes esquecidas, pois, se o nosso consciente aparentemente esqueceu, o trabalho de destruição não termina senão quando tudo isso tiver sido dissolvido.

A origem de nossos males atuais está nas formas-pensamento que emitimos. Um acidente, um resfriado, uma crise de fígado ou de fé, que se assemelham muitas vezes, aconteceram no momento em que pensamos com intensidade, de modo tempestuoso. Uma cólera pode agitar o terceiro chakra, que vai enviar uma informação à vesícula, que criará dores de cabeça.

Quando não falamos nada, o corpo fala; quando falamos "mal", ele continua nos falando. Por ele sabemos que alguma coisa em nós não é como desejaríamos que fosse. Não se trata de um juízo de valor, mas de um acordo entre todas as partes do nosso ser. Um

bandido persuadido, de todos os pontos de vista, ou quase, de que está certo, não estará mais doente — e provavelmente menos —, do que aquela pessoa que, não tendo feito nada de inconfessável, sinta-se torturado pelo remorso ou pela dúvida.

Numa Vida Passada

Existem doenças ou problemas que nos seguem de época em época até que tenhamos desfeito o fio que nos ligava a elas e às suas raízes. Essas doenças, ditas kármicas, estão em grande parte na origem de doenças graves cujas causas não conseguimos descobrir.

Uma doença desse tipo implica, em primeiro lugar, uma tomada de consciência. Saber o que está impresso na nossa alma pode às vezes não resolver nada, mas também pesar na nossa vida como uma enorme carga da qual não sabemos como nos libertar, porque ainda não temos todos os dados nem revivemos todas as circunstâncias para poder fazê-lo.

Mesmo quando se conhece o nó da vida anterior que deu origem ao nosso problema atual, acontece às vezes que a doença persiste no corpo físico. Trata-se, nesse caso, de uma memória celular que vai ser preciso arrancar. A alma, impressionada por um fato particularmente forte, vai imprimir a memória desse fato no nível das células, que a passarão de uma vida a outra. Um tratamento específico poderá então ajudar a lavar essa memória.

2.9 O PROCESSO CRIATIVO DA SAÚDE

A saúde se mantém quando a força criativa procedente da realidade espiritual humana é dirigida de acordo com a lei universal ou cósmica. Quando o corpo etérico com uma realidade espiritual maior, manifesta o divino conhecimento dessa realidade. A declaração feita é a seguinte: **"Eu sei que me identifico com Deus."** É a experiência de identificar-se com o Criador e ser, ao mesmo tempo, individualizado. **Essa realidade provoca o sentimento do amor universal no corpo celeste. O sentimento de identificação com Deus, por seu turno, cria uma coincidência da vontade individual no padrão etérico com a vontade divina, o que se expressa, por sua vez, no nível astral, como amor à humanidade**. A experiência do amor à humanidade influirá na camada mental e informará as percepções da realidade no corpo mental. Essa vibração no corpo mental é então transmitida pelas leis da provocação harmônica e da ressonância simpática à matéria e à energia do corpo emocional, que se expressa em forma de sentimentos. Se a percepção da realidade for consentânea com a lei cósmica, os sentimentos serão harmoniosos e aceitos pela pessoa e terão permissão para fluir. Não serão obstruídos.

Esse fluxo transmite-se então ao corpo etérico, que responde numa harmonia natural. O resultado são sensações corpóreas agradáveis que promovem o metabolismo natural da energia procedente do Campo de Energia Universal, necessária à alimentação do corpo etérico e à manutenção da sua estrutura e da sua função. Mantém-se também um equilíbrio natural das energias yin/yang no corpo etérico. Com esse equilíbrio, a sensibilidade natural do corpo, proveniente do fluxo natural de sentimentos, produz uma percepção aumentada das sensações corpóreas, as quais, por sua vez, conduzem à adoção de uma dieta apropriada e ao exercício. O corpo etérico saudável sustenta e mantém um corpo físico saudável, em que os sistemas químico e físico permanecem equilibrados e normais, perpetuando a saúde física. No sistema de saúde, as energias de cada corpo permanecem equilibradas e suportam o equilíbrio nos outros corpos. Assim a saúde é mantida; isto é, **saúde atrai saúde.**

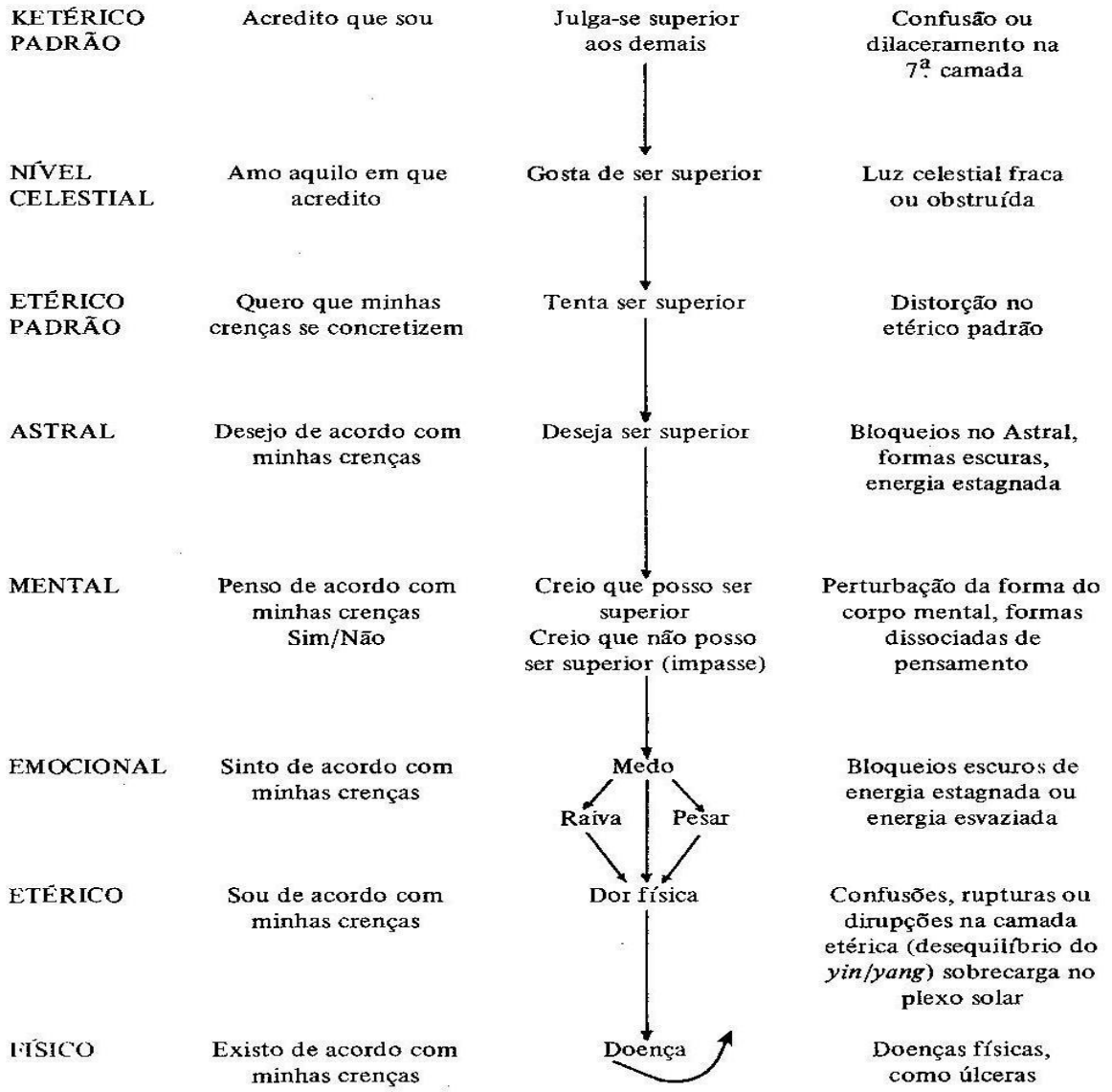
O PROCESSO CRIATIVO DA SAÚDE

CORPO KETÉRICO PADRÃO	Conhecimento divino:	Eu sei que me identifico com Deus.
CORPO CELESTIAL	Amor divino:	Amo a vida universalmente.
CORPO ETÉRICO PADRÃO	Vontade divina:	Tua vontade e a minha são uma só.
CORPO ASTRAL	Amor:	Amo a humanidade.
CORPO MENTAL	Pensamento claro:	Pensamento claro usado para implementar o amor e a vontade.
CORPO EMOCIONAL	Sentimento real:	O fluxo natural não obstruído de sentimentos em correspondência com a realidade divina cria: amor.
CORPO ETÉRICO	Eu existo:	O metabolismo natural da energia, que mantém a estrutura e a função do corpo etérico; *yin/yang* equilibrados criam: Estamos bem.
CORPO FÍSICO	Qualidade de ser:	Metabolismo natural de energias químicas, sistemas físicos equilibrados criam: saúde física.

2.10 O PROCESSO DINÂMICO DA DOENÇA

No sistema doentio (Figura abaixo) vê-se funcionar o mesmo processo redutor. Entretanto, depois que se move para fora da realidade espiritual humana, a força criativa primária se distorce e age contra a lei universal. Essa distorção sobrevém quando o impulso criativo primário se choca com um bloqueio ou distorção da energia dentro da aura. Assim que o impulso criativo primário se distorce no trajeto para as camadas mais densas dos corpos áuricos, continua a distorcer-se enquanto transmitido aos níveis sucessivos. Tenho visto distorções primárias muito altas, até na sétima camada da aura, onde aparecem como dilaceramentos ou linhas confusas de luz. Essas "distorções espirituais", sempre relacionadas com sistemas de crenças adquiridos nesta ou em outra existência, são, portanto, cármicas. Veio o carma simplesmente como experiência de vida criada a partir de sistemas de crenças transportadas de uma existência para a seguinte até serem esclarecidas e coincidirem com a realidade maior.

O PROCESSO DINÂMICO DA DOENÇA



2.11 MEDITAÇÕES PARA INTENSIFICAR A EXPERIÊNCIA DE CADA UM DOS SEUS NÍVEIS ÁURICOS

Para intensificar a experiência da **primeira camada** da aura, procure andar, meditar, ou entregar-se à relaxação profunda.

Para intensificar a experiência da **segunda camada** da aura, medite sobre um sentido pacífico do bem-estar.

Para intensificar a experiência do **terceiro nível** do campo áurico, faça exercícios de concentração mental num objeto só.

Para intensificar a experiência do **quarto nível**, medite sobre a luz rósea do amor ou focalize o amor a uma flor.

Para intensificar a experiência de estar no **quinto nível** do campo áurico, utilize meditações sobre sons ou sobre prestar atenção.

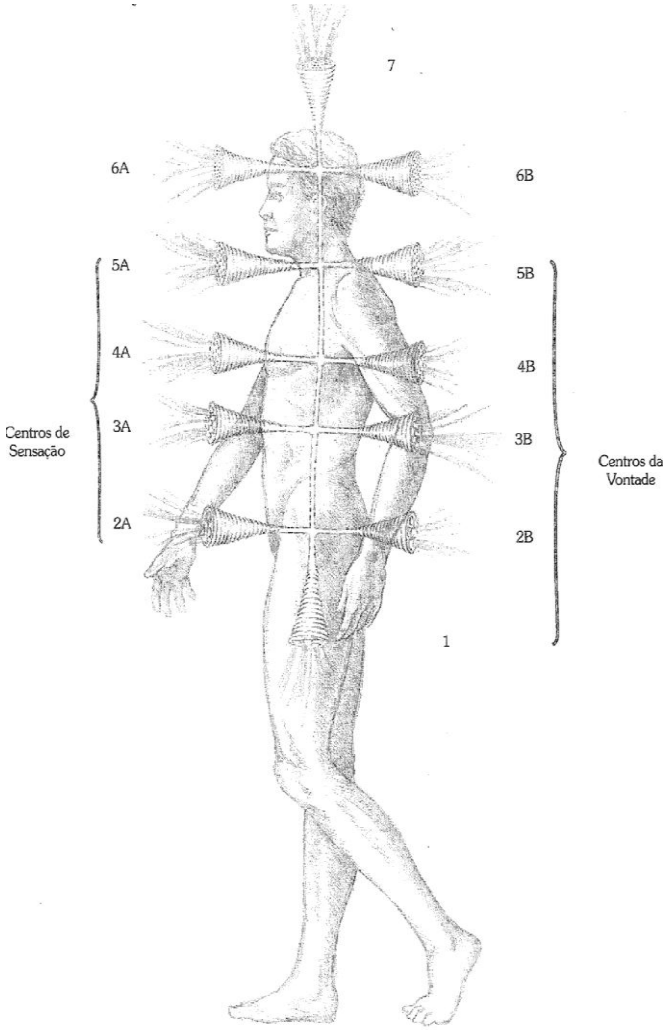
Para intensificar a experiência do **corpo celestial**, medite sobre vir a identificar-se com a Consciência Messiânica ou a Consciência de Cristo.

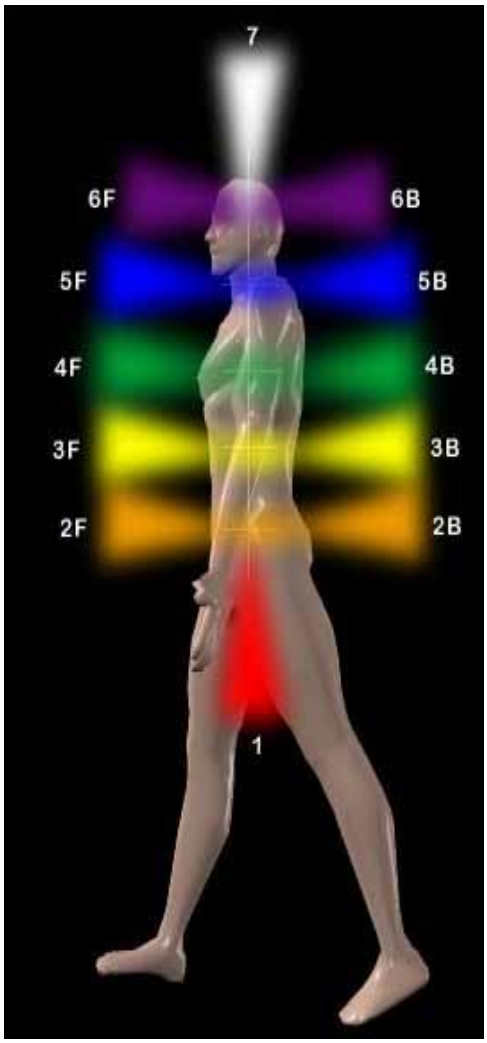
Para experimentar a **sétima camada** do ser, sente-se em postura de meditação e use o mantra: ***"Fique quieto e saiba que eu sou Deus."***

2.12 COMO ABRIR, LIMPAR E EQUILIBRAR OS CHAKRAS

Ao realizar todos os exercícios para os chackras eles ficarão conforme a foto abaixo: abertos, livres e funcionando adequadamente e influenciando todo sistema endócrino e sua saúde física, mental e emocional.

Na maioria das vezes, a parte anterior (frente) dos chakras está relacionada com as nossas funções emocionais, a parte posterior (atrás) às funções de nossa vontade, e os chakras da cabeça relacionados com a função racional. Um funcionamento equilibrado da nossa razão, da nossa vontade e das nossas emoções é necessário para mantermos a saúde. Como a quantidade de energia que flui através de um determinado chakra indica o quanto esse chakra está sendo utilizado, isso também serve para indicar o quanto estão sendo utilizadas a razão, a vontade ou a função emocional associadas a esse chakra. Para criar um equilíbrio entre a razão, à vontade e as emoções na nossa vida precisamos equilibrar, nivelar e sincronizar nossos chakras.





A linguagem, o sopro do divino, é a essência vibracional original a partir da qual irrompeu toda a criação. Diversas línguas ancestrais, tais como o hebraico e o sânscrito, estão intimamente alinhadas com essa língua mãe original de Deus. A tradição indiana diz que os sete chakras originais são compostos de aspectos dessa língua, e os bijas mantras indianos, que constituem o alfabeto sânscrito, são atribuídos a chakras específicos. **Mantras e outros sons primordiais tais como os sons das vogais, podem abrir, equilibrar e alinhar os chakras.** Vocês podem começar a combiná-los, utilizando tanto vogais sagradas quanto os mantras. Criem o som com uma voz suave e relaxada ; não se forcem. Vocês ficarão surpresos ao notarem quão pouco esforço se requer para criar um som que pode mudar suas frequências.
Meditações chakras que usam mudras e sons para abrir os chakras. Estes meditações chakrais usam os mudras, que são posições especiais da mão, abrir chakras. Os mudras têm o poder de emitir mais energia aos chakras. Para realçar o efeito, os sons são cantados. Estes sons são em Sânscrito. Quando cantado,
causam uma ressonância em seu corpo que você pode sentir nos chakras que produzem significados para eles.

Vogal Sagrada	Mantra	Chackra
Âh	Lam	Raiz
U	Vam	Sexual
Ô	Ram	Plexo Solar
A	Yam	Coração
Ai	Ham	Garganta
iiii	Om	Terceiro Olho
Ei	Aum	Coroa

Cada fonema tem uma qualidade intrínseca e trabalha determinadas questões. O fonema Âh, por exemplo, expande a energia e aumenta a base de sustentação. No 1º centro vai expandir a energia de sobrevivência e nossa ancoragem no planeta. O fonema U aprofunda e refina as energias criativas que são mobilizadas no 2º centro. O fonema Ô congrega, traz o movimento de acolhida à nossa identidade. O A dessa vez vai expandir e dar respaldo às energias do amor incondicional geradas no cardíaco. O fonema AI entoado sobre o laríngeo vai ampliar, sustentar e refinar nossas capacidades criativas, de comunicação e expressão, além de elevar o padrão de nossa sexualidade. O EI entoado sobre o frontal, expande e faz vibrar a glândula pineal, despertando ou desenvolvendo a paranormalidade. O fonema imprime uma vibração sutil e muito acelerada às nossas ondas cerebrais rompendo barreiras etéricas. Na sequência desses exercícios, se entoarmos IEAÔU estaremos cantando um dos nomes de Deus, o que elevará instantaneamente o patamar vibratório de nossos corpos físico, etérico, emocional e mental.

1. **Visualizações:** Depois de pronunciados os mantras, visualize a chama violeta envolvendo e limpando os chakras. Na visão da mente, vejamos as chamas dissolvendo os resíduos que se acumularam ao seu redor. Concentre a atenção em cada chakra, começando no chakra da base, fazendo as visualizações dos símbolos dos chacras e as afirmações.

2. **Sons para abrir os Chackras:** Utilize as músicas enviadas junto com o Manual de Auto Cura para abrir e equilibrar os chakras e faça as pronúncias dos mantras e as visualizações com cada chackra durante os exercícios. Cada música dura cinco minutos, mas você pode estendê-la de acordo com suas necessidades. Os sons para abrir os chackras são realmente eficazes, e já foram comprovados por clarividentes.

   Energias criativas são feitas de luz, sons e cores. Quando você faz esses sons correspondem às vogais, elas ressoam em todo o sistema etérico chakras, equilíbrio, harmonização e reforço, enquanto você absorve mais e mais Luz Divina Substância. **Esses processos ajudá-lo através do processo de transformação / mudança com facilidade e graça, equilibrando o sistema de chakra, ajudando você a acessar os cinco raios galácticos mais consciência de Deus, e dissolver as membranas de Luz em torno de sua doze cordas DNA. Estes sons têm poderosos efeitos em cascata para os quatro níveis mais baixos de seu sistema do corpo, ajudando a liberar as formas de pensamento ou enclaves de energia (cristais escuros).** Dê a si mesmo o dom de tonificação é uma ferramenta maravilhosa dos poderosos. **Uma sugestão seria gravar num CD as música e quando dormir escutar as músicas, pois assim você as grava no subconsciente e vão trabalhando internamente em todos os níveis do seu ser.**

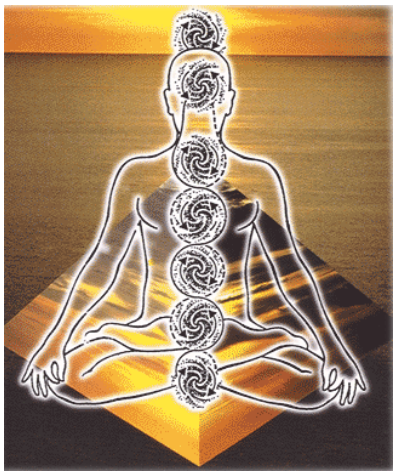
3. **Mantras védicos:** Esses Mantras são expressos em idioma Védico , pois é uma língua que possui forte ressonância com os portais interdimensionais e suprafísicos , necessários a nossa estadia e aprendizado terreno . Servem para alinhar e tonificar nossos chakras. Devem ser entoados também nas condições de relaxamento, podendo também ser efetuados pelas manhãs. Quando entoarem esses Mantras, busquem um equilíbrio e paz interior.

   Coloque a mão direita no chackra correspondente e fique cantando o mantra até a música acabar (cada som dura aproximadamente cinco minutos) Para a pronúncia, mantenha na mente isso: o "A" é pronunciado como em "ah".

4. **Os chakras possuem uma inteligência ou consciência, que é chamada de mente subconsciente chakral. E por isso que se emprega a frase "O chakra_____ controla e energiza". A palavra controla implica inteligência. Os chakras ou as mentes subconscientes chakrais estão sob o controle da mente subconsciente física.**

Conforme os humanos progridem em seu caminho evolutivo, outros chakras que haviam ficado dormentes estão começando a ativar-se. Eles estão ficando ativados para ajudar a elevar as vibrações do indivíduo para auxiliar a ativação pessoal e planetária. Alguns novos chakras que foram descritos por outros incluem o **chakra do timo**, associado com a energia crística, localizado entre o chakra do coração e o chakra da garganta, e o "alta major", associado com canalização, encontrado na parte de trás da cabeça diretamente abaixo da região occipital. Muitos estão se tornando conscientes de outros chakras que existem abaixo e acima do corpo em pontos transpessoais. Antes de começar os exercícios faça respire lentamente e profundamente várias vezes.

DECRETO PARA REALINHAMENTO DOS CHAKRAS:



EU SOU "Que vive dentro de mim"
Em nome do Cristo Cósmico;
Eu invoco agora os Mestres da Luz Divina;

Peço ao Arcanjo Miguel e as Legiões do relâmpago azul
para que venham proteger meus Chakras e todo este trabalho de purificação que vou realizar agora;

Amados Mestres da Luz, venham, e junto,
tragam os Anjos da Chama Violeta
para que saturem os meus Chakras com o
poder transmutador da Chama Violeta;

Purifica-me de tudo aquilo que não é a Perfeição Divina;
Coloquem sua Presença Eletrônica em Mim
e patrocinem todo este trabalho de purificação de meus Chakras;

Que a Chama Violeta e a Chama da Mãe Divina
saturem de tal forma o meu ser que daqui para frente manifeste somente a perfeição de meu Santo Cristo Pessoal;

Que desça a Luz!
Que desça a Luz!
Que desça a Luz!

Abrindo o Chakra Raiz

Deixe as pontas de seu toque do dedo do polegar e do índice.
Concentre da raiz chakra no ponto dentro entre as genitais e o anus.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu chakra da base é uma fonte de fogo violeta,
O meu chakra da base é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o meu chakra da base com quatro pétalas, e de um branco puro, enviando a energia de Malkhut/Shekhinah e a luz de Deus para selar o fogo sagrado da Mãe Divina na alma e no meu chakra da base.

Cante o som: **LAM**
OM LAM NAMAHA
AIM

Depois entoe: **ÂHâhâhâhãh...**

"Chakra básico controla e energiza"

Abrindo o Chakra Sacral

Ponha suas mãos em seu colo, palmas acima, uma sobre a outra. Mão esquerda embaixo, sua palma que toca na parte traseira dos dedos da mão direita. As pontas do toque dos polegares delicadamente. Concentre-se no chakra sacral no osso sacral (na parte traseira mais baixa).

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu chakra da alma é uma esfera de fogo violeta,
O meu chakra da alma é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o chakra da alma, com seis pétalas e de cor violeta, púrpura e rosa, enviando a energia de Yesod e a chama violeta de Deus para a minha liberdade, perdão, justiça e transmutação.

Cante o som: **VAM**
OM VAM NAMAHA
OM HRIM NAMAHA
GLOUM

Depois entoe: **Uuuuuuuuuu**

"Chakra sexual controla e energiza"

Abrindo o Chakra Umbigo (Plexo Solar)

Ponha suas mãos antes de seu estômago, ligeiramente abaixo de seu pulmão. Deixe os dedos se juntarem no alto, apontando toda afastado de você. Cruze os polegares. É importante endireitar os dedos. Concentre-se no chakra umbigo situado na coluna vertebral, acima do nível do Umbigo.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu plexo solar é um sol de fogo violeta,
O meu plexo solar é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o chakra do plexo solar, com dez pétalas e de cor púrpura e ouro, salpicada de rubi, enviando a energia de Netzah e de Hod e a Luz da paz de Deus e da Fraternidade para harmonizar toda minha vida.

Cante o som: **RAM**
OM RAM NAMAHA
HRIM

Depois entoe: **Ôôôôôôôôôô**

"Chakra do Plexo Solar controla e energiza"

Abrindo o Chakra do Coração

Sente-se de pernas cruzadas. Deixe as pontas de seu dedo indicador e do polegar se tocarem. Ponha sua mão esquerda sobre seu joelho esquerdo e sua mão direita na frente da parte mais inferior de seu osso do peito (assim um bocado acima do pulmão).
Concentre no chakra do coração na coluna vertebral, no nível do coração.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu coração é um chakra de fogo violeta,
O meu coração é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o chakra do coração, com 12 pétalas e de cor rosa vibrante, enviando a energia de Tiferet e a luz do amor de Deus para toda vida.

Cante o som: **YAM**
OM YAM NAMAHA
OM AIM HRIM KLIM CHAMUNDAYYE VICHE
KLIM

Depois entoe: **AAAAAAAAA...**

"Chakra do Coração controla e energiza"

Abrindo o Chakra da Garganta

Cruze seus dedos no interior de suas mãos, sem os polegares. Deixe os polegares nos altos, e puxe-os para cima ligeiramente. Concentre no chakra da garganta na base da garganta.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu chakra da garganta é uma roda de fogo violeta,
O meu chakra da garganta o a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o chakra da garganta, com 16 pétalas e de um azul-safira, enviando a energia de Hesed e Gevurah e a luz da vontade de Deus para o meu chakra.

Cante o som: **HAM**
OM HAM NAMAHA
OM SOU HU NAMAHA
OU HU

Depois entoe: **AI (AAAAIIII...)**

"Chakra da Garganta controla e energiza"

Abrindo o Chakra do Terceiro Olho

Ponha suas mãos antes da parte mais inferior de seu peito. Os dedos médios, retos toque-os nos altos, apontando para frente. Os outros dedos são dobrados e tocam nas duas falanges superiores. Os polegares apontam para você e tocam nos altos. Concentre-se no chakra do terceiro olho ligeiramente acima do ponto entre as sobrancelhas.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu terceiro olho é um centro de fogo violeta,
O meu terceiro olho é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!

Visualizo agora o chakra do terceiro olho, com 96 pétalas e de um intenso verde-esmeralda enviando a energia de Hokhmah e Binah e a luz da visão e verdade de Deus para a cura.

Cante o som: **AUM**
AUM NAMAHA
OM KRIM NAMAHA
SHRIM

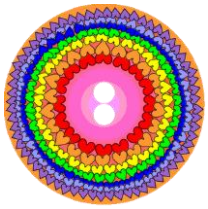
Depois entoe: **EI (EEEEIIII...)**

"Chakra do Terceiro Olho controla e energiza"

Abrindo o Chakra Coroa

Ponha suas mãos antes de seu estômago. Deixe os dedos anelares apontarem acima, tocando em seus altos. Cruze o resto de seus dedos, com o polegar esquerdo debaixo da direita. Concentre-se no chakra da coroa no alto de sua cabeça.

Em nome do EU SOU O QUE EU SOU, decreto: EU SOU um ser de fogo violeta!
EU SOU a pureza que Deus deseja!
O meu chakra da coroa é um lótus de logo violeta,
O meu chakra da coroa é a pureza que Deus deseja!
EU SOU um ser de fogo violeta,
EU SOU a pureza que Deus deseja!



Visualizo agora o chakra da coroa, de mil pétalas, de cor amarela brilhante, enviando a energia de Keter e a luz divina da sabedoria, esclarecimento e ação iluminada.
Cante som: **OM**
OM AIM HRIM SRIM KLIM SOU HU OM
OM

Depois entoe: **IIIIIIIIIIIIIIIIII**

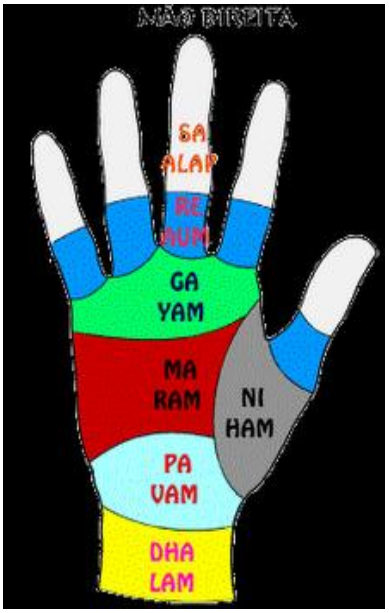
"Chakra da Coroa controla e energiza"

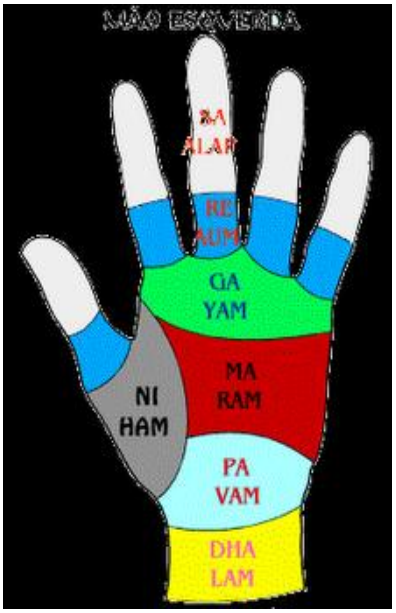
No final do exercício:

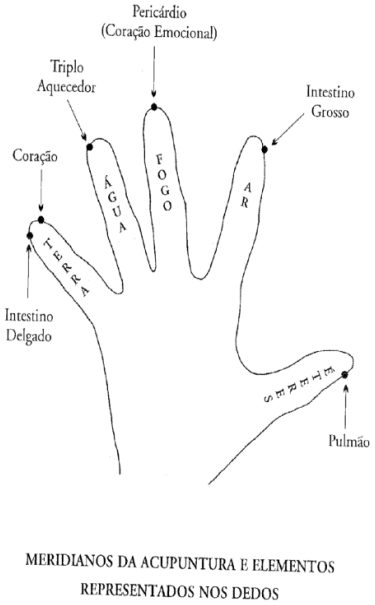
E vamos fazer 3 OM: inspire e OMmmmmmmmmm ... ... Respirar ... e outra OMmmmmmmmmmm inalar, e outro OMmmmmmmmm.

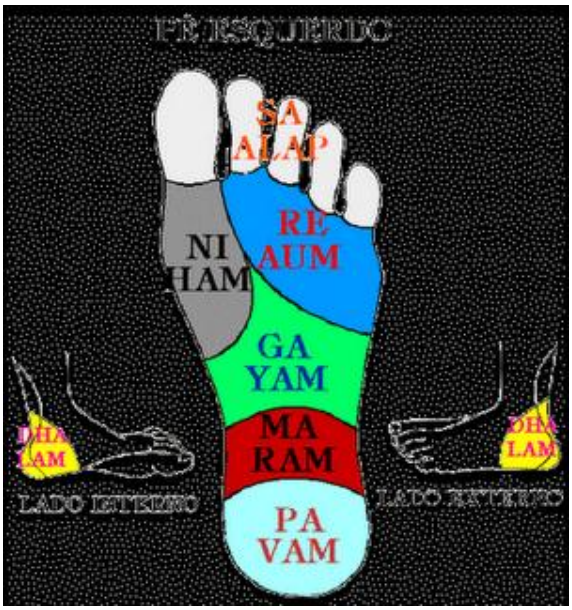
2.13 OS CHACKRAS CORRESPONDENTES DAS MÃOS E DOS PÉS

Num outro momento você poderá massagear suas mãos e de seus pés com óleos essenciais as áreas dos chackras que correspondem aos chackras de seu corpo. Coloque o CD com as músicas dos chackras e faça massagens de acordo com o som correspondente. Começar sempre com o 1º chakra. Pronuncie ao mesmo tempo os mantras correspondentes aos chackras. Como as mãos e os pés são pontos de acupuntura dos meridianos e nadis, os chackras serão desbloqueados naturalmente e a tendência será um maior equilíbrio. Simultaneamente ao recitar os mantras massageie as zonas correspondentes das mãos e dos pés do respectivo chakra na ordem: mãos – esquerda, direita; Pés – esquerdo, direito.









2.14 MEDITAÇÕES PARA ABERTURA DOS SETE SELOS DA CONSCIÊNCIA DIVINA DOS CHAKRAS

Vou dar-lhes uma palavra chave para cada chakra. Quando entoar os sons das vogais, comecem com a nota mais baixa e mais confortável, e lentamente subam a escala enquanto repetem a palavra para cada chakra. Observem o que vem à mente quando entoam a palavra chave e focalizam-se no respectivo chakra. Como vocês "VIVEM" com as energias do chakra raiz, como vocês "AMAM" com as energias do coração etc.?

1. CHAKRA RAIZ

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM: **"EU VIVO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS: **"EU ESTOU AGORA ACESSANDO E INTEGRANDO O PODER DA UNIDADE E DA UNICIDADE E MINHA CONEXÃO COM A TERRA E TODA A ABUNDÂNCIA".**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. QUER VISUALIZANDO QUER UTILIZANDO A IMAGINAÇÃO, VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU CHACKRA RAIZ COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E MAIS BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO PRIMEIRO CHACKRA PARA O SEGUNDO (LOCALIZADO LOGO ABAIXO DO UMBIGO).

DIGAM**: "EU SOU UM COM A FONTE DIVINA DO CRIADOR." ***
RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: UH (HUH).**

2. CHACKRA UMBILICAL

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM: **"EU SINTO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS: **"EU ESTOU AGORA ACESSANDO E INTEGRANDO O PODER DA PAIXÃO COM O ESPÍRITO COMO MEU GUIA. MEU DESEJO É CRIAR ALEGRIA, PAZ E PROSPERIDADE PARA USUFRUIR E COMPARTILHAR COM OS DEMAIS".**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU

SEGUNDO CHACKRA COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO ATÉ IRROMPER EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO SEGUNDO CHACKRA PARA O TERCEIRO (PLEXO SOLAR).

DIGAM**: "EU SOU INTEIRO E COMPLETO DENTRO DE MIM MESMO". * RESPIREM** PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: OO (YOU).**

3. PLEXO SOLAR

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM: **"EU QUERO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU ESTOU AGORA ACESSANDO O MEU CENTRO DE PODER PESSOAL, E EU CONTROLO MINHAS EMOÇÕES. EU SOU MESTRE DOS MEUS DESEJOS. EU ESTABELEÇO LIMITES CLARAMENTE DEFINIDOS."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU TERCEIRO CHACKRA COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E MAIS BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO TERCEIRO CHAKRA PARA O QUARTO (O CHACKRA DO CORAÇÃO). DIGAM**: "EU SOU O PODER PARA CRIAR".** RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: OH (GO).**

4. CORAÇÃO

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM**: "EU AMO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU AGORA ATIVO MEUS CENTROS EMOCIONAIS DE PODER SOLAR E FORÇA VITAL. EU RECEBO E PROJETO APENAS ENERGIA DE AMOR/LUZ. EU ABRO O MEU CORAÇÃO AO FLUXO DIVINO DO ESPÍRITO."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU QUARTO CHACKRA COMECAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E MAIS BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO QUARTO CHACKRA PARA O QUINTO (CHACKRA DA GARGANTA)

DIGAM: **"EU SOU O AMOR UNIVERSAL."**
*RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: AH (FATHER).**

5. GARGANTA

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM: **"EU FALO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU ESTOU AGORA ACESSANDO MEU CENTRO DA VONTADE E PODER POR MEIO DO PODER DA COMUNICAÇÃO E DA AUTOEXPRESSÃO. EU FALAREI MINHA VERDADE COM INTEGRIDADE E DISCERNIMENTO."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU QUINTO CHACKRA COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO QUINTO CHACKRA PARA O SEXTO (CHACKRA DO TERCEIRO OLHO).

DIGAM**: "EU SOU A EXPRESSÃO PERFEITA".**
RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: I (EYE).**

6. TERCEIRO OLHO

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM**: "EU VEJO".**

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU ESTOU AGORA ACESSANDO O PODER DA MINHA MENTE INTUITIVA. EU TENHO DISCERNIMENTO CLARO E OUÇO ATENTAMENTE À MEDIDA QUE CONECTO MINHA SABEDORIA INTERIOR COM A SABEDORIA DO MEU EU SUPERIOR."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU SEXTO CHACKRA COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E MAIS BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO SEXTO CHAKRA PARA O SÉTIMO (O CHACKRA DA COROA)

DIGAM**: "EU SOU UM INSTRUMENTO PERFEITO DE CLAREZA E SABEDORIA." ***
RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: AYE (SAY).**

7. CHACKRA DA COROA

Tomem uma respiração profunda e ENTOEM**: "EU SOU".**

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU ESTOU AGORA ACESSANDO MEU PODER ESPIRITUAL E A CONEXÃO PARA MINHA DIVINA PRESENÇA EU SOU, QUE É O MEU CENTRO DE ILUMINAÇÃO/INSPIRAÇÃO/SABEDORIA."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. VEJAM A ESFERA DE LUZ QUE REPRESENTA O SEU SÉTIMO CHACKRA COMEÇAR A GIRAR CADA VEZ MAIS RÁPIDO, TORNANDO-SE MAIS LUMINOSA E MAIS BRILHANTE ATÉ QUE IRROMPA EM UM SOL RADIANTE E EM UMA COLUNA DE LUZ QUE PASSA DO SÉTIMO CHACKRA PARA A ESTRELA DA ALMA**.**

RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM**: EEE (ME).**

8. CHACKRA ESTRELA DA ALMA (DE 15 A 20 CM ACIMA DO CORONÁRIO)

DECLAREM PARA SI MESMOS**: "EU ME CONECTO E ESTOU EM ALINHAMENTO COM A MINHA PONTE DO ARCO-ÍRIS PARA A CONSCIÊNCIA DA UNIDADE. POR ESTE MEIO EU TRANSMUTO TODAS AS ENERGIAS MAL QUALIFICADAS ENQUANTO SUPERO A LEI DO KARMA E ENTRO EM UM ESTADO DE GRAÇA."**

RESPIREM PROFUNDAMENTE. ENQUANTO VOCÊS ENTOAM, VISUALIZEM A COLUNA DE LUZ QUE OS CONECTA COM O SEU EU DIVINO (PRESENÇA EU SOU) ALARGANDO-SE CADA VEZ MAIS ATÉ FORMAR UMA COROA DE FLOR DE LÓTUS EM SUA CABEÇA. VEJAM-NA REMOVENDO TODAS AS DISTORÇÕES E ESTÁTICA DA SUA CONEXÃO DIVINA COM O ESPÍRITO DE MODO QUE OS PADRÕES DE FREQUÊNCIA DA LUZ, DA VONTADE E DA SABEDORIA DIVINAS FLUAM LIVREMENTE PARA VOCÊS DESDE O NOSSO DEUS MÃE/PAI E DE VOCÊS EM DIREÇÃO AO MUNDO**.**

DIGAM**: "EU SOU UM COM A FONTE DIVINA." ***
RESPIREM PROFUNDAMENTE E ENTOEM TRÊS VEZES**: AUM * AUM * AUM.**

Focalizem profundamente a consciência em seu Coração Sagrado enquanto tomam algumas respirações profundas. Visualizem (de qualquer forma que perceberem), sua Essência dentro de um esfera de Luz que se desloca por um portal na parte de trás da câmara do seu Coração Sagrado. Vocês sobem rapidamente para a quinta dimensão, para uma nova

pirâmide de Luz, pessoal, que foi projetada especialmente como um local de encontro para vocês, seus amigos e companheiros dos reinos superiores. Entrem nesse espaço sagrado e deitem-se na mesa de cristal. Quando fizerem isso, olhem ao redor da sala e vejam sentados nas cadeiras de cristal, que circundam a mesa, todos aqueles com quem vocês desejam conversar intimamente e trabalhar. Tomem um momento para identificar aqueles que estão com vocês em sua pirâmide. Tal como todas as outras pirâmides de Luz nas dimensões superiores, há um puro cristal de quartzo biterminado, pendendo da cúspide da pirâmide sobre o centro da mesa de cristal. Centelhas de raios eletrizantes estão irradiando-se a partir do cristal gigante em direção ao aposento. Esta é a Essência purificada do Criador Supremo e nosso Deus Pai/Mãe . Há um reservatório sob a mesa com uma flamejante Chama Violeta que emana em direção ao aposento, e que transmutará quaisquer energias dissonantes que vocês trouxerem para este local para serem liberadas e purificadas. Venham para esse lugar sagrado, com frequência, para fortalecer as suas conexões e a comunicação com a Família da Luz.

DIGAM PARA SI MESMOS**:**

"EU REIVINDICO MEU DIREITO INATO DIVINO E MINHA CONEXÃO COM O MEU EU SUPERIOR, MINHA FAMÍLIA DE ALMA E COM TODOS OS SERES DE LUZ COM QUEM EU DEVO TRABALHAR E COMUNGAR A FIM DE ACESSAR E TRANSMITIR A SABEDORIA CÓSMICA E A VERDADE DE QUEM EU SOU PARA INTEGRAR E COMPARTILHAR. AQUI E AGORA, EU REIVINDICO A MINHA AUTOMESTRIA E TODAS AS QUALIDADES, DONS, VIRTUDES E ATRIBUTOS DO MEU EU DIVINO. EU DESEJO SER UM EXEMPLO PERSONIFICADO E VIVO DE AMOR, HARMONIA, ABUNDÂNCIA E ALEGRIA. EU SOU O AMOR DIVINO, EU SOU A LUZ DIVINA, EU SOU A VONTADE DIVINA, EU SOU A SABEDORIA DIVINA EM AÇÃO."

ASSIM SEJA! ASSIM É!

EU SOU O QUE EU SOU! CHACKRA RAIZ

2.15 EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ABRIR E CARREGAR OS CHAKRAS

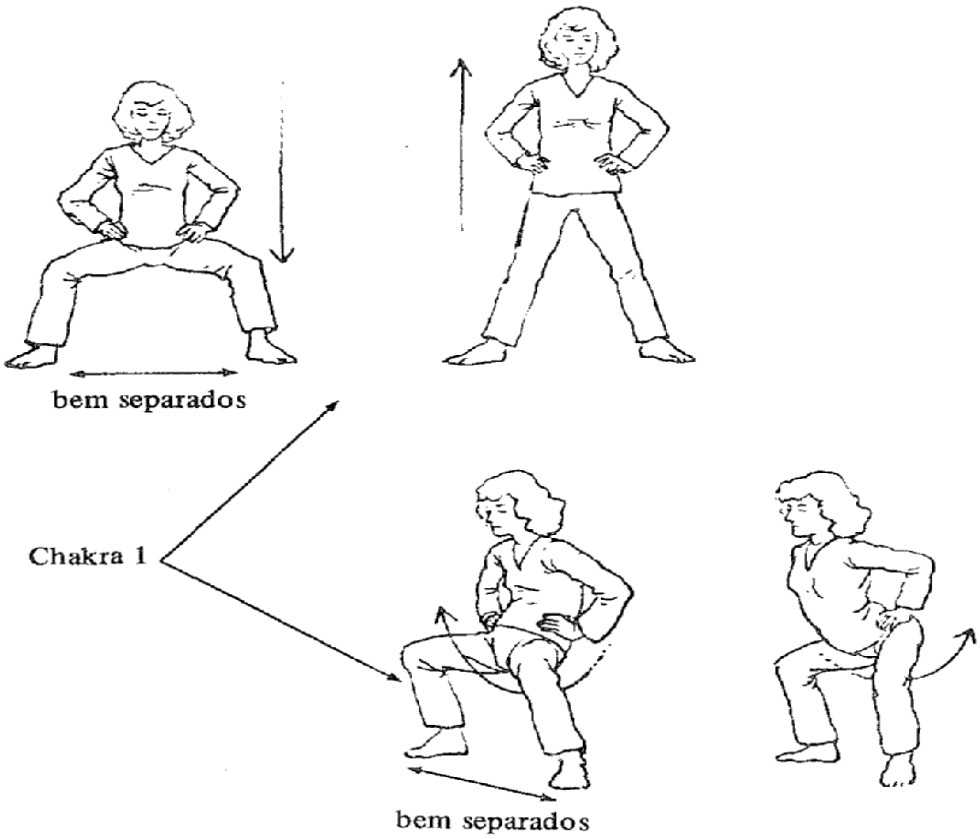
(Níveis 1-3 do Campo Áurico)

Há três grupos diferentes de exercícios físicos para carregar e abrir os chakras. O primeiro abre muito bem os chakras nos três níveis inferiores da aura. O segundo abre-os bem no nível astral. E o terceiro, uma combinação de exercícios respiratórios e posturas, abre-os nos níveis mais elevados do campo áurico.

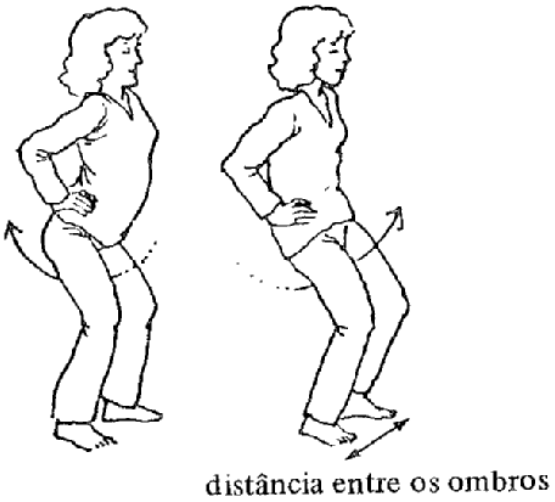
RECOMENDAÇÃO: ***Faça os exercícios com a música relacionada de cada chakra em específico. Utilize também os mantras dos chacras na hora da execução dos exercícios, isso permite potencializá-los além do esperado.***
Antes de começar a fazê-lo, ache uma posição confortável no chão e fique descalço (a) de preferência, dessa maneira você entra em contato com a terra enquanto ela te passa energia. Escolha uma roupa confortável e de cor clara de preferência.

Chakra 1: Fique de pé com os pés bem separados um do outro e com os dedos dos pés e os joelhos virados para fora, num ângulo confortável para os seus joelhos. Agora dobre os joelhos o mais que puder. Você deverá ser capaz de abaixar-se de modo que suas nádegas fiquem tão baixas quanto os joelhos. Movimente-se para cima e para baixo várias vezes. Acrescente agora um movimento de vaivém à pelve. Empurre-a o mais para frente e o mais para trás que puder. Enfatize o movimento para frente. Oscile para trás e para frente desse jeito, três vezes, ao abaixar-se. Fique abaixado e oscile para trás e para frente, três vezes, conservando os joelhos dobrados; em seguida, oscile para trás e para frente, três vezes, enquanto se levanta. O movimento mais importante do exercício é a oscilação quando os joelhos estiverem bem dobrados. Repita toda a série de exercícios pelo menos três vezes.

MANTRA LAM



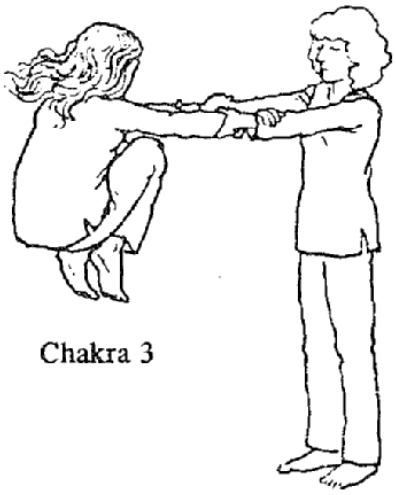
Chakra 2: Fique de pé mantendo os pés separados um do outro pela distância existente entre os ombros e paralelos um ao outro. Balance a pelve para trás e para frente dobrando ligeiramente os joelhos. Repita várias vezes.
MANTRA VAM



Chakra 2

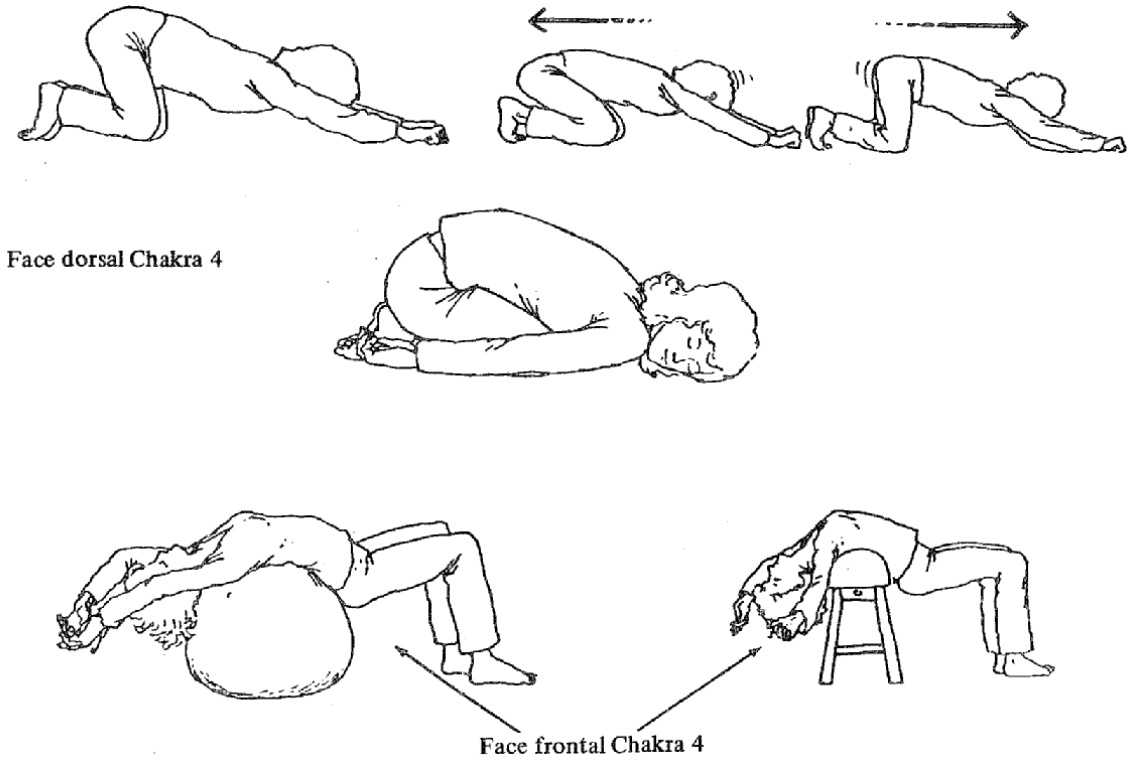
Agora faça de conta que você está dentro de um cilindro que precisa ser polido. Faça-o com os quadris. Ponha as mãos nos quadris e movimente-os circularmente, prestando atenção para polir todos os lados do cilindro.

Chakra 3: Saltar. Isso requer um parceiro. Segurem com firmeza as mãos um do outro. Enquanto um escora o companheiro, o outro salta para cima e para baixo. Ao saltar, procure aproximar o mais possível os joelhos do peito. Salte continuamente, sem parar, durante vários minutos. Descanse. Não se incline para frente para descansar. Troque os papéis, e deixe que o parceiro salte enquanto você o escora.
MANTRA RAM


Chakra 3

Chakra 4: Este é um exercício de postura isométrica. Apoie-se nas mãos e nos joelhos como mostra a Figura. Nessa posição, os cotovelos não tocam o chão. Os braços são usados como fulcro. Varie o ângulo das pernas e das nádegas até sentir pressão entre as omoplatas (alguns homens cujos ombros têm músculos grandes senti-la-ão mais nos ombros, por isso tome cuidado). Quando sentir pressão entre as omoplatas, faça uma pressão isométrica sobre esse lugar, empurrando o corpo para a frente por algum tempo e, depois, puxando-o para trás. ***MANTRA YAM***

O exercício do Chacra Cardíaco é para ser feito frequentemente. O exercício mencionado aqui irá aumentar o fluxo de energia do seu corpo e também irá desbloquear seu chakra cardíaco.

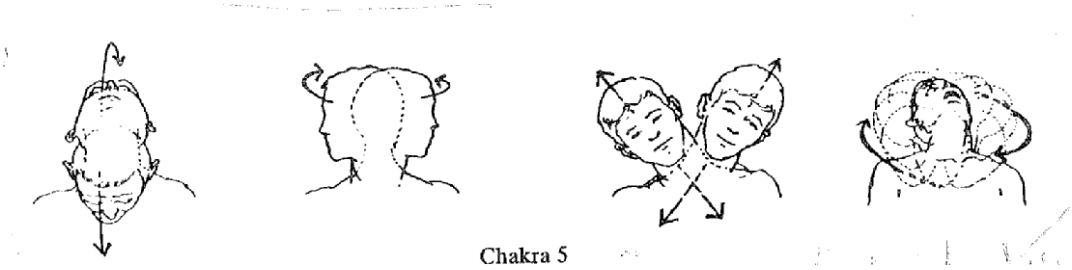


Faça-o a partir dos quadris e das pernas. Esse exercício aciona a face traseira do chakra do coração ou o centro da vontade.

Para a face dianteira do chakra do coração, encontre alguma coisa grande e redonda, como um barril, as costas macias de um sofá ou um tamborete bioenergético, deitado no qual, de costas, você possa inclinar-se para trás. Incline-se para trás sobre ele, com os pés firmados no chão. Relaxe e deixe os músculos do peito estirarem-se.

Chakra 5: A cabeça e o pescoço giram. Movimente a cabeça, várias vezes, nas seguintes direções: olhando para frente, para cima e para baixo, para um lado e para o outro. Para cima à esquerda e, em seguida, para baixo à direita. Inverta. Faça o trajeto todo para cima à direita, e para baixo à esquerda. Gire agora o pescoço e a cabeça por todo o trajeto, várias vezes, em ambas as direções. O chakra da garganta também responde muito bem ao som. Cante! Faça qualquer tipo de ruído que lhe agrade, se não souber ou não puder cantar.

MANTRA HAM



Chakra 6: Repita os movimentos para o chakra 5 usando os olhos no lugar da cabeça.

MANTRA OM

Chakra 7: Esfregue o cocuruto da cabeça no sentido horário com a mão direita.

MANTRA AUM

2.16 TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO E VISUALIZAÇÃO PARA ABRIR CHAKRAS

(Nível 4 do Campo Áurico)

Esta meditação pode ajudá-lo a tomar consciência e a sentir a energia em cada chakra. Com uma respiração rápida e profunda e com movimento do corpo, abra os chakras e envie-lhes consciência e vitalidade. Enquanto respira, chacoalhe o corpo, estique e gire a pelve. Movimente as mãos como quiser, mas mantenha os pés firmes no mesmo lugar. Transforme os pés, os joelhos e os quadris em verdadeiras molas, tornando o movimento contínuo e solto.

A melhor hora para esta meditação é de manhã, em jejum, ou no final da tarde, antes do jantar. A meditação tem duração de uma hora e é feita de olhos fechados.

Mantenha as costas retas. Em primeiro lugar, depois de acalmar a mente com um exercício de meditação, conduza a percepção para o primeiro chakra. Visualize-o como um vórtice de luz vermelha girando no sentido horário. (No sentido horário visto quando se olha para o chakra do lado de fora do corpo.) O vórtice gira bem abaixo de você, com a extremidade mais larga voltada para a terra e a mais fina apontando para o fundo da sua espinha. Enquanto você o vê girando, inspire vermelho. Expire vermelho. Visualize a respiração vermelha na inspiração. Na expiração, não visualize; limite-se a observar a cor. Repita até poder ver claramente o vermelho tanto na inspiração como na expiração. Se o vermelho for mais claro ou turvo na expiração, você precisa equilibrar suas energias vermelhas. Se for mais claro, você precisa de mais vermelho no campo. Se for turvo, você está precisando limpar o chakra inferior, Faça-o repetindo o exercício até que as cores que entram e as que saem sejam as mesmas. Isso vale para todos os chakras.

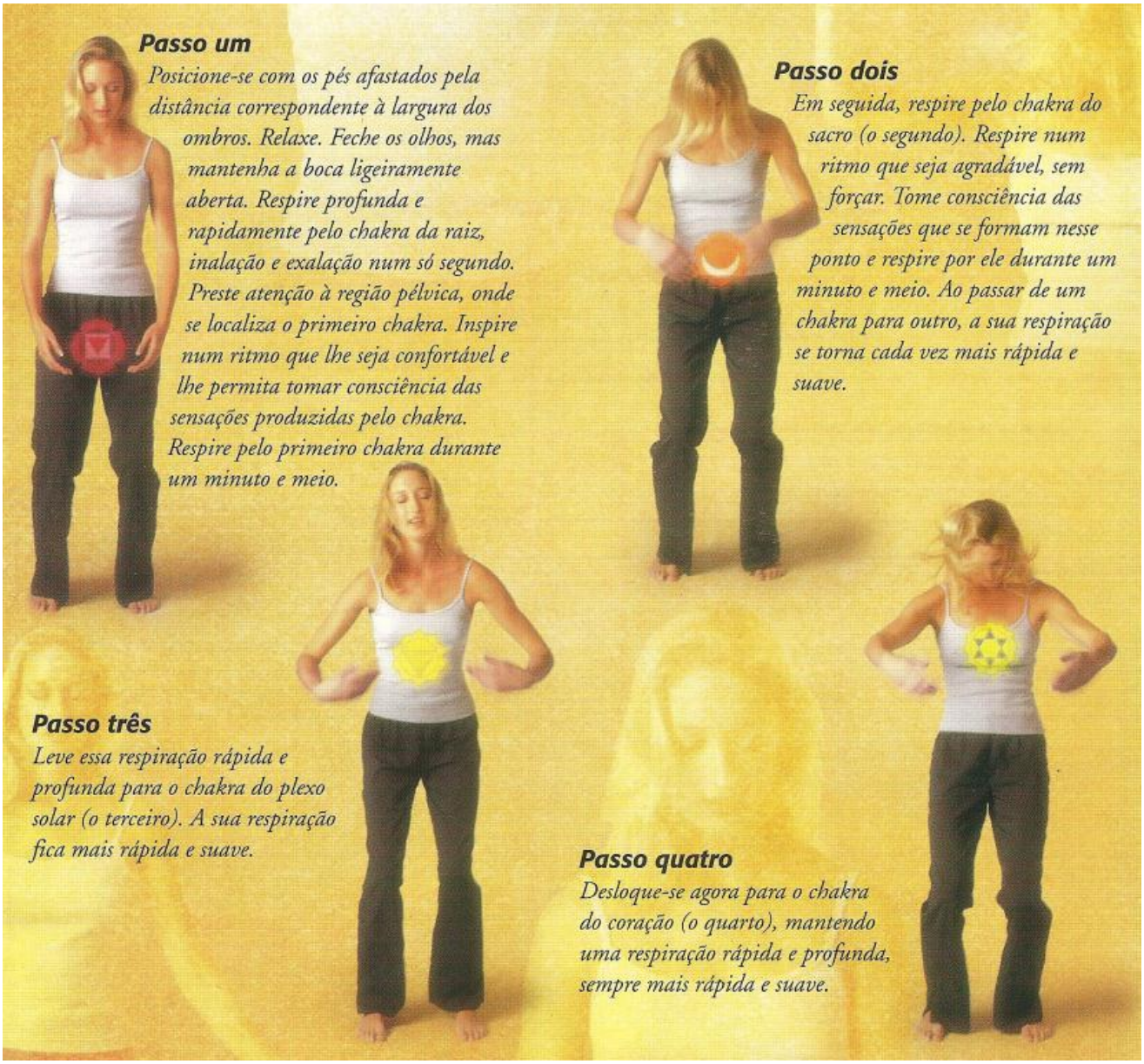
Conservando a imagem do primeiro chakra, mova-se para o segundo, localizado cerca de 50 cm acima do púbis. Visualize dois vórtices. Um na parte dianteira do corpo e outro na traseira. Veja-os girando no sentido horário com uma cor vermelho-laranja brilhante. Inspire laranja-vermelho. Expire-o. Repita. Verifique, para certificar-se, antes de prosseguir, se as cores de entrada e de saída são as mesmas.

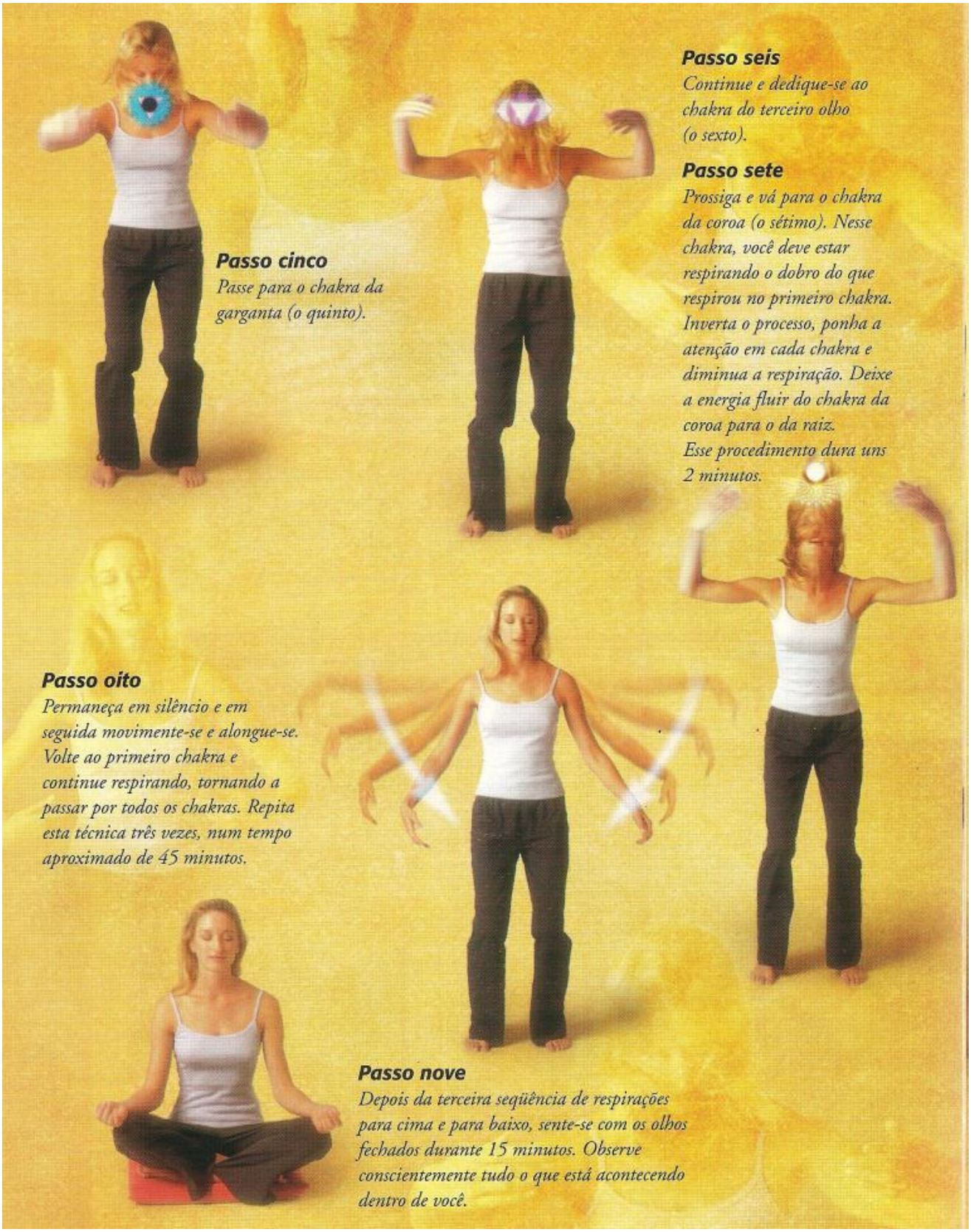
Conservando a visualização dos dois primeiros chakras, passe para o terceiro, no plexo solar. Visualize aqui dois vórtices girantes amarelos. Inspire amarelo. Expire-o. Repita até que o amarelo se torne brilhante na inspiração e na expiração.

Mude-se para o coração. Veja os vórtices girando verdes no sentido horário. Inspire e expire verde até que as cores se equilibrem. Olhe para baixo para certificar-se de que você pode ver todos os outros chakras (que você já carregou) girando antes de passar para o chakra da garganta. Na garganta, inspire e expire azul através dos vórtices que giram no sentido horário.

No chakra do terceiro olho, veja roxos os vórtices que giram no sentido horário na parte dianteira e na parte traseira da cabeça. Repita os exercícios respiratórios.

Em seguida, mude-se para a coroa. Branca opalescente está assentada no cocuruto da cabeça. Inspire branco. Expire-o. Repita. Veja os sete chakras girando no sentido horário. Veja a corrente de força vertical fluindo para cima e para baixo da espinha. Ela pulsa com a sua inspiração. Quando você inspira, pulsa para cima. Quando expira, pulsa para baixo. Veja todos os chakras ligados a ela pelas pontas, com o chakra da coroa formando a entrada e a saída superiores, e o chakra da raiz formando a entrada e a saída inferiores, para que a energia flua através do campo. Veja a energia pulsante fluindo por todos os chakras com a inspiração. Todo o seu campo enche-se agora de uma quantidade de energia luminosa.


Passo um
Posicione-se com os pés afastados pela distância correspondente à largura dos ombros. Relaxe. Feche os olhos, mas mantenha a boca ligeiramente aberta. Respire profunda e rapidamente pelo chakra da raiz, inalação e exalação num só segundo. Preste atenção à região pélvica, onde se localiza o primeiro chakra. Inspire num ritmo que lhe seja confortável e lhe permita tomar consciência das sensações produzidas pelo chakra. Respire pelo primeiro chakra durante um minuto e meio.
Passo dois
Em seguida, respire pelo chakra do sacro (o segundo). Respire num ritmo que seja agradável, sem forçar. Tome consciência das sensações que se formam nesse ponto e respire por ele durante um minuto e meio. Ao passar de um chakra para outro, a sua respiração se torna cada vez mais rápida e suave.
Passo três
Leve essa respiração rápida e profunda para o chakra do plexo solar (o terceiro). A sua respiração fica mais rápida e suave.
Passo quatro
Desloque-se agora para o chakra do coração (o quarto), mantendo uma respiração rápida e profunda, sempre mais rápida e suave.



Passo cinco
Passe para o chakra da garganta (o quinto).

Passo seis
Continue e dedique-se ao chakra do terceiro olho (o sexto).

Passo sete
Prossiga e vá para o chakra da coroa (o sétimo). Nesse chakra, você deve estar respirando o dobro do que respirou no primeiro chakra. Inverta o processo, ponha a atenção em cada chakra e diminua a respiração. Deixe a energia fluir do chakra da coroa para o da raiz. Esse procedimento dura uns 2 minutos.

Passo oito
Permaneça em silêncio e em seguida movimente-se e alongue-se. Volte ao primeiro chakra e continue respirando, tornando a passar por todos os chakras. Repita esta técnica três vezes, num tempo aproximado de 45 minutos.

Passo nove
Depois da terceira seqüência de respirações para cima e para baixo, sente-se com os olhos fechados durante 15 minutos. Observe conscientemente tudo o que está acontecendo dentro de você.

2.17 EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO E POSTURA PARA CARREGAR E ABRIR CHAKRAS

(Níveis 5-7 do Campo Áurico)

Os exercícios mais eficazes que já vi para carregar o campo áurico, iluminá-lo, limpá-lo e fortalecê-lo são os ensinados pelo Kundalini Ioga, que focaliza a posição, a respiração e a flexibilidade da espinha. Recomendo-lhe que os aprenda diretamente num Ashram de Kundalini, se tiver a oportunidade de fazê-lo. Se não tiver, eis aqui, simplificados, alguns exercícios que eles ensinam.

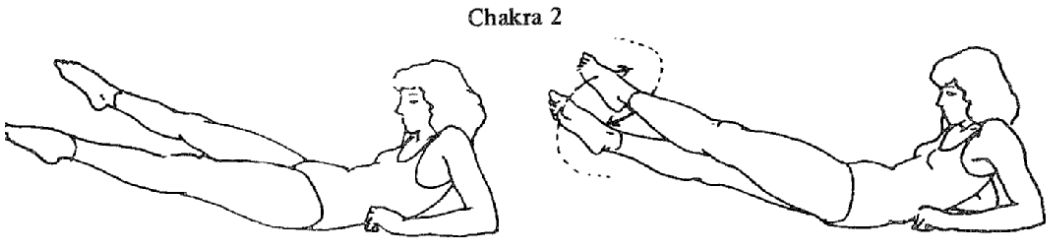
Chakra 1. Sente-se no chão sobre os calcanhares. Coloque as palmas das mãos nas coxas. Flexione a espinha para frente, na área pélvica, com a inspiração, e para trás com a expiração. Se quiser, use um mantra em cada respiração. Repita diversas vezes. ***MANTRA LAM***

Chakra 1

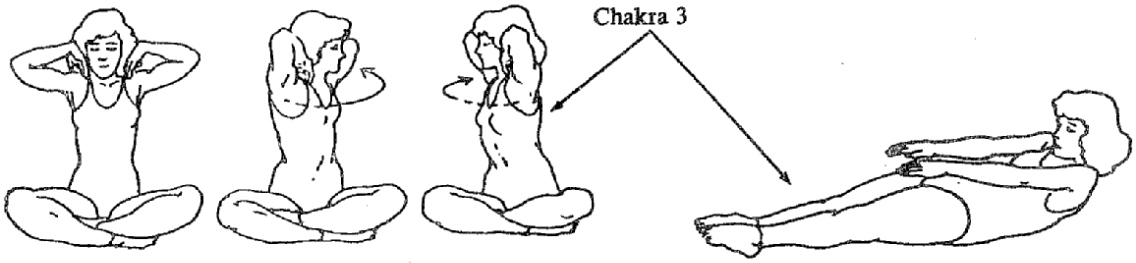
Chakra 2. Sente-se no chão com as pernas cruzadas. Agarre os tornozelos com as mãos e inspire profundamente. Flexione a espinha para frente e erga o peito; gire o topo da pelve para trás. Ao expirar, flexione a espinha para trás e a pelve para frente, perto dos "ossos de sentar". Repita várias vezes, utilizando um mantra, se quiser. ***MANTRA VAM***

Chakra 2

Outra postura. Deitado de costas, erga-se escorado nos cotovelos. Levante ambas as pernas cerca de um pé (30,47 cm) acima do chão. Abra as pernas e inspire; ao expirar, cruze as pernas nos joelhos, mantendo-as direitas. Repita diversas vezes. Erga ligeiramente as pernas e repita. Faça-o até que as pernas estejam uns dois pés e meio (76,14 cm) acima do chão, depois as abaixe pelo mesmo processo. Descanse. Repita várias vezes. ***MANTRA VAM***



Chakra 3. Sente-se com as pernas cruzadas; agarre os ombros com os dedos na frente e os polegares atrás. Inspire e vire-se para a esquerda; expire e vire-se para a direita. A respiração é longa e profunda. Certifique-se de que a espinha está direita. Repita várias vezes e inverta a direção. Repita outra vez. Descanse um minuto. Repita o exercício inteiro sentado sobre os joelhos. ***MANTRA RAM***



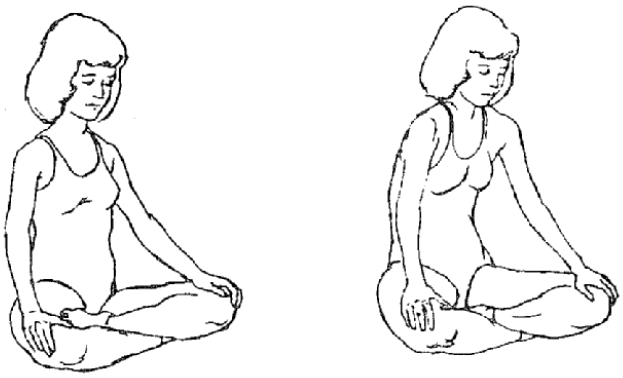
Outra postura. Deite-se de costas com as pernas unidas e erga os calcanhares seis polegadas (152,34 mm). Erga a cabeça e os ombros seis polegadas (152,34 mm); olhe para os dedos dos pés; aponte para os dedos dos pés com os dedos das mãos; os braços estão esticados. Nessa posição, respire com esforço pelo nariz contando até 30. Relaxe; descanse contando até 30. Repita várias vezes. ***MANTRA RAM***

Chakra 4. Sentado, com as costas aprumadas, entrelace os dedos num aperto de urso no centro do coração, ao passo que os cotovelos apontam para os lados. Os cotovelos se movem num movimento de serra. Respire longa e profundamente com o movimento. Continue várias vezes; inspire, expire e faça pressão sobre o aperto. Relaxe um minuto. Repita o exercício sentado sobre os calcanhares. Isso eleva ainda mais a energia. Não se esqueça de empurrar a pelve para frente. ***MANTRA YAM***

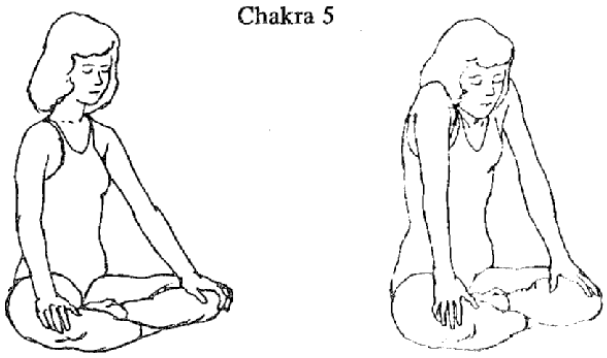
Chakra 4

Chakra 5. Sente-se com as pernas cruzadas, agarre os joelhos com firmeza. Mantenha os cotovelos retos. Comece a flexionar a parte superior da espinha. Inspire para frente. Expire para trás. Repita diversas vezes. Descanse. ***MANTRA HAM***

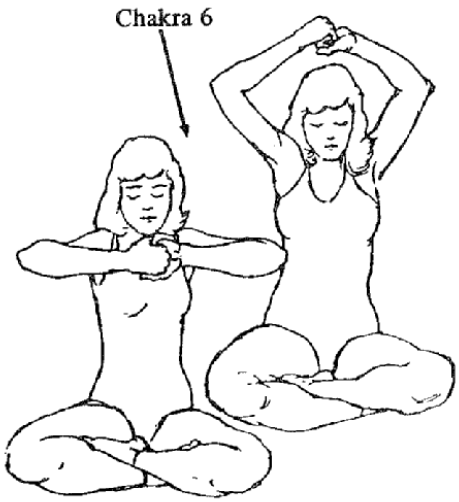
Chakra 5



Agora flexione a espinha encolhendo os ombros para cima enquanto inspira e encolha-os para baixo enquanto expira. Repita várias vezes. Inspire e retenha a respiração 15 segundos com os ombros encolhidos para cima. Relaxe. Repita os mesmos exercícios sentado sobre os calcanhares. ***MANTRA HAM***

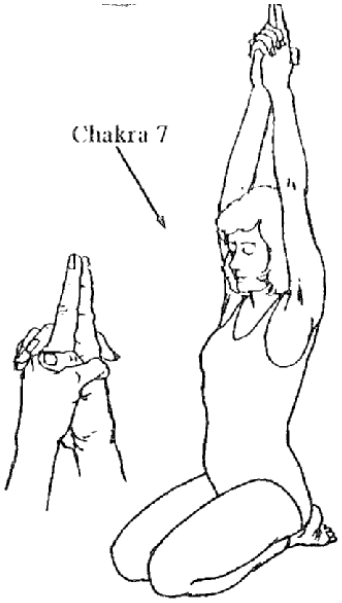


Chakra 6. Sentado com as pernas cruzadas, entrelace os dedos num aperto de urso ao nível da garganta. Inspire; retenha a respiração; depois comprima o abdome e os esfincteres e empurre a energia para cima, como se estivesse empurrando pasta de dentes para fora do tubo. Expire a energia para fora pelo cocuruto da cabeça, ao mesmo tempo em que ergue os braços acima da cabeça, conservando o mesmo aperto de urso. Repita. Repita sentado sobre os calcanhares. ***MANTRA OM***



Chakra 7. Sente-se com as pernas cruzadas e os braços esticados acima da cabeça. Entrelace os dedos com exceção dos dois indicadores, que apontam para cima. Inspire puxando a ponta do umbigo para dentro e dizendo "sat". Expire, dizendo "nam" ao mesmo tempo que relaxa a ponta do umbigo. Repita fazendo rápidas respirações por diversos minutos. Depois inspire e esprema a energia da base da espinha até o cocuruto da cabeça, espremendo e segurando os músculos do esfincter e, depois, os músculos do estômago. Retenha a respiração. Em seguida deixe-a sair, mantendo todas as contrações musculares. Relaxe-se. Descanse. Se você não se der bem com um "sat nam", use um mantra diferente. Repita, sentado sobre os calcanhares. Descanse. Repita sem usar o mantra. Em vez disso, respire rapidamente pelo nariz. ***MANTRA AUM***

Outra postura. Sente-se com as pernas cruzadas. Mantenha os braços erguidos num ângulo de 600, com os pulsos e os cotovelos direitos e as palmas das mãos viradas para cima. Respire pelo nariz, com uma respiração rascante contra a parte superior da garganta durante um minuto, aproximadamente. Inspire, retenha a respiração e bombeie o abdome para dentro e para fora 16 vezes. Expire; relaxe-se. Repita duas ou três vezes. Descanse.
MANTRA AUM



2.18 MEDITAÇÃO COM RESPIRAÇÃO COLORIDA PARA CARREGAR A AURA

Com os pés paralelos e separados um do outro pelo espaço equivalente à distância entre os ombros, dobre e endireite lentamente os joelhos. Todas as vezes que dobrar os joelhos e se abaixar, expire. Quando se levantar, inspire. Abaixe-se o mais que puder sem deixar os calcanhares subirem. Relaxe os braços. Mantenha as costas retas e não se incline para frente. Deixe a parte inferior da pelve projetar-se um pouco para diante.

Agora estenda os braços para frente, com as palmas das mãos viradas para baixo. Acrescente um movimento circular das mãos ao movimento para cima e para baixo que já está fazendo. Os braços estão estendidos para fora quanto possível no movimento ascendente. Quando alcançar o zênite do movimento, traga os braços para o corpo (com as palmas das mãos para baixo) e deixe-as coladas ao corpo no movimento descendente. No nadir do movimento, estenda os braços para fora outra vez.

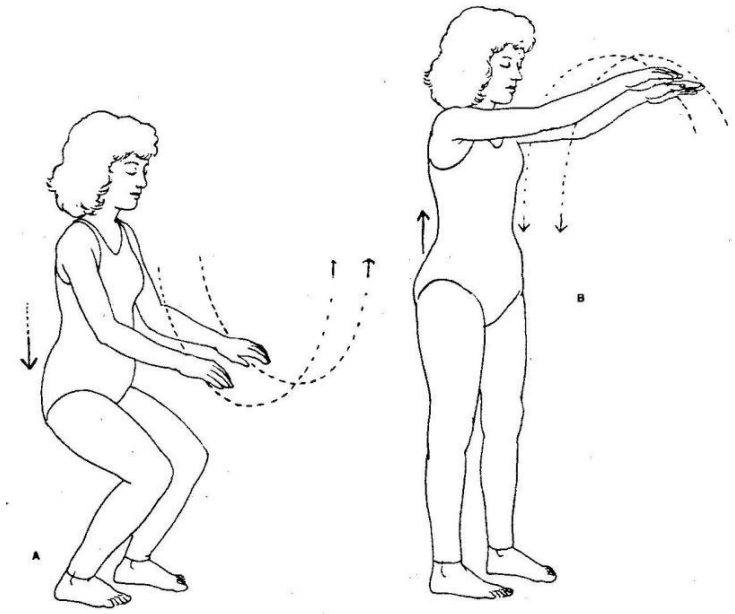


Figura 21-4: Meditação sobre cores estando de pé

Adicione uma visualização movimento. Você inspirará cores da terra e do ar que o circunda, através das mãos e dos pés. Ao expirar, expirará as mesmas cores. Expire cada cor várias vezes.

Comece com o vermelho. Quando atingir o nadir do movimento seguinte, inspire vermelho. Veja o baldo da sua aura encher-se de vermelho. Depois que tiver atingido o zênite do movimento e começar a movimentar-se para baixo, expire a cor. Agora experimente fazê-lo

de novo. Vê o vermelho claramente com o olho da mente? Se no puder vê-lo repita o exercício até poder.

As cores difíceis de visualizar são, provavelmente, as de que você precisa em seu campo de energia. Mais uma vez, como no exercício 22, observe a cor ao expirar; não queira controlá-la. Depois que ela estiver brilhante e clara, passe para a seguinte.

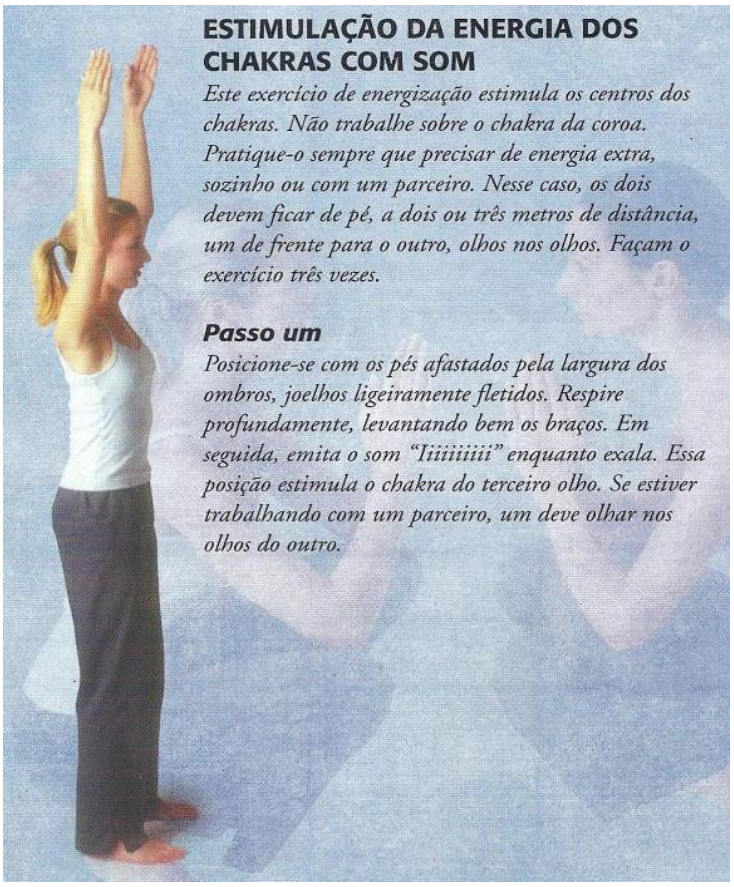
Agora inspire laranja, à medida que se move para cima. Deixe que ela entre em você, vinda da terra e do ar que o circunda, e suba pelos pés e pelas meus. Se tiver dificuldade para visualizar as cores na mente, arranje amostras de cores para olhar, ou talvez seja mais fácil fazê-lo com os olhos cerrados. Repita o exercício com laranja outra vez.
Continue o exercício através da seguinte sequência de cores: amarelo, verde, azul, violeta e branco. Certifique-se de que está vendo toda a forma ovoide da aura cheia de cada cor antes de passar à cor seguinte. Estas cores são boas para cada um dos Chakras.

Se quiser aditar vibrações mais altas à aura, continue com as cores seguintes: prata, ouro, platina e cristalino; em seguida, volte ao branco. Todas as cores do segundo grupo devem ser opalescentes.

2.19 ESTIMULAÇÃO DA ENERGIA DOS CHACKRAS COM SOM

Cada chakra tem sua própria vibração energética. Se a frequência vibratória de um chakra está bloqueada ou se o chakra está girando na direção errada, o equilíbrio nesse chakra fica perturbado. Uma pessoa com a energia dos chakras bloqueada ou girando na direção imprópria é facilmente manipulada e prejudicada por outros. Terapeutas massagistas dizem que sentem tensão e rigidez no corpo dos clientes como consequência dessa disfunção. Quando a energia é retida em seu fluxo natural — por exemplo, quando reprimimos um sentimento ou se deixamos de agir por causa do medo — isso afetará o nosso corpo etérico e físico.

O corpo então cria uma barreira de proteção na forma e textura do nosso tecido. A energia precisa fluir constantemente através do nosso sistema para que possamos manter-nos em condições ideais de saúde: o fluxo de energia inibido pode causar problemas de saúde. Como a função dos chakras é vitalizar o corpo, é importante abri-los para aumentar o fluxo energético. A doença é sempre causada por um desequilíbrio de energia ou por um bloqueio no seu fluxo. Essas condições afetam as nossas emoções e nos impedem de viver com satisfação e alegria.



ESTIMULAÇÃO DA ENERGIA DOS CHAKRAS COM SOM

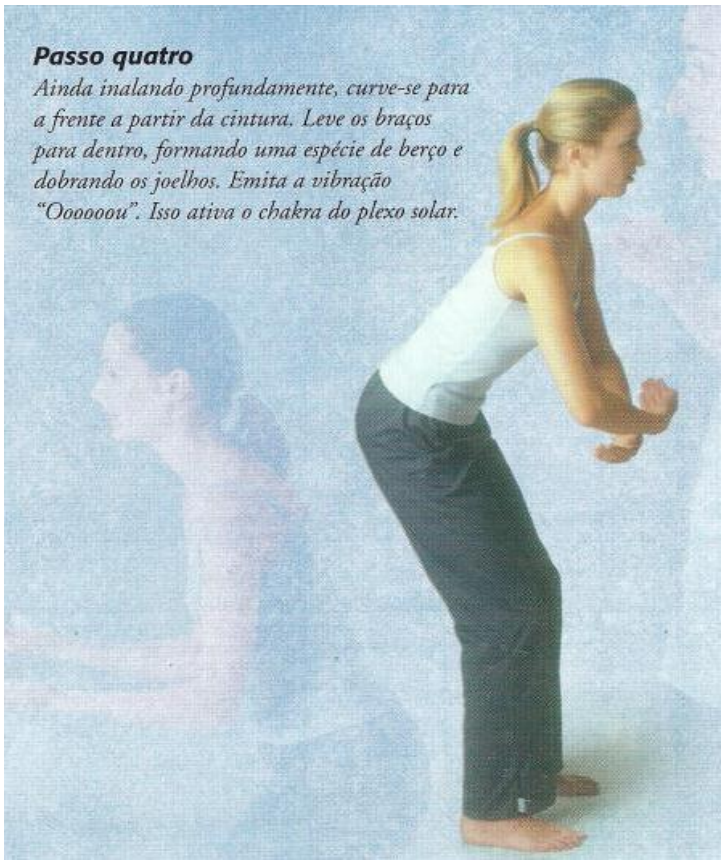
Este exercício de energização estimula os centros dos chakras. Não trabalhe sobre o chakra da coroa. Pratique-o sempre que precisar de energia extra, sozinho ou com um parceiro. Nesse caso, os dois devem ficar de pé, a dois ou três metros de distância, um de frente para o outro, olhos nos olhos. Façam o exercício três vezes.

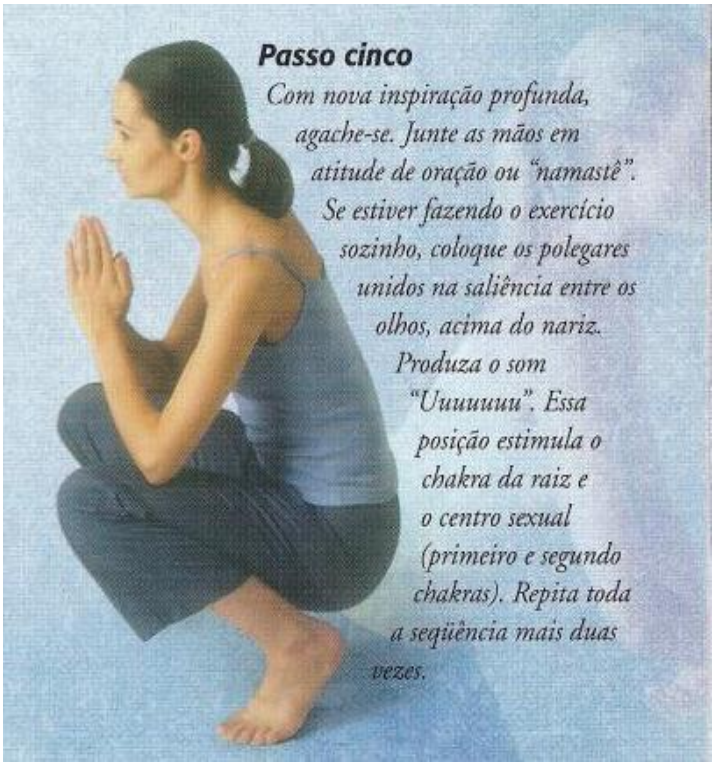
Passo um

Posicione-se com os pés afastados pela largura dos ombros, joelhos ligeiramente fletidos. Respire profundamente, levantando bem os braços. Em seguida, emita o som "Iiiiiiiiii" enquanto exala. Essa posição estimula o chakra do terceiro olho. Se estiver trabalhando com um parceiro, um deve olhar nos olhos do outro.

Passo dois
Inspire mais uma vez, profundamente, e abra os braços lentamente, palmas voltadas para cima, até a altura dos ombros, entoando o som "Eeeeei". Isso ativa o chakra da garganta.

Passo três
Inspire profundamente, levando os braços à frente, afastados pela distância dos ombros e dobrados na articulação dos cotovelos, palmas par cima. Dobre os braços e os joelhos e incline-se ligeiramente pela cintura. Em seguida, expire produzindo o som "Aaaaaa". Isso estimula o centro do coração.


Passo quatro
Ainda inalando profundamente, curve-se para a frente a partir da cintura. Leve os braços para dentro, formando uma espécie de berço e dobrando os joelhos. Emita a vibração "Oooooou". Isso ativa o chakra do plexo solar.


Passo cinco
Com nova inspiração profunda, agache-se. Junte as mãos em atitude de oração ou "namastê". Se estiver fazendo o exercício sozinho, coloque os polegares unidos na saliência entre os olhos, acima do nariz. Produza o som "Uuuuuuu". Essa posição estimula o chakra da raiz e o centro sexual (primeiro e segundo chakras). Repita toda a seqüência mais duas vezes.

2.20 MUDANDO AS FREQÜÊNCIAS DOS CHACRAS COM A MEDITAÇÃO DOS CHAKRAS

Abertura dos níveis de consciência

Esse exercício é útil para criar um campo energético de equilíbrio e harmonia.

Prepare um ambiente confortável, com luz suave. De preferência em lugar silencioso, não muito frio, nem muito quente.

Coloque-se confortavelmente, sentado ou deitado. Procure relaxar toda a musculatura de seu corpo. Repare na sua respiração e procure suavemente colocar um compasso mais calmo, respirando mais profundamente.

Essa respiração deve ser abdominal. Imagine seu abdômen se enchendo de ar e vá soltando aos poucos até soltá-lo totalmente. Faça essa respiração por algumas vezes até sentir que está completamente relaxado.

Agora a cada inspiração que der imagine o ar entrando por suas narinas numa cor vermelha como se fosse uma névoa, indo se depositar no seu chakra básico, localizado entre o ânus e os genitais, que se abre para baixo.

Veja esse chakra como se fosse uma flor e a cada inspiração concentre sua atenção, simplesmente sem intenção nenhuma ou expectativa. Sua atenção estimula uma suave animação do chakra que começa a girar lenta e constantemente. Uma energia morna e

latejante flui do mesmo. Sinta como você fica calmo e sereno, repleto de gratidão pelo planeta que é o seu lar. Conserve essa calma e serenidade dentro do seu ser.

Imagine agora o ar mudando para a cor laranja e a cada inspiração ele entrando por suas narinas como uma névoa, indo se depositar no seu chakra esplênico, localizado abaixo do umbigo um palmo, abrindo-se para frente.

Da mesma forma concentre somente sua atenção a cada inspiração, que anima o segundo chakra, fazendo-o circular um pouco mais vibrante do que no primeiro chakra.

Essas vibrações vão se expandindo em círculos cada vez maiores até o envolver totalmente, como se estivesse abraçando e aconchegando com muita energia. Sinta a grande segurança, deixe-se levar pelo carinho, confie.

Essa é a energia de um novo tempo, de um novo momento e um sentimento profundo de felicidade se espalha por todo seu ser. Guarde com você esse sentimento.

Concentre-se agora no terceiro Chakra o do Plexo solar, localizado dois dedos acima do umbigo, abrindo-se para frente. Inspirando o ar profundamente na cor amarela como se fosse uma névoa, deposite no chakra com toda a intensidade de sua mente.

Permaneça assim, sua atenção estimulando o chakra do plexo solar, fazendo com que se desprenda uma energia morna e poderosa. Essa energia penetra no mais profundo de sua alma, aquecendo e iluminando como os raios de um sol. Sinta a paz e a força que partem de você.

Inspirando o ar profundamente na cor verde como se fosse uma névoa, deposite no quarto chakra, conhecido como Cardíaco, localizado no meio do peito, que se abre para frente.

Simplesmente sinta essa região, sem expectativas, nem objetivos. Essa atenção produz em seu chakra cardíaco uma vibração que se espalha em ondas suaves, ondas de energia que fazem esse centro de força entrar em movimento giratório, abrindo-se como uma flor.

Imagine que essa flor abre suas pétalas conforme gira lenta e suavemente sua cor esverdeada intensifica seu brilho partindo raios de luz, despertando em você muito amor e harmonia que te liga aos planos mais altos.

Sinta junto de você uma presença angelical, um ser amigo que te ampara, protege e orienta em todos os momentos de sua vida. Fique com esse sentimento de amor e com a certeza de que você nunca está sozinho.

Passando a atenção para o próximo chakra, o da laringe, que se localiza na cavidade do pescoço, inspirando o ar na cor azul clara, como se fosse uma névoa, deposite-o com intensidade.

Somente perceba essa região, dedicando sua atenção, sem esperar nada, sem objetivos. Sua atenção anima o chakra da garganta, você percebe que ele começa a vibrar em círculos, espalhando um brilho azul suave por todo seu íntimo.

Dentro de você sinta que sua vida se torna clara, ampla, livre e ilimitada. Tudo nesse momento se transforma dentro de você, todas as possibilidades se ampliam e você percebe que tudo pode, que tudo sabe.

Nesse momento você se aceita como é e deixa essa sua nova energia interna se irradiar livremente e abertamente para fora, contagiando a todos, ao ambiente e ao planeta.

Concentre sua atenção no chakra Frontal, situado na testa, com abertura para frente. Inspire profundamente e ao fazê-lo visualize o ar na cor azul escuro, índigo. Concentre sua atenção no chakra, envolvendo-o numa névoa nessa cor e lhe transmitindo energia.

Essa energia estimula uma vibração que se espalha em círculos de uma forma sutil. Deixa uma sensação de calma profunda e quietude, um silêncio absoluto das profundezas das águas.

O silêncio é cada vez maior, seus pensamentos estão claros, nítidos, na superfície da mente. Sua consciência torna-se plena, desse silêncio chega até você em forma de intuição, imagens, sons, sensações ou compreensões diretas.

Enquanto você permanece com essas sensações, encaminhe sua atenção para o chakra coronário, situado no alto da cabeça, que se abre para cima. Coloque somente atenção no alto da cabeça e de uma pequena abertura visualize uma luz clara e violeta brilhando no seu interior.

Imagine que você entra no seu interior como num templo sagrado e de lá vê uma nova abertura, como um teto que por ele penetra uma luz branca e brilhante que se derrama sobre você e penetra pelos seus poros te preenchendo completamente.

Nesse momento você se torna pleno. Você reconhece que essa luz brilha dentro de você desde o começo, que ela te une ao criador e juntos vocês se tornam um.

Repouse nessa luz, sem desejar ou querer nada. Simplesmente usufrua dessa magnitude do momento e se deixe iluminar. Você voltou a sua origem e essência, você chegou ao fim da sua viagem...

Essa luz permanecerá para sempre dentro de você, dentro de sua alma. Permita que isso permaneça em sua vida e dentro do seu mundo.

Vá voltando sua atenção novamente para o seu corpo, espreguice-se, respire profundamente e sinta que você está de volta no aqui-e-agora. Com os olhos fechados ainda, sinta mais uma vez todas as emoções e sensações que essa viagem te despertou e com calma abra os olhos.

3. TÉCNICAS DE COMO TRABALHAR NOSSO SITEMA ENDÓCRINO (ESTIMULANDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO)

3.1 O SEGREDO ENDÓCRINO

As glândulas endócrinas de seu corpo regulam o metabolismo; portanto são importantes para seu senso de bem-estar e seu nível de energia. O sistema endócrino é a maior chave para o Corpo Saudável. Não é somente a fonte dos fluidos operantes que dão ao corpo suas instruções metabólicas, mas um dos grandes limiares entre os mundos invisíveis, que são a fonte da vida, e o mundo físico da matéria, que a expressa. Os vórtices dos chakras expressam força de vida em um nível energético e os das glândulas endócrinas expressam essa mesma energia em um nível físico.

Cada glândula endócrina afeta o seu chakra correspondente e vice-versa. Um não funciona sem o outro. Daí a necessidade de darmos atenção as glândulas endócrinas, bem como a alimentação que favorece o equilíbrio em geral.

Os chakras fazem com que as glândulas endócrinas se encarreguem do equilíbrio de energia, disponível através da vontade. Pode parecer surpreendente, mas considerar o fato de estar vivo e saudável exige a sua escolha, consciente ou inconsciente. A idade que você aparenta e sente está diretamente relacionada à fonte de energia nos chakras. Se quiser criar um Corpo Saudável e jovem deve 'desejar' que a energia entre em seu corpo, concentrando-se nas glândulas endócrinas. A correlação entre vitalidade e sistema

endócrino indica um relacionamento de reserva de energia intrínseca, que é mais do que apenas a fisiologia da secreção hormonal. Os líquidos ricos em hormônios secretados diretamente na corrente sanguínea, ou os vasos sanguíneos de órgãos, carregam a energia da vida dentro do corpo. Os hormônios produzidos e secretados pelo sistema endócrino literalmente regem a qualidade das funções corpóreas e sua resposta para a vida.

A eficácia do controle hormonal no corpo é mitigada por muitas variáveis que alteram as funções endócrinas. As doenças agudas e crônicas não endócrinas, a composição do corpo, peso e dieta, medicamentos e drogas, atividade do sistema nervoso e estresse, ciclos de sonambulismo e níveis de atividade física destroem a habilidade do sistema endócrino em entregar a força vital ao corpo. Os hormônios secretados pelas glândulas endócrinas são dirigidos para as células "alvo" para que cumpram suas tarefas. Dentro das células estão os receptores de proteína, que devem estar ativos e atentos para receber as secreções. Os receptores respondem aos hormônios estimulando a célula a executar, ou "fazer agir", alguma função determinada geneticamente.

A sensibilidade dos receptores diminui com a idade, mesmo que os níveis hormonais da glândula endócrina pareçam constantes. Quando os vórtices dos chakras moderam a atividade, a transmissão de energia pura, do nível etéreo para o físico diminui, e o corpo reflete essa diminuição fechando-se. Essa parece ser a história microcósmica novamente.
Por que a célula dessensibiliza? Por que opta por não receber o "fluido"? Mesmo nesses níveis celulares, a vontade inconsciente desiste da luta e 'desliga' a vida.

É aí que você pode ter influência sobre a direção do corpo, usando a consciência para estimular a receptividade da célula. **Quando der ordem às células pura receber energia, elas serão excitadas pelas mensagens bioquímicas e receberão os carregadores que as levarão de volta ao estado intemporal de vitalidade. As ordens são dadas através da linguagem de energia. Para as células, essa é uma comunicação de percepção na qual você envia uma frequência leve, que as excita.**

Tente este exercício: feche os olhos e inspire. Imagine um trilhão de setas bem pequenas, como pontos de luz, perfurando seu corpo. Quando elas o tocarem, puxe com sua respiração cada onda de luz. Então, expire normalmente e inspire mais uma vez. Repita várias vezes, cada vez mais forte, até sentir que seu corpo está leve e cheio de energia.

3.2 ALIMENTANDO NOSSO SITEMA ENDÓCRINO COM LUZ

Você pode aprender a alterar sua função endócrina simplesmente concentrando sua atenção sem saber intelectualmente qualquer coisa específica sobre isso. Por hora é importante você conhecer onde cada glândula do sistema endócrino se localiza no corpo físico para a realização dos exercícios.

Você pode 'alimentar' seu sistema endócrino levando apenas alguns minutos para dirigir energia a ele como um todo ou a seus órgãos individualmente. A maneira mais fácil de mandar-lhe energia é através da cor, porque o corpo interpreta cada cone de luz colorida como uma frequência específica de energia com efeitos particulares, dos quais está muito ciente. Isso facilita tanto a influência sobre o corpo nos modos mais intrincados e poderosos, que seria muito difícil tentar traçar ou controlar esses efeitos de maneira linear, mental. O corpo sabe satisfazer seus próprios aspectos interdependentes para funcionar com perfeição se receber a matéria-prima (energia) necessária para suprir suas necessidades. A geometria química e fisiológica do corpo permite reações simultâneas que podem alterar poderosamente seu estado dinâmico; e, no entanto, tudo o que você tem a fazer é oferecer a seu corpo uma cor que dê início a sua resposta energética. Ao dirigir a consciência e a intuição a um órgão ou lugar do corpo e enviar-lhe energia, o efeito é holográfico. O corpo pode usar essa energia como deseja, seja fisiologicamente ou em níveis mais sutis, para que entre em equilíbrio.

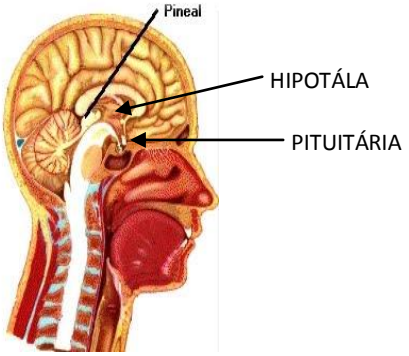
Ao fazer esse exercício, você estará enviando uma mensagem poderosa ao corpo, que responderá de maneira positiva. Você estará se alimentando' energeticamente e ao mesmo tempo criando amor-próprio, que faz o corpo se sentir vital e imutável. Seu corpo é como qualquer outro ser que você conhece; deseja sentir-se amado e precisa de um relacionamento mínimo com você a fim de ter seu espaço na vida.

Quando você introduz estes elementos ao seu sistema endócrino e aos chakras, seu corpo físico reconhece a mensagem de imediato mesmo que você não tenha uma consciência clara do que está por trás destes símbolos. No entanto, seu corpo os reconhecerá e os absorverá de modo que ocorra um alinhamento energético e vibratório além do que possa imaginar. Oferecer essa nova programação ao seu corpo físico lhe possibilitará uma expansão além da compreensão, pois é através do EQUILIBRIO do sistema endócrino e dos chakras poderemos potencializar a nossa saúde e a longevidade.

Nota: *Os símbolos da Geometria Sagrada e a Flor da Vida usados no exercício do Sistema Endócrino fazem parte do Curso Ascensional, por isso não estão sendo apresentados neste exercício, pois fazem parte de um sistema avançado, onde é necessário um conhecimento prévio dos Merkabas e da própria geometria Sagrada. Trabalharemos apenas com a energia*

das cores, pois a nossa finalidade aqui é aumentar o poder do nosso sistema imunológico e consequentemente a nossa saúde.

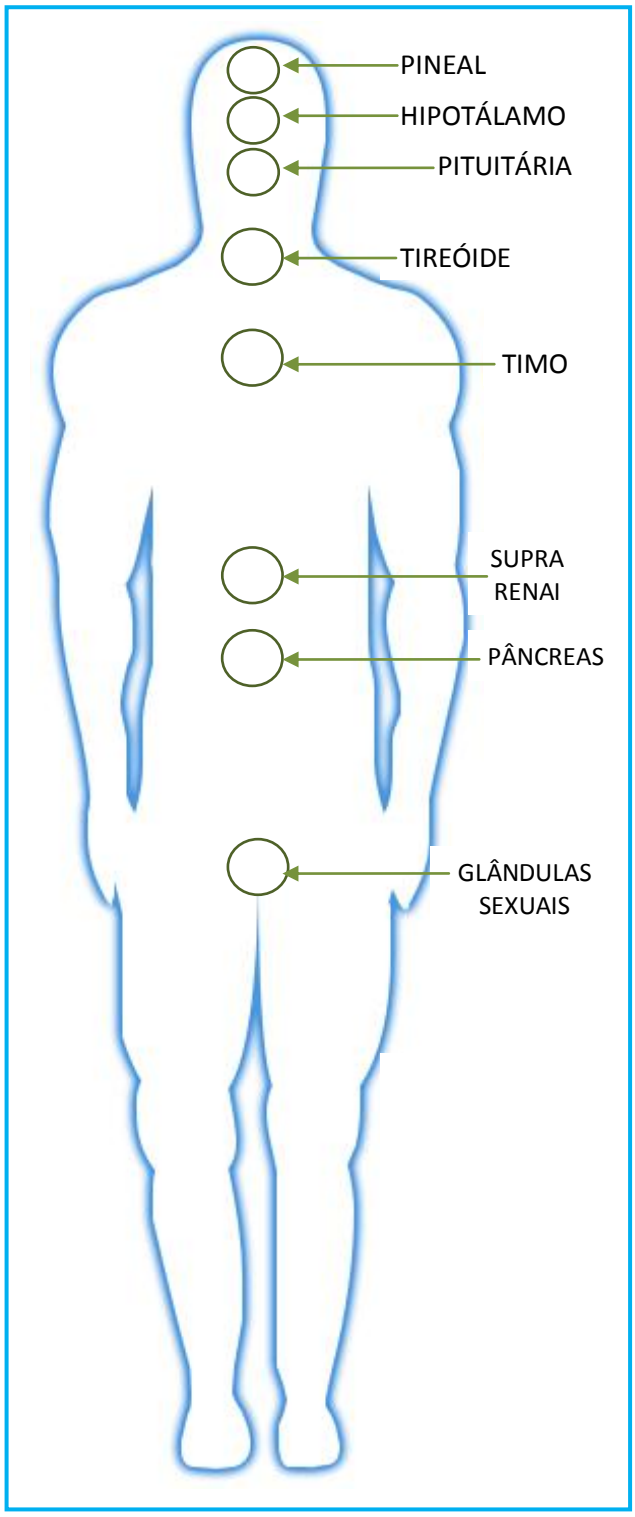
1. **Órgãos sexuais**
2. **Glândulas suprarrenais**
3. **Pâncreas**
4. **Timo**
5. **Tireoide**
6. **Hipotálamo**
7. **Pituitária**
8. **Glândula pineal**

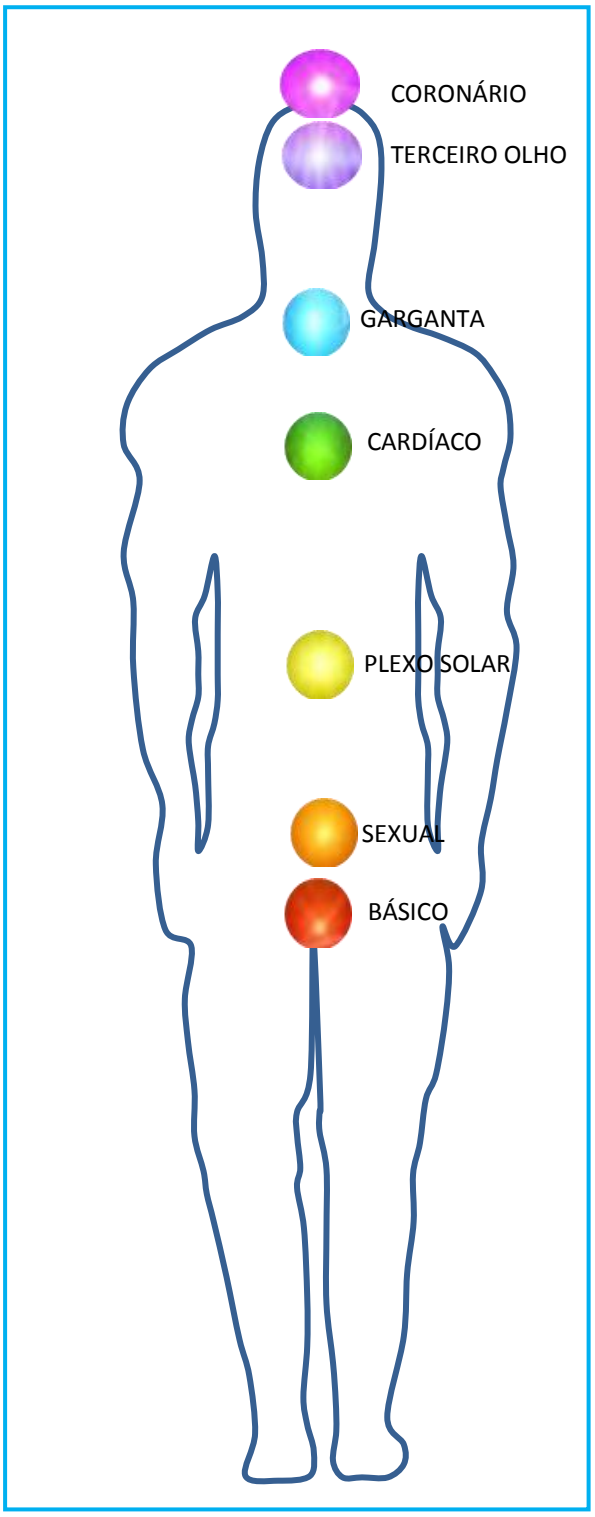


- Faça uma cópia do quadro do seu sistema endócrino.
- Comece pela parte de baixo do quadro, as glândulas sexuais e mentalmente pergunte-lhes se precisam de equilíbrio. Ao sentir que a glândula tenha feito um pedido intuitivo, pergunte a ela qual a cor de que precisa para entrar em harmonia. Percebendo a cor necessária, preencha a glândula completamente. Agora vá para o pâncreas e continue subindo, até que tenha completado o quadro. Suba até que as oito áreas sejam cobertas. Termine desenhando um círculo ao redor de cada uma delas, enviando ao corpo a mensagem de que agora estão em harmonia e estão funcionando funciona perfeitamente harmonia;
- Faça o mesmo com os chakras;

Depois de algumas semanas de prática você começará a percebê-las todas de uma vez só, além de serem capazes de dizer quais precisam de sua atenção, também poderá alimentar todas simultaneamente.

3.3 O SISTEMA ENDÓCRINO E CHAKRAS





3.4 EXERCÍCIO PARA ATIVAÇÃO DA GLÂNDULA PINEAL

Concentre toda sua atenção na visualização de uma pequena haste dourada logo na saída da região do terceiro olho na testa. Veja-a como uma luz dourada brilhante. Quando essa visão estiver firmemente estabelecida, insira lentamente a haste na testa, sentindo, ao fazê-lo, apenas um formigamento de energia. Você talvez tenha de fazer isso em etapas, pois a energia emitida pela haste afetará diferentes partes do corpo à medida que atravessar o cérebro. Não fique assustado se isso acontecer; simplesmente puxe de volta a haste até que esteja pronto para tentar novamente.

Quando você finalmente chegar bem perto da glândula pineal, ela reagirá lançando clarões de visões e/ou palavras e frases em sua mente. Isso pode ser assustador caso você não espere resultados tão imediatos. Quando estiver pronto, empurre suavemente a haste dourada por completo no meio da glândula pineal, pois você estará bem consciente de sua presença agora. Pode haver uma curta explosão mental de luz e som, então as energias se unirão e se equilibrarão. Depois que isso acontecer, reserve tempo para descansar o máximo que puder por pelo menos uma semana até que seu cérebro e corpo se acostumem à nova fonte de energia. Nesse período você descobrirá que sua consciência está ficando mais aguçada; e capacidades de muitos tipos começarão a vir à tona.

Faça contato com a glândula pineal, enviando-lhe afeto, reconhecendo todo o complexo trabalho que faz no seu organismo. Reconheça sua importância no equilíbrio geral do organismo e no retardamento do envelhecimento. Ao fazer isto, a glândula recebe calor e magnetismo.

Você pode ativar a glândula pineal através do exercício abaixo, utilizando as cores, é muito fácil de fazer.

3.5 MEDITAÇÃO PARA ABRIR O PERSCRUTADOR DO TERCEIRO OLHO

Um exercício sugerido por um dos meus mestres, o Rev. C.B., consiste em deitar-nos de costas ou sentar-nos com as costas direitas. Certifique-se de que está à vontade. Respire profundamente pelo nariz. Primeiro, encha de ar o abdome inferior, depois o tórax médio e, finalmente, o tórax superior. Agora, abra a boca o mais que puder. Deixe o dorso da língua voltado para a parte traseira da garganta e conserve-a de tal jeito que só permita a passagem do ar se este arranhar a parte traseira superior da garganta, perto do céu da boca. Tente fazê-lo arranhar o mais atrás que puder. O som da raspagem deve ser fino, no gorgolejante. Não atire a cabeça para trás. Mantenha-a diretamente no topo da espinha. Deixe escapar lentamente o ar do corpo, primeiro o do abdome inferior, depois o do tórax médio e por fim, o do tórax superior. Deixe sair todo o ar. Respire e relaxe. Repita a respiração rascante. Quando lhe tiver captado o significado, acrescente-lhe a visualização seguinte.

À medida que a respiração abandona o corpo, visualize uma corrente dourada de luz, que começa na área pélvica dorsal e sobe, espinha acima, até a área central do cérebro. Repita três vezes com três respirações rascantes. Agora focalize a frente cio seu corpo. A corrente de luz apresenta-se cor-de-rosa na frente do corpo. Repita três vezes com três respirações rascantes. Note que as duas correntes de luz se arquejam sobre o centro do cérebro e penetram-no.

Depois que tiver aprendido esse exercício, não faça mais do que três ou quatro respirações de cada lado do corpo pois, do contrário, poderá ficar muito tonto. Façam-me o favor de tratar este último exercício com extremo respeito, por ser ele muito poderoso. Faça tudo em ritmo lento. No acelere sua evolução de um modo não orgânico. Isso nunca funciona (muito embora quase todos nós desejemos o contrário).

Muitas vezes, durante um tratamento, faço rápidos exercícios respiratórios, que ajudam a elevar minhas vibrações e minha energia, de modo que eu possa ver melhor a aura, possa ver níveis mais elevados da aura e também transmitir frequências mais altas através do meu campo. Para fazê-lo, arranho com o ar a parte superior traseira da garganta, por meio de respirações muito curtas e rápidas pelo nariz. Por haver praticado esses exercícios muitas vezes, faço-os agora com facilidade. Às vezes, também, faço inspirações e expirações longas, firmes, iguais, sem pausa, e arranho a parte traseira da garganta com o ar, a fim de centralizar o meu foco, clarear a mente e equilibrar o campo de energia. Chamo a essa técnica de respiração a respiração rascante nasal.

Quando a Alta Visão Sensorial se associa à Alta Audição Sensorial, aumenta a utilidade das informações recebidas.

3.6 EXERCÍCIO PARA ESTIMULAR O TIMO

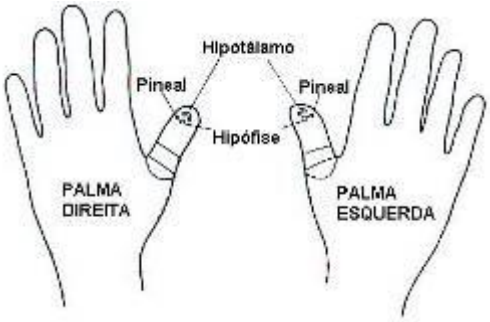
Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito, marcando o ritmo assim: uma forte e duas fracas. Continue entre três e cinco minutos, respirando calmamente, enquanto observa a vibração produzida em toda a região torácica. O exercício estará atraindo sangue e energia para o timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também pulmões, coração, brônquios e garganta. Ou seja, enchendo o peito de algo que já era seu e só estava esperando um olhar de reconhecimento para se transformar em coragem, calma, nutrição emocional, abraço.

A glândula pineal dos seres humanos está sendo ativada através da infusão de energias luminosas, liberando uma nova visão de possibilidades, nas quais a paz e a liberdade são sentidas e reconhecidas interiormente. O timo é uma glândula fundamental no envio de sinais para o corpo a fim de que ele mantenha o padrão de rejuvenescimento.

Essa glândula encolhe conforme o indivíduo vai envelhecendo; ela murcha. É como o guardião existente na base do pescoço, que regula o que vem de cima e o que vem de baixo. As glândulas superiores dos seres humanos, a pituitária e a pineal, como têmporas cranianas, estão inativas; estão basicamente dormentes. O timo não relembra continuamente ao corpo de vocês seu projeto idealizado, porque não está recebendo as mensagens das têmporas cranianas, para assim o fazer. Isso é porque essas têmporas estão desconectadas de todas as fitas de DNA. O timo retornará à própria vitalidade quando receber a mensagem de que o corpo já está preparado e que a consciência está pronta. Se vocês pensarem em termos de expansão de vida, alguns de vocês mal começaram a trabalhar. Outros tiveram um treinamento que irá implodi-los para a mudança seguinte; o trabalho que irão fazer é uma dádiva para o planeta, uma dádiva para a civilização.

3.7 EXERCÍCIO PARA HARMONIZAÇÃO DO HIPOTÁLAMO E HIPÓFISE

Aqui trazemos uma importante dica rápida e fácil de harmonização da energia do hipotálamo, da glândula hipófise (ou pituitária) e da glândula pineal que são importantes órgãos do sistema nervoso central e do sistema endócrino e por sua vez auxiliam no equilíbrio energético e hormonal do corpo humano. Estas glândulas têm relação direta com os chakras coronário e do terceiro olho, e, portanto, com a espiritualidade.



- Comprima o seu dedo contra a pele com relativa força, não muita, pode-se fazer movimentos de compressão, rotação ou "correr" o polegar ou os dedos sobre a mão;
- Manipule cada ponto por alguns segundos;
- Faça por três vezes ao dia.

4. OS CINCO RITUS TIBETANOS

4.1 RITUS TIBETANOS

Os 5 Ritos Tibetanos são uma série de exercícios repetitivos onde o praticante consegue elevar a energia logo que termina de executá-los. Há diversos depoimentos de quem o fez ou faz. O livro "A Fonte da Juventude", de Peter Kelder, explica com detalhes esses movimentos muito parecidos com a Yoga.

Todos buscam uma vida mais feliz com vitalidade, saúde e longevidade. Uma técnica prática que nos auxilia nessa busca, vem do Tibete.

Os ritos tibetanos formaram um conjunto de exercícios físicos com concentração, praticado nos altos Himalaias. Foram descobertos pelo ocidente em 1939 e praticados hoje por todo o planeta.

Seus movimentos estimulam os Chakras e a todo o sistema glandular com contração e alongamento. A prática é simples, mas eficaz. Não se necessita muito tempo e em poucos dias já se notam benefícios físicos e energéticos. Todos os ritos agem diretamente sobre a linha central do corpo, onde se concentram todos os órgãos e glândulas fundamentais para a saúde. Ao exercitá-los, fazemos com que funcionem melhor.

Os ritos são para os órgãos e glândulas algo parecido com o que os exercícios ocidentais são para braços e pernas. Flexões e alongamentos ampliam a flexibilidade e a mobilidade de braços e pernas da mesma forma que os ritos tibetanos estimulam o bom funcionamento do aparelho digestivo e respiratório, por exemplo.
O Sr. Kelder recorre à teoria dos chakras para explicar os efeitos dos ritos. Chakras são os centros de energia do corpo. A saúde física e mental está relacionada à saúde dos chakras. Mestres de diversas tradições orientais falam dos chakras e da energia vital (chi, ki ou prana) como as bases da saúde. Alguns vão além, dizendo que toda a saúde depende desse binômio. Segundo eles, se os chakras estão funcionando corretamente, a energia vital flui pelo corpo e o indivíduo tem saúde plena, independentemente de seus hábitos.

Embora seja interessante conhecer a teoria dos chakras, ela não é fundamental para a prática dos ritos tibetanos. O mais importante ao praticar os ritos é a realização correta dos movimentos, a respiração, a atenção e a disciplina. A realização correta dos movimentos proporciona os benefícios associados aos ritos. A respiração permite conforto e bem-estar durante a prática, além de beneficiar a circulação de sangue e energia pelo corpo. A atenção amplia a consciência corporal, ajudando-nos a corrigir eventuais erros e a perceber

os benefícios e modificações proporcionadas pela prática. A disciplina mantém o praticante no caminho certo.

Se possível faça no inicio 3 repetições de cada movimento do rito e vá aumentando a cada semana até chegar a 21 repetições de cada movimento. Todo movimento se inicia com inspiração e contração das nádegas, e após o ápice do movimento, vá soltando o ar, voltando a posição inicial. Todos os exercícios devem ser feitos com muita concentração e consciência corporal. A dor é sinal de que algum movimento está errado. Coloque as músicas dos chackras para fazer os exercícios.

Os Ritos são cinco exercícios leves e rápidos, que podem ser feitos por qualquer pessoa, bastam vontade e concentração. Eles têm como objetivo harmonizar os sete centros de energia do nosso corpo, chamados também de chakras, localizados nas sete glândulas: reprodutora ou gônadas, pâncreas, suprarrenais, timo, pineal ou epífise, e pituitária ou hipófise.

Os Ritos Tibetanos são exercícios simples que auxiliam na manutenção, redução ou aumento de peso, além de proporcionar um processo de transformação física de rejuvenescimento da pele e do corpo.

Num corpo são, cada chacra gira a uma velocidade altíssima, permitindo que a energia vital, também chamada prana ou energia etérica, suba pelo sistema endócrino. Se um ou mais chacras começam a perder velocidade, o fluxo de energia vital fica bloqueado e inibido. A maneira mais rápida de recuperar a juventude, a saúde e a vitalidade, portanto, consiste em fazer com que esses centro energéticos voltem a girar normalmente. É justamente aí que os cinco ritos atuam. Qualquer um deles feito isoladamente tem grande utilidade no corpo, mas ao executar todos, os resultados produzidos são mais eficientes.
Os Ritos são realizados rapidamente e podem ser feitos em qualquer lugar. Basta se concentrar para fazê-los, utilizar a respiração profunda em cada repetição e perceber gradualmente as transformações.

5 RITOS TIBETANOS

Os ritos tibetanos formaram um conjunto de exercícios físicos com concentração, praticado nos altos Himalaias.
Foram descobertos pelo ocidente em 1939 e praticados hoje por todo o planeta.

Seus movimentos estimulam os Chakras e a todo o sistema glandular com contração e alongamento. A prática é simples, mas eficaz.

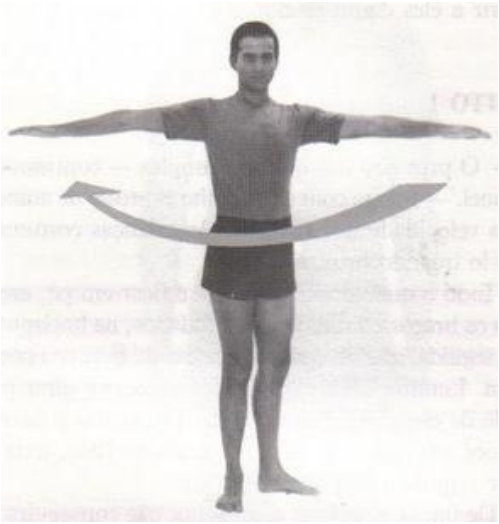
Não se necessita muito tempo e em poucos dias já se notam benefícios físicos e energéticos. Se possível faça no inicio 3 repetições de cada movimento do rito e vá aumentando a cada semana até chegar a 21 repetições de cada movimento.

Todo movimento se inicia com inspiração e contração das nádegas, e após o ápice do movimento, vá soltando o ar, voltando a posição inicial.

Todos os exercícios devem ser feitos com muita concentração e consciência corporal.
A dor é sinal de que algum movimento está errado. Faça os exercícios com a música dos chackras!!!

4.2 EXERCÍCIOS:

RITO 1

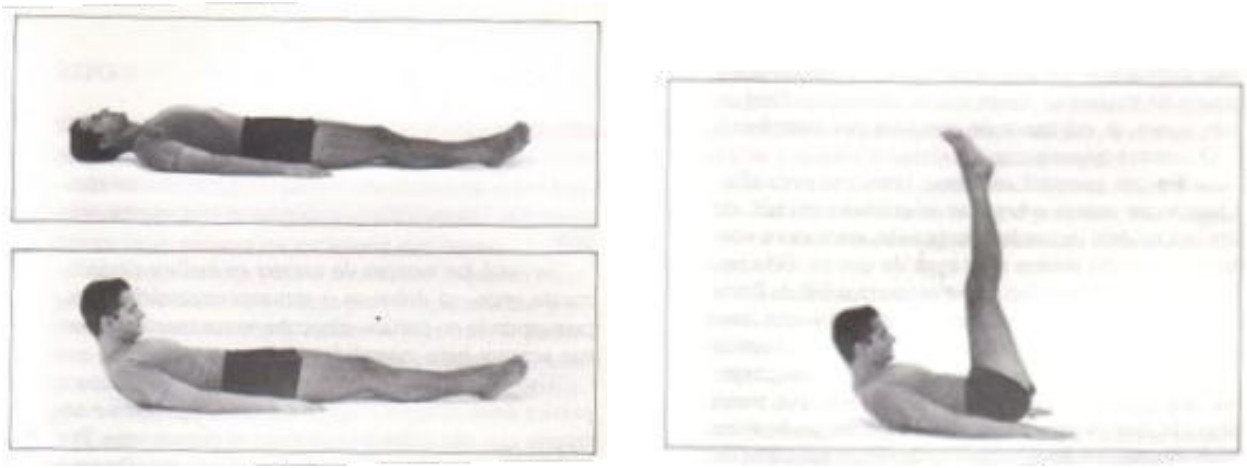


O primeiro ritual é a prática do movimento giratório que tem um efeito profundo sobre o Corpo Emocional. Virando-se no sentido horário, os resíduos negativos são literalmente abandonados pelo corpo, ao mesmo tempo em que as energias elevam o padrão de expansão. Esse exercício é ótimo porque fortalece a ponte entre os hemisférios direito e esquerdo, ajudando-nos assim a nos tornarmos mais holográficos. Os chakras são aumentados por essa ação porque são essencialmente energia dentro de vórtices giratórios. Aumentando-se o vórtice, a vida se torna mais forte e direta.

Tudo o que você tem a fazer é começar a rodopiar com os braços estendidos ao lado do corpo. Siga o braço direito, para que você rodopie pela direita. Use a técnica de concentração do bailarino, onde você fixa sua atenção em alguma coisa a sua frente, ao nível do olho, quando se virar. Isso reduz o sentimento de desequilíbrio e permite que se rodopie por mais tempo, antes de se sentir zonzo. Os antigos realizavam 21 voltas completas, mas não desanime se sentir tontura antes da metade. É como mais uma etapa em que você tem de ajudar o corpo a ajustar-se ao novo movimento e aperfeiçoar-se

lentamente até obter domínio, Pare assim que sentir tontura. Deite-se no chão e respire profundamente antes de iniciar o ritual seguinte. Levante as mãos acima da cabeça para relaxar as costas.

RITO 2



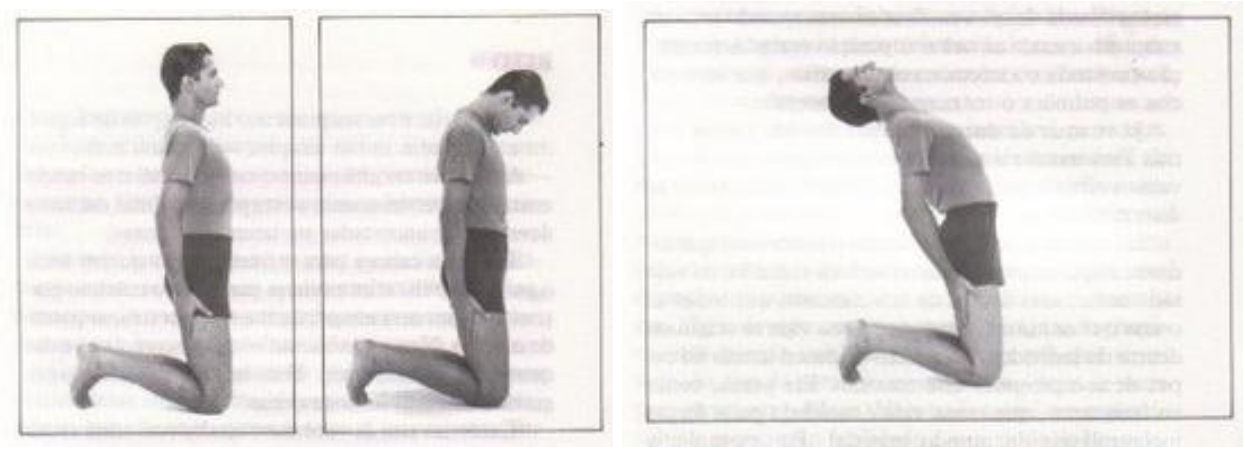
Este ritual parece ser semelhante ao típico exercício abdominal. Ao levar a cabeça até o peito, você estará criando um estímulo extra para o chakra do plexo solar e para o receptáculo da concepção, que atravessa o centro do tronco. Coloque um tapete para proteger as costas quando se deitar no chão. Coloque as mãos no chão, ao lado do corpo, com as palmas viradas para baixo e os dedos bem unidos. Encoste o queixo no peito enquanto traz as pernas para cima, verticalmente, em direção à cabeça. É importante manter os joelhos unidos. Agora, lentamente, abaixe as pernas enquanto inspira e relaxe a nuca no chão. Relaxe todos os músculos e repita o ritual quantas vezes conseguir, sem forçar. O número ideal é 21 vezes. Pode-se fazer em duas etapas duas vezes ao dia, e conseguir resultados impressionantes.

Ao repeti-lo, vá estabelecendo um ritmo mais lento para sua respiração. Inspire profundamente quando estiver levantando as pernas e a cabeça, e exale ao descê-las. Inspire e exale sempre pelo nariz. Entre as repetições, no relaxamento, continue respirando no mesmo ritmo. Quanto mais profundas as respirações, melhor.

Extensão do ritual dois

Sentado em posição ereta, estique as pernas a sua frente. Comece pela região das coxas, tocando a parte externa das pernas até alcançar os pés. Segure-os com força, levando a cabeça o mais próximo possível dos joelhos esticados. Esse exercício não é muito fácil. Geralmente me pego gemendo ao executá-lo, mas a promessa de pernas firmes, em vez de bolsas de ação hormonal diminuída e digestão lenta, me estimula.

RITO 3



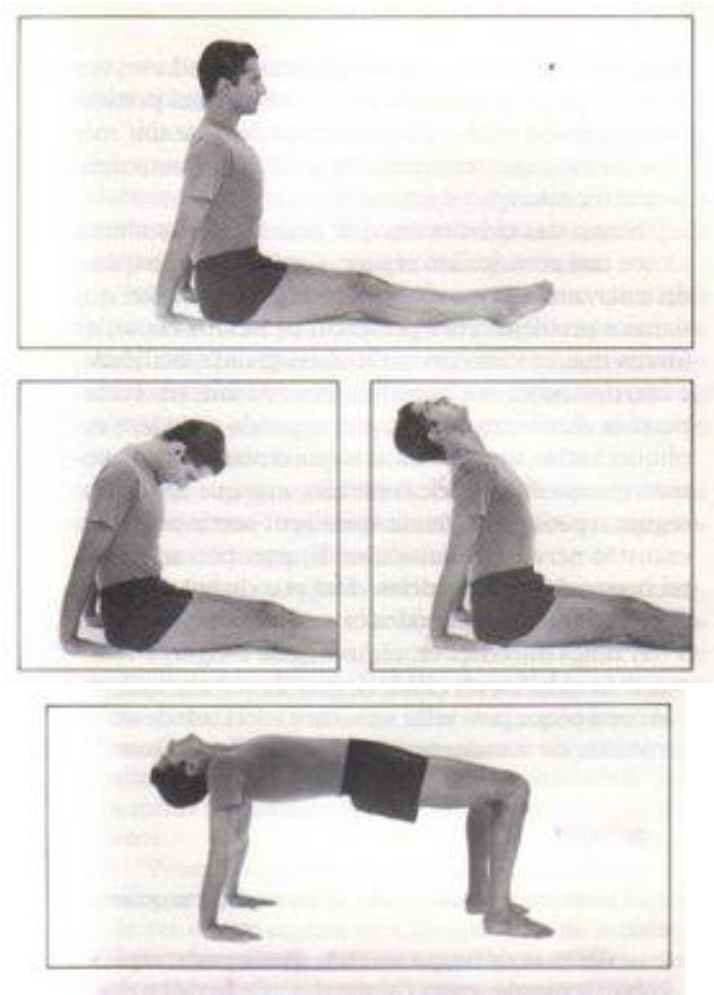
Adoro este exercício por ser tão poderoso para a abertura do plexo solar e do coração. Como começamos a vida através da região umbilical, a tendência é continuarmos com o hábito de respirar para o plexo solar, o local do Corpo Emocional, sem qualquer consciência do que estamos levando para dentro. Todos os tipos de energia emocional entram dessa maneira. Mentalmente, atraímos emoções negativas, que se relacionam àquelas que estamos carregando. Assim, o medo ou a raiva, em nosso interior, agem como um ímã para atrair pessoas que estejam com o mesmo tipo de energia.

Quando estamos no meio de uma multidão, absorvemos essas energias sem saber, embora caiba aqui uma observação sobre centros de compras e teatros: são lugares que nos cansam'. A contração interfere no funcionamento do gânglio do plexo solar, que retransmite para o cérebro mensagens relevantes ao nosso sentido de segurança. O reflexo de luta ou voo é estimulado tanto por reação emocional como física. Este ritual oferece alongamento e poderosa elevação ao tronco todo, o oposto de uma postura de defesa, de contração. Ao fazer esse movimento, você está revertendo o fluxo de energia, levando-o para a área do coração. É como se ele estivesse atingindo a felicidade, e, na verdade, o exercício o faz sentir-se feliz por realizá-lo.

Ajoelhe-se com os dedos dos pés virados para frente para que toquem o chão. Coloque as mãos para trás e segure a parte posterior das pernas, abaixo das nádegas. Exale, enquanto abaixa a cabeça e o pescoço para tocar o peito com o queixo. Agora inspire e leve a cabeça para trás, enquanto curva as costas totalmente. Incline-se para trás o máximo que puder, mantenha os olhos fechados para que sua atenção esteja voltada para dentro, enquanto experimenta a liberdade do corpo estendido. Volte à posição original e repita o exercício.
Como no Rito 2, você deve estabelecer uma respiração ritmada. Inspire profundamente quando arquear a espinha para trás e exale ao voltar à posição ereta. A respiração profunda é extremamente benéfica, por isso encha os pulmões o máximo que conseguir.

Extensão: Ao terminar essa série de movimentos, estenda os braços na altura dos ombros, à sua frente, e incline-se sem arquear as costas. Você sentirá o reflexo nas coxas. Essa região se comunica com os intestinos; portanto o exercício ajuda muito, no processo de eliminação.

RITO 4



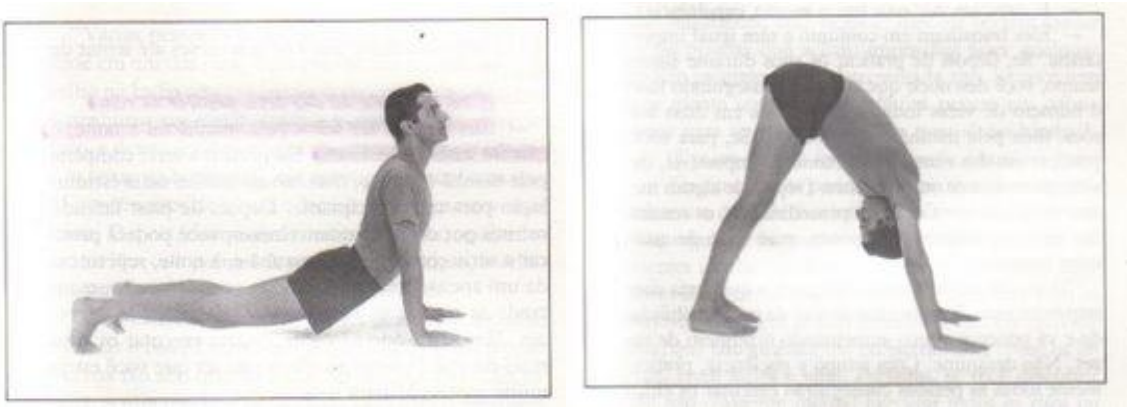
Este ritual parece igualmente difícil no início, mas pessoas de 60, 70 anos podem realizá-lo. Na verdade, oferece um estímulo agradável a toda a região do sacro, que desperta os reflexos, os meridianos; assim, a energia circula por toda a área sexual e desce para as pernas.

Sente-se com a coluna ereta e estique as pernas. Coloque os braços ao lado do corpo, com as palmas no chão. Expire quando tocar o queixo no peito e reúna todas as suas forças com a inalação; levante a cabeça e incline-a para trás ao erguer o corpo na horizontal, tendo o auxílio dos pés e dos braços para apoiá-lo. Então, tensione todos os músculos do corpo que puder. Por fim, relaxe ao voltar à posição inicial e descanse antes de repetir este rito. Uma

vez mais, a respiração é importante. Inspire profundamente ao elevar o corpo, segure a respiração durante o tensionamento dos músculos e exale completamente enquanto volta à posição inicial. Continue respirando no mesmo ritmo no intervalo entre as repetições.

Agora você estará formando uma mesa com o corpo, e isso é bom para retesar todos os músculos, antes de sentir as nádegas tocando o chão e sentar-se. Continue com a mesma respiração profunda entre os movimentos e repita o exercício.

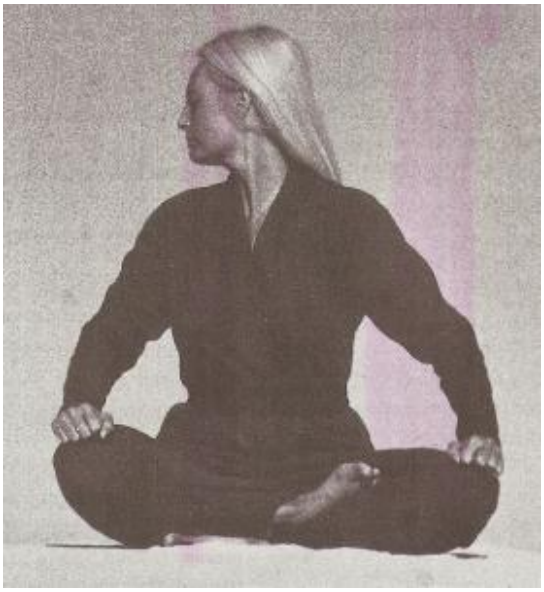
RITO 5



Deite-se de bruços no chão. Em seguida, erga o corpo, apoiando-se nas palmas das mãos e dedos dos pés, que deverão ficar flexionados. Durante todo o rito, mantenha uma distância de cerca de 40 centímetros entre os pés e entre as mãos. Mantendo pernas e braços retos, arqueie a espinha e leve a cabeça para trás o máximo possível. Depois, dobrando-se nos quadris, erga o corpo até ele ficar como um V invertido. Ao mesmo tempo, encoste o queixo no peito. Volte à posição inicial e repita o rito. Tensione os músculos por um instante, tanto no ponto mais alto como no mais baixo. Siga o mesmo padrão de respirações profundas e lentas que usou nos outros ritos. Inspire ao erguer o corpo, em V, e exale quando o abaixar. Lembre-se de que você só volta à posição inicial - deitado de bruços no chão - quando tiver completado todo o ciclo de repetições.

Traz uma mudança mediata nas correntes de energia do corpo, um sentimento de força, vigor e dá um brilho de felicidade ao rosto. Sinto que é um dos mais poderosos em termos de aceleração dos vórtices de chakra.

RITO 6



Agora mostrarei um exercício taoísta, o mais importante de todos, que auxilia na digestão e traz equilíbrio e harmonia ao corpo, à medida que aumenta a vitalidade:

Sente-se com as pernas cruzadas e a coluna ereta, o mais confortavelmente possível; coloque as mãos na direção dos joelhos, com os punhos cerrados e virados para cima. Isso faz com que a energia circule no corpo e não se desperdice. Toque toda a sua boca com a língua, partindo do canto esquerdo para a gengiva e o céu, desenhando um círculo. É um movimento anti-horário, Os taoístas dizem que se deve fazê-lo 36 vezes para ativar o fluxo de saliva. Faça barulho com a língua indo para frente e para trás mais 36 vezes até que a boca esteja cheia de saliva. Agora, engula em três etapas, que representam o céu, a terra e o homem para os taoístas. Deve-se engolir com vigor, com a intenção de mandar a saliva para o abdômen. Ouça o som da saliva na barriga! Repita duas ou três vezes.

4.3 SOBRE O EXERCÍCIO GIRATÓRIO DO RITO 1

Girar da esquerda para a direita, a primeira técnica dos Cinco Ritos Tibetanos, energiza realmente o sistema de chacras e também permite obter informações da Mente Universal.

Um depoimento: "*Uma noite, depois de girar facilmente sem ficar tonta durante mais de uma hora, percebi que tinha sido um dervixe numa vida passada, pois tudo aquilo vinha muito naturalmente para mim...*"

Alguns dizem que a dança dos dervixes rodopiantes tem 700 anos de idade e é uma forma de "polir o coração humano e permitir que a alma se libere para comungar com o divino".

Quando aquilo que é comunicado move-se de presença a presença, ocorre *darshan*, com a linguagem dentro da visão. Quando a atração gravitacional fica maior ainda, os dois tornam-se um, transformando o que é molecular e galáctico e trazendo uma recordação espiritual da presença que está no centro do universo. **Girar é uma imagem de como o dervixe se transforma num lugar vazio onde o humano e o divino podem se encontrar.**

Um giro secreto em nós faz o universo girar. A cabeça sem consciência dos pés, e os pés sem consciência da cabeça. Nenhum deles se importa. Continuam girando.

Rumi, *The Essential Rumi* (O Essencial de Rumi), trad. de Coleman
Barks, Harper San Francisco, 1995."

UMA TÉCNICA PARA GIRAR

"Durante essa cerimônia religiosa solene, acredita-se que o poder dos Céus entra pela palma direita levantada e passa por todo o corpo, saindo pela palma esquerda abaixada para então penetrar na terra". O dervixe não retém o poder, nem o dirige. Aceita ser o verdadeiro instrumento de Deus e, por isso, não questiona o poder que entra e sai dele. Há uma certa controvérsia em relação à direção na qual girar. Comece lentamente e aumente a velocidade; depois volte ao movimento lento. Comece a girar para a direita (sentido horário) com os braços ao longo do corpo. Depois de várias voltas completas, levante a palma direita (o braço estica inteiramente) e abaixe a palma esquerda (o braço estica inteiramente).

Continue girando para a direita várias vezes ou 7 voltas completas.

AGORA levante a mão esquerda a meio caminho acima do ombro, mas ela não deve chegar à altura da cabeça. Ao mesmo tempo, incline a cabeça de modo que a orelha esquerda fique bem perto do ombro esquerdo. Continue girando para a direita.

Deixe a cabeça pender para frente de modo que o queixo fique bem perto do peito e os olhos olhem para o chão. Os braços continuam levantados e você ainda está girando para a direita. Incline a cabeça para a direita, de modo que a orelha esquerda fique bem perto do ombro direito e você passe a olhar para a mão direita. Continue girando para a direita.
Deixe a cabeça pender para trás e olhe para os Céus. Continue girando para a esquerda.

Sempre comece a girar para a direita. Só depois de várias voltas completas é que você troca a posição dos braços e inverte a direção para a esquerda (sentido anti-horário). Sempre se deve terminar com voltas completas para a direita. A cabeça gira e os círculos que ela faz podem ir à direção inversa à das voltas do corpo. Terei muito prazer em receber qualquer comentário ou informações adicionais sobre essa forma fascinante de Dança do Oriente Médio.

Com impulso suficiente, você sente de fato como se estivesse imóvel no meio de um furacão, ao mesmo tempo em que o corpo físico gira em torno de si mesmo num poderoso vórtice de energia. Parece que seu corpo é um saca-rolhas cósmico, no qual a energia flui através de você até a terra. Dá realmente a impressão de que você não tem peso, que está desafiando a gravidade, parece que você está no centro do universo. Manter a estabilidade e o equilíbrio requer disciplina e habilidade, mas é fácil consegui-las com a prática. O acréscimo de orações, programações, músicas e bioenergética torna a dança mais potente ainda e, claro está, o motivo pelo qual você deseja praticá-la e para que essas técnicas possam ser usadas precisa ser examinado.

Recomendo-lhe aumentar aos poucos a velocidade dos giros e o tempo gasto nessa dança, pois se você girar muito depressa pode acabar sentindo que suas vísceras continuam girando muito tempo depois de parar. O equilíbrio também pode ser controlado se você balançar o corpo mudando o peso de um pé para o outro; aliás, essa é uma boa forma de sair de um giro em alta velocidade.

A importância desse exercício não está só na sua capacidade de energizar todo o nosso sistema de chacras, como também porque dá a sensação de *darshan* com o divino.

Um dos presentes mais valiosos que podemos dar a nós mesmos é o domínio completo sobre nossa estrutura molecular e todos os nossos campos energéticos.

Ter domínio significa aumentar o poder de viver num estado de saúde absoluta, regeneração constante e livre de doenças em todos os planos de nosso ser. Para nos

livrarmos das doenças, temos de aprender a nos sintonizar. Assim como levamos o carro ao mecânico para uma regulagem, podemos realinhar/recarregar nossos campos energéticos e criar uma saúde perfeita em nossos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

Para algumas pessoas é difícil calar a mente para meditar e entrar em sintonia consigo mesmas. O exercício giratório é perfeito para esse tipo de bloqueio inicial. Girar faz os dois lobos do cérebro, os hemisférios direito e esquerdo, vibrarem sincronicamente. No estado de consciência exterior, os dois lobos pulsam num ritmo assincrônico que cria os rápidos padrões beta do pensamento linear. O padrão de desenvolver a consciência holográfica. Nas crianças peque- nas e nos grandes mestres da meditação, as ondas cerebrais são sincrônicas. Quando os dois lados do cérebro pulsam numa vibração sincrônica, entramos em alfa e até nas ondas teta, mais lentas, que unem os hemisférios possibilitando a percepção holográfica. Quando as ondas cerebrais se tornam mais lentas nessas oitavas, a mente superior entra em ação e ficamos disponíveis para o conhecimento interior, imagens, informação simbólica subjetiva, além de ocorrer rejuvenescimento e cura.

Via de regra só experiênciamos esses estados inconscientemente — por exemplo, durante o sono —, mas girar pode ajudar a atingi-los conscientemente. O exercício é útil especialmente para as pessoas muito tensas, para as que sofrem de estresse, não meditam porque não conseguem acalmar as emoções e pensamentos, ou para as que não fazem exercício físico suficiente. Depois de girar, a circulação sanguínea melhora, o corpo fica mais solto e menos tenso, o cérebro se sente em ordem e entramos naturalmente num sereno estado meditativo. O exercício giratório solta as cristalizações do ego e ajuda a vencer a sensação de separação interior ou exterior.

As crianças têm uma tendência natural a girar até caírem, rindo muito porque adoram as sensações fortes de movimento. Alguns espiritualistas tradicionais giram para se abrirem a rei- nos superiores da experiência divina — por exemplo, os dervixes rodopiantes. Todo movimento que nos deixar mais fluidos e flexíveis ajuda a superar os limites rígidos da consciência.

Você pode deixar que a sua consciência corporal decida se vai girar para a direita ou para a esquerda. Talvez até lhe dê vontade de girar nos dois sentidos. Girar para a esquerda, em sentido anti-horário, atrai energia para o corpo; para a direita, elimina do corpo as energias negativas. O corpo possui um campo eletromagnético que atrai e armazena impulsos eletromagnéticos girar criamos uma espécie de centrífuga que libera energias estranhas. O movimento é como uma espiral energética. Girando para a direita, movemos a energia lenta ou antiga e nos separamos dela.

O deslocamento mais rápido de energia virá do movimento giratório. Tente girar o máximo de tempo que puder. Independentemente do número de vezes que você o faça isso libertará mente e corpo do apego que impede a percepção superior.

Pergunte ao corpo qual é a melhor maneira de começar e comece. Em geral acho melhor girar em sentido horário, no mínimo para encerrar o exercício. Se quiser, use um objeto à sua frente como referência para manter o equilíbrio. Os mestres orientais sugerem que se gire vinte e uma vezes, mas isso talvez você mesmo tenha que decidir. Depois sente e respire bem fundo. Se estiver com náuseas, a respiração vai aliviá-la. Feche os olhos, respire e sinta-se invadido por um grande espaço vazio. Isso é excelente para se entrar em comunhão com a natureza e o Eu Superior, e também para se encontrar a inspiração para a solução de problemas.

5. COMO MEDIR O CORPO PRÂNICO, A AURA E OS CHACKRAS

A Radiestesia é uma ciência que detecta todos os tipos de manifestações energéticas. É a maneira de detectar, ou melhor, descobrir objetos ocultos, doenças, alimentos e medicamentos adequados, e desgaste de energia no corpo humano, seja nos setores psíquicos ou físicos.

5.1 AURÍMETRO

Aparelho usado em radiestesia para medir auras e campos de energia. Acompanha instruções.

5.2 DUAL ROD

Usadas na mensuração da aura, na amplitude da energia dos chakras, na verificação do sentido das correntes energéticas subterrâneas e aquáticas, etc.

Há um certo ponto durante o pranayama em que a respiração pulmonar passa a suspender-se espontaneamente. Não é algo voluntário, como quando você prende a respiração para mergulhar. O yogi apenas para de respirar pelos pulmões, e passa a assimilar o prana diretamente através dos centro de força (chakras).

Isso se chama kevala kúmbhaka, e é um estágio que se atinge depois de algum tempo de prática intensa, desde que o praticante esteja preparado para sentar-se e acompanhar as instruções. O resultado é imediato. No início, a pessoa não tem domínio sobre este fenômeno. Apenas acontece, às vezes durante a meditação, às vezes durante os respiratórios. Depois, a pessoa passa a dominá-lo e pode repeti-lo quantas vezes quiser e pelo tempo que quiser.

Mas o que há no final do caminho? Para que fazer esses exercícios? Porque prana também é consciência. Mas essa é outra história... É novamente a história da sede de poder. Da sede do poder da consciência. Porque a sede de ar é uma sede básica, vinculada ao instinto de sobrevivência. Mas a sede de prana é uma sede de transcender os próprios limites, mergulhar de cabeça no inconsciente e resgatar a verdadeira potencialidade latente no ser humano.

Isto pode parecer pretensioso, mas é o que queremos os yogis. E nos jogamos no abismo, sem outros elementos que nossos próprios corpos, vontades e temeridades. Sem aparelhos, sensores nem eletrodos, sem laboratório, sem outra testemunha que nós mesmos. E, lá dentro, tudo é muito vasto. Às vezes dá vertigem. É por isso que o yogi precisa ser um pouco temerário. Senão, não se joga. Seria como lançar-se ao labirinto guardando apenas um fio para poder voltar, como fez Teseu.
Salvador Dalí teve uma tirada brilhante e exibicionista, mas que define com precisão isto que acabamos de afirmar. Ele disse que "a diferença entre eu e um louco, é que eu não sou louco". Se você for yogi, pode assinar embaixo. Porque o louco está perdido no labirinto. Mas o yogi enlouquece conscientemente e sabe exatamente onde ele está e como agir. E conhece o caminho da volta.

Por isso, loucos são os outros. Talvez você possa ser criticado por praticar uma filosofia de vida "exótica", alheia ao seu contexto cultural. Vejamos um exemplo esquemático, porém claro. Se alguém trabalha sem parar, sem tirar férias, e fica estressado e alienado correndo atrás do dinheiro e do sucesso, os demais dirão: "Fulano é uma pessoa muito responsável e bem sucedida".

O detalhe é que Fulano terá o primeiro enfarte antes dos cinquenta. E se outro trabalhar menos e dedicar uma parte do dia a fazer caminhadas ou subir montanhas para ficar deitado ao sol lá encima, as mesmas pessoas dirão: "Sicrano é muito esquisito. Você

percebeu como ele gosta de entrar no mato e ficar sozinho?" Por isso é que digo que loucos são os outros. E isto não é uma questão de falta de opção.

O súkshma sharíra, aura ou corpo sutil possui três camadas: corpo energético, corpo emocional e corpo mental. Se você não tiver experiência suficiente para senti-lo, e efetivamente ver os chakras e as nadis ou se você não conseguir ainda medir o tamanho do seu corpo sutil, isto pode parecer incompreensível.

Então, para que estas afirmações não fiquem no ar, vamos aprender a medir auras e chakras. É mais fácil começar medindo a aura de outra pessoa. Coloque-se a algo menos de um metro de distância da pessoa em quem você fará a medição. Afaste a palma da mão do ombro do outro, e depois aproxime-a devagar, até sentir um misto de calor e formigamento bem característico, que emana do corpo. Para estimar com exatidão a largura da aura devemos prestar bastante atenção no centro da palma da mão, onde tem um chakra com o que você perceberá a energia do outro.

Observe que tecidos sintéticos ou de seda obstruem a circulação da energia e podem fazer uma diferença na leitura. Aliás, evite usar tecidos sintéticos, pois não têm boa energia. Repita a medição várias vezes, até ter certeza absoluta do tamanho da periferia da aura do seu companheiro. Faça isso com várias pessoas. Compare o tamanho do corpo energético antes e depois de uma boa prática de pranayama ou meditação. Você vai levar um susto.

Uma aura normal tem menos de dez centímetros de largura. Se você estiver cansado ou estressado, ela fica ainda menor. Após a prática de Yoga, cresce bastante. Depois de bastante tempo de prática, ela estabiliza, num tamanho muitas vezes maior que o normal. A aura de um yogi pode chegar a ser gigante. O tamanho da aura determina, entre outras coisas, a saúde, o karma e o magnetismo pessoal do indivíduo.

Para medir os chakras, é importante, em primeiro lugar, saber exatamente onde eles estão. Veja a localização dos principais centros de força e mais informação sobre eles no capítulo sobre meditação nos chakras. Um chakra não é um ponto, mas uma área que varia em tamanho, e que mede normalmente (antes da prática) entre oito e dez centímetros de diâmetro. Use ambas as mãos para medir o diâmetro, ou a palma de uma delas para medir a altura.

Digamos que você vai medir a altura do anahata chakra do seu amigo. Afaste a palma da mão da região do coração, e depois aproxime-a devagar, até sentir o limite do chakra. Repita a experiência para ter certeza do tamanho. Agora, meça o diâmetro: aproxime a afaste as mãos, lenta e simultaneamente diretamente acima do chakra. Ao medir o diâmetro desta forma, você poderá ainda sentir o chakra girando nas palmas das suas mãos e observar o sentido predominante do giro.

O tempo todo concentre-se na intenção de medir o corpo sutil. Compare a altura de cada chakra com a altura da aura. Devem ser parecidas. Depois, concentre-se em sentir a qualidade da energia que você percebe. Faça isso chakra por chakra, desde o múladhara até o sahasrara. No início pode resultar difícil, mas, com a prática, você desenvolve a habilidades e a sua leitura do corpo sutil fica precisa e bem rápida.

Há muitas outras coisas que se podem fazer para melhorar o rendimento na prática, como eliminar excessos ou deficiências de energia que prejudicam o corpo sutil e, consequentemente, a prática de Yoga ou ainda estimular a circulação de energia em partes definidas do corpo. A força do prâna pode aplicar-se a todos os seres vivos com fins de cura. Mas esse é um assunto muito vasto, que daria por si só para mais um livro.

5.3 KHUFU

Este aparelho radiônico é baseado na estrutura da pirâmide de Quéops. Esta pirâmide levou 20 anos para ser construída e precisou da força de 100 mil homens livres. A pirâmide de Quéops orienta os quatro pontos cardeais, limitando o Delta geometricamente com o prolongamento das duas diagonais e dividindo-o em duas partes iguais seguindo o eixo da pirâmide, ou seja: medindo a vara egípcia 0,525 metros, o lado da base da pirâmide tem 440 varas e a sua altura é de 280 varas.

Estas consideráveis amplitudes têm dado lugar a especulações matemáticas bastante complexas, pois é reconhecido que terão relação com o posterior desenvolvimento das matemáticas Pitagóricas.

Por outro lado, a orientação da pirâmide permitia que os raios luminosos da estrela Sírio, ao passar pelo meridiano, penetrassem na câmara do núcleo da pirâmide por meio de um conduto, no momento em que se anunciava o princípio do ano egípcio e o início das inundações, como a luz da estrela Polar entrava pelos condutos do norte.

Baseado nestes princípios fundamentais e outros este aparelho foi desenvolvido com a finalidade de multiplicar 100 vezes as ondas mentais projetadas sobre o testemunho. Ideal para cura, abertura de caminhos, bons negócios, prosperidade, aumento da intuição e

poderes psíquicos, além de uma série de experiências que se pode obter com a prática e criatividade de pessoal de cada pessoa.

5.4 NEFERTARI

Nefertari foi uma grande rainha egípcia, esposa de Ramsés II faraó do Egito, cujo nome significa a mais bela, a mais perfeita.

Existem registros da sua presença numa festa em Luxor onde foi apresentada nos seguintes termos: *A princesa, rica em louvores, soberana da graça, doce no amor, senhora das duas terras, a perfeita, aquela cujas mãos seguram os sistros, aquela que alegra o seu pai Ámom, a mais amada, a que usa a coroa, a cantora de belo rosto, aquela cuja palavra dá plenitude. Tudo quanto pede se realiza, toda a realidade se cumpre em função do seu desejo e conhecimento, todas as suas palavras despertam alegria nos rostos, ouvir a sua voz permite viver.*

Vê-se nas inscrições egípcias das famosas festas de Min, onde a rainha fazia o *ritual das sete voltas em torno do tron*o do faraó proferindo as formulas mágicas para perpetuar a prosperidade das Duas terras.

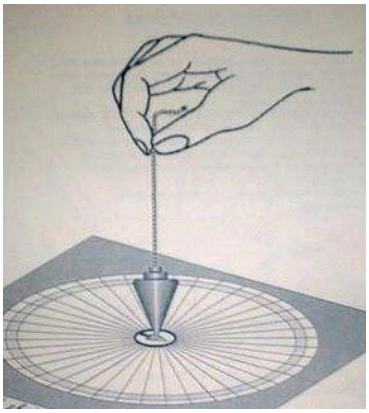
Inspirado nas virtudes da Rainha Nefertari, este aparelho tem a função de expandir ondas com as mesmas vibrações. Ideal para boa sorte nos negócios, política, carreira, carreira artística e equilibrar relacionamentos para que estes se tornem duradouros ou ainda encontrar o par ideal.

5.5 SALOMÃO

Salomão se notabilizou pela sua grande sabedoria, prosperidade e riquezas abundantes, bem como um longo reinado sem guerras. Além disso, também foi um grande mago capaz de conjurar, escravizar e prender diversos demônios em sua Arca de Bronze.

Este aparelho, inspirado no Rei Salomão tem como objetivo limpeza psíquica e ambiental, afugentar maus espíritos, atrair riqueza, equilíbrio, harmonia, paz, despertar sabedoria, ajudar na construção e aquisição de imóveis e muitas outras formas de uso que com a prática e a criatividade o operador descobrirá.

5.6 A FUNÇÃO DO PÊNDULO NO REIKI



O uso de um pêndulo de cristal para curar é eficaz na eliminação de desequilíbrios dos sistemas mais delicados de energia corporal. Tenha a firme determinação de que o pêndulo só se desviará da oscilação em círculos se encontrar um movimento neutro ou de bloqueio (para a frente e para trás) se encontrar um desequilíbrio possível de ser corrigido com rapidez e segurança. Quando o cristal adquirir um movimento neutro, indica o local do chakra que se encontra o desequilíbrio. Quando a eliminação do desequilíbrio, o pêndulo regressar novamente ao movimento circulatório.

1. Segure o pêndulo leve e firmemente entre o polegar e o indicador. Relaxe o pulso e mantenha o braço e o corpo em posições confortáveis.

2. Ponha o pêndulo entre os pés e veja o movimento que ele faz: esta é a oscilação circular deve servir de exemplo para os outros chakras – unicamente o caso que o movimento seja neutro ou de bloqueio..

3. Suba lentamente pelo centro do corpo, começando entre os pés. Sempre que o pêndulo se desviar da oscilação circular, pare nesse ponto e imagine um fluxo de energia a fluir para esse centro de bloqueio. Este processo poderá demorar dependendo de cada caso uns 5 a 10 minutos. Quando o movimento do pêndulo regressar a essa oscilação poderá então avançar para o seguinte chakra..

4. Quando chegar ao ponto acima da cabeça, volte aos pés e recomece, desta vez segurando o pêndulo junto a um dos lados do corpo. Repita do outro lado.

- Se o pêndulo continuar em movimento muito tempo sobre um desequilíbrio sem mudar, coloque outro cristal no local e prossiga. Reavalie mais tarde esse chakra.

Cone Azul: É um aparelho com determinados pontos energéticos, que servem para mandar energias. Funções: Limpador de aura, desobssessivo, equilibrador energético, usado para perda de memória, labirintite, dor de cabeça, dificuldade de aprendizagem, neutralizador das irradiações nocivas do solo.

Pêndulo: Serve de amplificador das radiações. As radiações penetram pela ponta do radial de uma das mãos no sistema nervoso simpático, vão ao cérebro e depois como resposta, atuam na mão do radiestesista, fazendo girar o pêndulo.

Pirâmides: Acumulada de energias benéficas equilibrando o homem física e psiquicamente. A energia que emana da pirâmide possui a capacidade de agir sobre os elementos, promovendo a cura das doenças, atenuando as dores, equilibrando o sistema nervoso. No Templo, temos tanto a pirâmide para cama como pirâmide cadeira.

Anel Atlante: O anel atlante possui três retas, seis pontas e dois triângulos e atendem às exigências de alguma fórmula esotérica. Ele foi descoberto por Howard Carter quando encontrou a tumba de Tutakamon. No retorno aos seus países, os 41 cientistas que estiveram na expedição juntamente com Carter, tiveram mortes diversificadas, mas com algo em comum, apenas um deles sobreviveu, o que usou o anel (Howard Carter). Através de pesquisas realizadas sobre o anel, até na foto Kirlian, constatou que possui energias, sendo um milagre da física micro vibratória, onde as ondas de forma são os agentes

invisíveis que constituem hoje, aquilo que é a ciência do futuro: Radiônica, atuando como proteção, cura e intuição na pessoa de quem o usa.

Top Aurameter: O Aurameter é um aparelho de metal, de precisão que projeta o psiquismo humano pela sua sensibilidade que em contato com a aura oscila impulsionado pelo fluxo energético. Para medir a aura, segure-o levemente pelo punho fazendo com que a ponta em primeira instância toque na pessoa para uma rápida conotação áurica e se afastará conforme seja sua extensão.

Top Bastão Cristalo-Cromático: Desde a mais remota antiguidade, encontramos o uso de cajados ou bastões, aos quais eram atribuídos grandes poderes. O bastão é constituído de um tubo de cobre fechado numa extremidade tendo na outra, uma ponta de cristal de quartzo. Funciona como armazenador de partículas subatômicas, ampliando, acumulando e emitindo energia, cabendo ao cristal de quartzo, através da ligação sintonia

6. TÉCNICAS DE EXERCÍCIOS ATRAVÉS DA ÁGUA

6.1 COMO TRABALHAR A LUZ NA FORMA LÍQUIDA (5º DIMENSÃO)

Há um modo de se trabalhar a Luz em nosso interior de forma muito mais intensa e profunda. A Hierarquia Espiritual dos Mestres Ascensionados estão solicitando a todos os discípulos e Trabalhadores de Luz que utilizem a partir de agora a LUZ na sua forma líquida, isto é, LUZ LÍQUIDA em todas as cores dos Raios-Mestres.

São novas técnicas para acelerar nosso despertar ascensional. A LUZ LÍQUIDA possui a capacidade de penetração em mais de 1000 vezes no organismo humano e nos nossos corpos sutis.

A LUZ LÍQUIDA representa a 5º Dimensão, uma informação muito importante, onde todos terão que trabalhar neste sentido para que efetivamente possamos preparar nossos corpos para ir aos poucos se adaptando as frequências superiores.

O sistema Arcturiano, não há líquidos como rios, lagos e oceanos, por isso eles sentem fascinados pelo uso humano da água para recreação e energia, ainda que tenham muitos elementos em seu planeta que a Terra não possui. Sua forma de energia básica é luz líquida. Os Arcturianos podem nos dar uma ideia do futuro da Terra.

Toda a emissão de luz que vocês efetuarem, terá que ser na emissão de luz líquida, utilizando as cores dos Raios-Mestres, que na verdade representa um foco de energia de um Merkabah a partir da a 5º Dimensão, através de seus pensamentos e de vossa energia

direcionada, para os órgãos ou uma situação que tenha que ser resolvida ou que vocês tenham que atuar. Ao utilizar a Luz Líquida saibam que aumentará em 50% a sua eficácia,

pois ela estará atuando a partir da 5º dimensão, tendo uma capacidade de penetração duplicada em todos os corpos sutis e no nosso DNA e em tudo mais em que a enviar.

A LUZ-LÍQUIDA permite entrar na linha tempo espaço e na energia de um corpo ou objeto, com maior penetração do que a luz convencional que emitimos normalmente em nossos trabalhos. Aqui está um dos conhecimentos revelados a humanidade para acelerar suas frequências vibracionais e energéticas de modo que a Ascensão se efetive e possa alcançar a Maestria Divina. Nesse momento planetário, embora ainda exista a realidade da dor ao nosso redor, verdadeiro também é a presença da luz purificadora, lavando o Planeta em todas as formas possíveis de manifestações: luz em forma liquida águas douradas, luz em forma de terra dourada, luz em forma de fogo dourado permeando os raios do sol que nos tocam em quinta dimensão, luz em forma de ar dourado que respiramos e luz em forma de DNA cristal luz, sendo desperto em nosso ser Agora.

Para dar proteção imaginem a casa de vocês sendo inundada por LUZ LÍQUIDA AZUL e depois OURO LÍQUIDO, ao mesmo tempo em que chama a Hierarquia da CHAMA AZUL, para ajudar na limpeza e na proteção. Também poderão utilizar durante o banho, imagine que a água que cai do chuveiro está se transformando em luz líquida, ela é da cor dourada e muito brilhante, lave suas mãos e elas vão ficando douradas também, isso faz parte do processo. Vá tomando banho normalmente e, onde você tocar sinta e afirme que a luz líquida está levando as energias em desarmonia para fora do seu corpo e que ela cura e equilibra tudo. Continue até que você sinta todo seu corpo em harmonia e brilhando.

- Utilize a Luz líquida no exercício do SISTEMA ENDÓCRINO depois que estiver habituado a fazê-lo. Envie no final do exercício a cor Ouro Líquida e Prata Líquida a todas as glândulas endócrinas. Ou qualquer outra cor que sinta por intuição na hora do exercício.

- Transforme em luz líquida a cor que sua glândula pediu intuitivamente, faça isso com cada glândula, pois o efeito de penetração nas glândulas aumenta mais 1000 vezes em todo organismo humano e nos corpos sutis.

6.2 ÁGUA SOLARIZADA E LUNARIZADA

Curando Perturbação do Plano Etérico com a Água Lunarizada e dissolvendo a Memória Celular negativa

A Água Solarizada

Esse tipo de água pode facilitar o trabalho do tratamento. Se a sensibilidade do paciente permitir, ele pode simplesmente ingerir um copo dessa água, uma hora antes do tratamento. Ele deve sentir interiormente o caminho que o prana do liquido vai tomar até o órgão doente e sentir sua onda apaziguadora inundar a zona sensível.

Solarizar a água é muito simples. Coloque-a em um recipiente e exponha-a aos raios do sol ou à luz do dia. O ideal é que o recipiente seja azul, pois essa cor geralmente acentua a qualidade da água de tratamento. Guarde a água em um frasco hermeticamente fechado. Você também pode recarregá-la regularmente.

A Água Lunarizada

Trata-se de outro elemento que pode ser utilizado por ocasião de um tratamento e facilitar essa tarefa.

Essa água pode ajudar a apagar uma memória celular, a equilibrar o segundo chakra e a corrigir perturbações de ordem etérica.

Para lunarizar a água, é preciso expô-la ao sereno a cada lua cheia, sendo importante, é claro, não deixar que seja atingido pelos raios do sol, o que neutralizaria a energia lunar acumulada.

A água lunarizada é usada em todo o organismo quando se evidenciam elementos de tensão. Veremos mais precisamente sua utilização no capítulo consagrado aos "tratamentos específicos".

Quando o plano etérico de um ser está perturbado e apresenta fugas energéticas, trate o baço e o plexo solar.

A água é um elemento indispensável ao equilíbrio do corpo vital; por isso você pode usá-la como um óleo. Como a lua está essencialmente em ligação com o corpo etérico, você

deverá energizar sua água a cada lua cheia, tomando o cuidado de conservá-la num recipiente opaco e hermético para que não entre em contato com a luz solar.

A água lunarizada pode ser utilizada para massagear o segundo chakra por meio da figura do oito ou traçando espirais no sentido horário. Você se surpreenderá com os resultados obtidos.

A água lunarizada pode também ser utilizada para dissolver a memória celular.
Com efeito, acontece com frequência conhecermos a origem de uma perturbação sem que possamos barrar seu progresso no plano físico e, como consequência, no plano etérico.

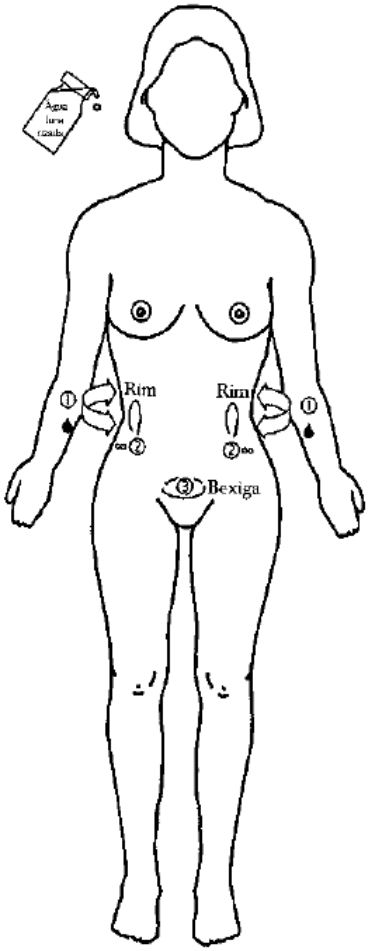
As perturbações perduram porque a compreensão que temos delas se faz apenas no nível mental e não no nível celular. É preciso saber que nem sempre é fácil para o corpo físico apagar uma memória que os corpos mais sutis lhe inculcaram há muito tempo... Para ajudar o corpo físico a desincrustar essa memória celular, a água lunarizada é de grande eficácia. Na verdade, a imaginação permite memorizar certas perturbações no nível das células e torná-las resistentes a tudo e contra tudo.

A água lunarizada vai dissolver essa porta interior que os corpos físicos e etérico têm tanta dificuldade para atravessar.

O bloqueio, nesse caso preciso, ocorre no nível dos rins, lugar de purificação e limpeza:

1 — Faça uma aplicação de água lunarizada na altura dos rins, nas costas e na parte da frente do corpo;
2 — Faça o mesmo ao longo dos ureteres até a bexiga, com massagens na figura do oito;
3 — Em último lugar, pratique uma imposição de luz na altura da bexiga. Essa ação vai permitir lavar a memória das células do corpo se a consciência do problema já estiver no plano mental e emocional.

É essencial praticar esse tratamento várias vezes numa mesma sessão ou com alguns dias de intervalo.



Água lunarizada e memória celular

6.3 A ÁGUA FLUIDIFICADA

Você é um curador, só ainda não se apercebestes disso, Jesus disse, que as coisas que ele realizava e realiza, todos podem realizar.

Essência ou Água Energizada para limpeza dos corpos inferiores:

1. Físico.
2. Emocional.
3. Mental.
4. Espiritual.

Essência ou Água Energizada não é para tratamento de doenças manifestadas no corpo físico, mas, como a maioria das doenças nasce de distúrbios nos corpos espirituais, mentais e emocionais, para depois se manifestarem no corpo físico, um tratamento a base de

essência ou água energizada poderá resultar na cura da maioria das doenças expostas fisicamente e também em uma mudança no comportamento familiar, social, profissional e religioso, além de seu custo ser zero, pois não há necessidade de gastos com medicamentos de ordem da medicina sintomática.

Se o irmão ou irmã faz uso de medicamentos em tratamento, pode também se beneficiar do uso da essência ou água energizada, aconselhando o seu uso como um a mais a trabalhar por vossa cura, portanto não é aconselhável abandonar a prescrição médica, quando esta existir.

A essência ou água energizada poderá ser bebida de forma a evitar possíveis doenças no corpo físico, equilibrando os corpos inferiores.

Em determinados casos de energização, a essência ou água energizada, só poderá ser consumida pelo próprio energizador, mas em sua maioria, a água energizada pode ser consumida por todos aqueles que a desejarem, indiferentemente se é ou não o energizador.

É fundamental explicar que o energizador a que nós referimos é o canal, pois estas energias são colhidas ou enviadas diretamente do cosmos, muitas vezes pelos próprios Mestres e Anjos.

Se houver venda e comercio desta energia, ela pode até funcionar, pelo fato da Fé estar sendo utilizada neste caso por parte do adquirente, mas o irmão energizador comerciante estará infringindo uma Lei básica do cosmos, dai de graça o que de graças recebestes.

A água Energizada poderá apresentar variação de cor ou até mesmo alteração em seu sabor.

A água pode ser energizada por qualquer irmão que se proponha a tal energização, simplesmente porque as energias cósmicas estão a partir de agora livres para serem coletadas por qualquer irmão ou irmã que assim o desejar.

Hoje, o equilíbrio buscado através da complementação de uma essência ou água energizada, é de fundamental importância, pelas próprias energias cósmicas liberadas neste momento, o que facilitam o trabalho de energização.

Poderás, junto com a essência ou água energizada, tomar outras bebidas ou até mesmo água não energizada.

É possível também energizarmos alimentos.

A medida que evoluíres espiritualmente, evolução esta em amor, poderás realizar esta energização em qualquer horário ou local.

A água energizada, poderá ser usada para beber, para passar no corpo, ou até mesmo para fluidificar determinados locais.

Já a essência, deve ser misturada em pequenas quantidades a uma porção maior de água para o mesmo fim.

Ambas são energizadas da mesma maneira, a diferença entre uma e outra, é que a essência tem maior durabilidade em sua manutenção de energia. É possível energizar dois litros de água ou formar uma essência com 100 ml de água, sendo que ambas tem o mesmo objetivo, onde a água energizada deve ser consumida em menos de 24 horas, já a essência, pode ser dissolvida em até 30 dias.

Esta energização pode ser feita diretamente em fontes naturais de água, principalmente em locais de natureza preservada.

Não é aconselhável, por motivo de propriedades e manutenção energética, utilizar-se de, água fervida, água gelada ou manter a essência ou água energizada em geladeiras ou até mesmo expor a água a ser trabalhada a uma longa exposição a Luz Solar.

Por experiência pessoal de muitos anos, utilizamos para retirar, de forma instantânea, alergias comuns e até mesmo crônicas, até no combate daquelas dita cobreiro, que costumam a mudar de lugar pelo corpo físico, para aliviar dores em hematomas, para dores de cabeça, dor de barriga, em forma de compressa, para os olhos e etc., também utilizamos, com muito sucesso, como fluidificador, como a água benta utilizada pelas igrejas.

Veja algumas das atuações da água energizada:

1. Abertura dos seus canais de contato com os Níveis Superiores de Vibração para que as energias daí provenientes atuem em sua malha energética direcionando e acelerando sua transformação pessoal; ativação do Centro Espiritual (Chama Trina; Essência Espiritual; ...);

2. Aceleração da limpeza Kármica pela ampliação da consciência, agindo pela catalisação de eventos cármicos direcionados para a iluminação do inconsciente;

3. Conscientização dos programas cármicos repetitivos;

4. Remoção dos bloqueios energéticos que obstruem o fluxo das linhas de luz que compõe o seu tecido vibracional e ativação dos Programas de Luz contidos nas células. Consequente ativação do seu circuito interno de energia levando à revitalização física das células, tecidos e órgãos;

5. Limpeza da memória emocional que tem se instalado como bloqueio devido a traumas e sentimentos de medo, culpa e dor;

6. Desativação do sistema pessoal de referências tridimensional (crenças, valores pessoais e coletivos,...) construídos por você dentro do "projeto da ilusão";

7. Desativação das tomadas de energia em seu campo vibracional que colocam você em acesso com as forças manipuladoras e de controle provenientes das hordas escuras e caídas;

8. Desativação dos desvitalizantes e destruidores complexos miasmáticos;

9. Desestruturação dos programas de condicionamento e controle já instalados como componentes do ego e que não mais são percebidos como elementos não criados por sua Essência de Luz. Estes programas criam em você uma falsa identidade e o levam a viver em conformidade com os programas coletivos da ilusão, cedendo a estes sua energia vital, mental e emocional.

10. Desestabilização e desativação da estrutura do ego, que tomou forma ao longo de sua caminhada dentro do sistema de ilusão e sono profundo, e com a qual você passou a se identificar chamando de "eu";

11. Reconhecimento e desestruturação dos mecanismos de auto sabotagem criados como defesa pelo ego inferior. Estes mecanismos foram criados devido aos bloqueios consciências e poderão tentar desmobilizar qualquer tentativa de alteração do ego através dos processos de 'cura'; fortalecimento de seu centro de Verdade e Poder Pessoal para, assim, você poder reagir com consciência e força aos mecanismos de opressão engendrados pelas forças do medo no planeta e que levam você à submissão inconsciente;

12. Reconhecimento e liberação das energias reprimidas em seu interior com consequente expressão de emoções , de repressões sexuais, de raiva, de tristeza ... de tudo que você escondeu, e passará, agora, com respeito por você mesmo, a compreender por quê o fez;

13. Abertura dos conteúdos de memória viva de sua família interior: criança interior (base de seu campo emocional), adolescente interior, talvez do rebelde egoísta ou, quem sabe, do ser procrastinado dentro de você; abertura dos conteúdos de crenças e valores junto aos aspectos masculino e feminino (pai e mãe) do seu Ser; ativação dos canais de percepção 'extra-sensorial';

14. Exposição (trazendo à superfície) e unificação das personalidades ou identidades criadas por você ao longo de sua existência cósmica e terrena que geralmente permanecem ocultas nas camadas (dimensões) abaixo do consciente mas operando e influenciando em seu cotidiano sem que você perceba este mecanismo. Estas faces são também seus 'eus' que você deve agora se conscientizar da presença e unificá-los na Consciência Espiritual da Luz;

15. Abertura para a Identidade Cósmica e des-identificação com o ego inferior;

16. Ativação do Projeto Cósmico Individual que se encontra codificado em seu corpo energético mas ainda em estado de dormência;

17. Ativação do DNA sutil (Espiritual, Verdadeiro); ativação de seu sistema de acesso aos Códigos da Luz Maior. Estes são os Códigos que nos revelam os mistérios da Criação;

18. Reconhecimento do seu real propósito em consonância com o Plano Maior;

19. Impressionante manifestação da sincronicidade ao longo da Jornada;

20. Ativação das malhas energéticas relacionadas ao propósito individual e de grupo de forma a atrair encontros e eventos que compõem o Propósito Maior.

Como proceder:

- ✓ Ter um vasilhame branco, litro garrafa ou copo;
- ✓ Enche-lo com água limpa;
- ✓ Se o cobrir, seja com pano branco não rolha;
- ✓ Ler a ORAÇÃO PARA A FLUIDIFICAÇÃO DA ÁGUA;
- ✓ Ao tomar a água, aos goles, pensar em DEUS e nos Guias Médicos;
- ✓ Quando o vasilhame estiver com água pela metade, não esvaziar. Tomar a enchê-lo;
- ✓ Para pessoas doentes, a água deve ser somente para ela;

- ✓ Saber que, como os Anjos ou Espíritos Mensageiros colocam na água os elementos necessários, não estranhar quando venha a ter gostos e colorações diferentes, ao tomar a água.

Coloque uma jarra ou garrafa de água em local de maior energia de vossa casa, seu altar ou local de oração ou até mesmo no altar de sua igreja. Acenda uma vela branca ao lado, que deverá ser utilizada, somente no momento da energização, depois a apague e use novamente em nova energização.

O horário aconselhável para energização da água é sempre pela manhã.
É possível energizar água da chuva. Cuidado com a poluição.

Perguntas e Respostas:

Devo energizar 2 litros de água, que deverão ser tomados em 24 horas?
Sim.

Há medidas ou horários a serem seguidos?
Não a medidas em quantidade ou horários para beber a serem seguidos. É livre.

E se eu não tomar tudo?
Se não tomar tudo, não faz mal, mas não jogue fora, coloque numa planta de preferência.

Para energizar a essência, devo colocar 100 ml de água e proceder da mesma maneira que na energização da água?
Sim, deve proceder da mesma maneira.

Devo diluir a essência em outra quantidade de água?
Não, não é preciso dilui-la, a não ser que seja a essência para mais de uma pessoa.

Que quantidade de essência seria desejável e quanto de água para diluir?
Na energização da essência 100 ml é o mais adequado e para diluir, sempre em 100 ml. Por exemplo, energizei 100 ml e dilui por 10 vezes, ou seja, em dez frascos de 100 ml. Trabalhamos em nossa diluições com sete gotas de essência energizada para cada 100 ml de água, para distribuição em atendimento holístico.

Há medidas e quantidades de vezes desejáveis para beber essa solução?
Quantidades de vezes para beber esta solução energizada em água não há, é livre. Já a medida, instrui-se assim, pegue um copo com água normal e acrescente sete gotas desta

solução. Este é muito bom porque você pode levar a solução energizada com você, em pequenos passeios, viagens, saídas, e por ser uma solução, seu tempo de energização se da em até mais de trinta dias.

Depois de energizada, devo tampar os recipientes, seja de água ou de essência?
É recomendável este fechamento em todas as situações após a energização.

Oração para Fluidificação ou Energização da Água para beber

"Peço a Deus, o Princípio Onipresente, Onisciente e Onipotente, e ao Cristo Planetário, forças para as Legiões Angélicas ou Mensageiras, para que possam lutar contra o Mal, em qualquer forma que se apresente, e vencê-lo.

Como não existe merecimento, fora do respeito à Verdade, ao Amor e à Virtude, prometo aplicar esforços no sentido de viver a Lei de Deus, compreender e imitar o Verbo Exemplar e cultivar nobremente os Dons do Espírito Santo, Carismas ou Mediunidades, sem os quais não pode haver a Consoladora Revelação.

Rogo a Deus, que enviou o Verbo Modelo, para entregar o Glorioso Pentecostes, ou Derrame de Dons Mediúnicos para toda a carne, para que a Humanidade tenha realmente dignos medianeiros, que deem de graça o de graça recebido, nutrindo verdadeiro respeito à Doutrina do Caminho.

Como encarnado, sujeito a necessidades, doenças, dores, aflições, e também sujeito à morte física e responsabilidade perante a Justiça Divina, rogo o dom do bom discernimento espiritual, assim como rogo, para o corpo, as energias e os fluídos a serem depositados nesta água.

E como quem tanto necessita e roga, reconhecido agradeço a Deus, às Legiões Angélicas e Socorristas e ao meu Espírito Guia ou Anjo Guardião".

Nesta parte, o energizador poderá focar uma situação de cura:

Exemplo: Digamos que sofro, ou o irmão, de dor de cabeça, focalizarei a energia da água para a cura deste mal.

Obs.: Quando a água for energizada para um fim especifico, esta deverá ser ingerida, somente para o irmão a qual se propõe a cura.

Obs.: Se a pessoa em questão, não tem o discernimento para recitar esta oração, deverá fazê-la o energizador, antes ou na presença do irmão a receber tal água, mas não esqueça que o irmão a tomar esta água, sempre deverá saber a procedência da água.

Na hora de Beber declame este decreto:

INVOCAÇÃO DA ÁGUA

Eu a tomo a Água da Vida.
Eu a declaro a Água da Luz.
Quando a trago para dentro do meu corpo.
Ela faz com que meu corpo resplandeça.
Eu a tomo, a Água da Luz.
Eu a declaro Água de Deus.
EU SOU um Mestre em tudo o que EU SOU.

Diga em voz alta este decreto:

"Neste momento, estou quebrando todos os votos que fiz para viver a ilusão da inconsciência. Como portador da Luz de minha linhagem genética, quebro esses votos em meu nome e em nome de todos os meus ancestrais.

Revogo e anulo esses votos destituindo-os de valor para esta encarnação e para todas as outras através do tempo e do espaço, das realidades paralelas, dos universos paralelos, das realidades alternativas, dos universos alternativos, de todos os sistemas planetários, de todos os sistemas de Origem, de todas as dimensões e do Vácuo.

Peço para ser libertado de todos os cristais, mecanismos, formas de pensamento, emoções, matrizes, disfarces, memórias celulares, ideias acerca da realidade, limitações genéticas, bem como da morte. AGORA!

Segundo a Lei da Graça e pelo Decreto da Vitória!

Pelo Decreto da Vitória! Pelo Decreto da Vitória!

Conforme a vontade do Espírito, peço para Despertar! Conforme a vontade do Espírito, estou Desperto!

EU SOU O QUE SOU!"

6.4 PROGRAMANDO E ENERGIZANDO A ÁGUA COM O SOM DAS MÚSICAS, MANTRAS E SOL

Do livro A Mensagem da Água, MASARU EMOTO

...Escrevia palavras em um pedaço de papel e as colava em uma garrafa e via como a Água reagia a elas, observando que tipos de cristais eram formados pelas palavras. Chegamos à conclusão de que é a Água que está reagindo às palavras.

A Água é influenciada imediatamente, então nós podemos dizer que a Água é mudada instantaneamente.

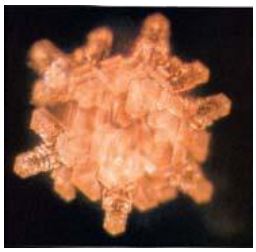
Podemos energizar a água com a energia de várias palavras, por exemplo, com a palavra "saúde", então poderemos ter a Água com essa vibração e usá-la para cozinhar, beber, etc. Pode usar essa Água para regar as plantas ou colocando flores na Água. E eles estão descobrindo que as flores duram muito mais e as plantas neste jardim estão muito mais radiantes.

Tudo na existência tem uma vibração. O desenho de uma cruz vai criar a vibração de uma cruz. Então, se eu escrever as letras A M O R, estas letras formarão a vibração de Amor. A Água pode imprimir essas vibrações. Palavras bonitas têm vibrações bonitas e claras. Tudo na existência tem uma vibração. O desenho de uma cruz vai criar a vibração de uma cruz. Então, se eu escrever as letras A M O R, estas letras formarão a vibração de Amor. A Água pode imprimir essas vibrações. Palavras bonitas têm vibrações bonitas e claras.

Amor e admiração

Obrigado

Fonte na França


Sutra Tibetano

Água Pranizada: A água corrente que está em contato com a natureza contém certa porção de prana, que a força vital assim como a água estagnada ou que sai pela torneira contem uma quantidade mínima de prana também a água que é fervida. Para repor essa perda, basta fazer o ar misturar-se novamente com a água, passando-a de um recipiente para outro várias vezes, em contato com o ar ela é purificada. A água com prana estimula, tonifica e revigora melhor do que água comum incute ao organismo nova vitalidade e

energia. Não é necessário crer na existência do prana para obter seus benefícios curativos, porque a virtude da água é livre a todos, creiam ou não.

Água Energizada: Magnetizar a água é outro meio de purificá-la. Segurando um copo ou uma garrafa cheios de água na palma de uma mão e a outra mão em cima por cinco a dez minutos, a pessoa concentra os pensamentos bons e curativos até que a água esteja carregada de energia positiva. A água magnetizada dá uma sensação de frescura e a á água tem sabor metálico. A água magnetizada pela mão esquerda é simplesmente morna.

Sol: A água deixada sobre frequências da luz solar e do som são recomendadas para a saúde do corpo. Você pode deixar uma jarra de água exposta ao sol, no período da manhã ou embrulhá-la em papel celofane de acordo com a cor do chackra que está em desarmonia (ver sintomas das doenças relacionado com cada chakra e a cor correspondente para harmonizá-lo). E também poderá colocar o fone de ouvido ou deixar a jarra de água perto de músicas curativas (som para equilíbrio dos chackras, as Frequências do Solfejos e o som dos mantra enviados pelo CD – excelente para energizar a água).

Som das Músicas: Você pode colocar uma jarra de água com fones de ouvido ou perto do som para energizar a água com o "som" das músicas clássicas, sons dos solfejos e músicas para equilibrar os chackras e o som dos mantras. Assim terá uma água de altíssima qualidade e uma das mais curativas. Você pode programá-las de outras maneiras, é só usar a imaginação e criatividade...

7. UTILIZAÇÃO DAS CORES PARA A CURA

7.1 A CURA DE SI MESMO COM A COR

Você sabia que a cor contém tanta energia, que ela pode influenciar os seus ritmos respiratórios? A exposição a uma luz vermelha deixa a sua mente alerta, aumenta a pressão sanguínea, estimula as emoções e o estimula à ação. As reações serão exatamente opostas se a exposição for ao efeito tranquilizador do azul.

Você pode aplicar a energia terapêutica da cor de várias maneiras — mas o melhor lugar onde começar é a sua casa. Tenha você um apartamento pequeno ou uma casa espaçosa, uma escolha sensitiva da cor pode transformar a sua moradia num espaço de cura.

Ao planejar a decoração de um cômodo da casa, consulte o diagrama (direita) e veja a influência psíquica que cada cor exerce. Para dormir melhor, por exemplo, você poderia levar a ação calmante do verde-suave para o quarto. Inversamente, a energia vibrante e alegre do vermelho é melhor para lugares onde haja movimento, corno salas de recreio das crianças. O amarelo inspirador da luz do sol é perfeito para uma sala de estudo ou trabalho. A energia da cor já está ativa na própria essência do seu ser, nas regiões dos seus chakras. A melhor maneira de manter o justo equilíbrio mental, emocional e espiritual é respirar cor para os chakras**.**

Entretanto, em algum momento talvez você prefira usar a cor de um modo mais direto, dirigi-la para problemas específicos. Por exemplo, você pode envolver-se num círculo de cor terapêutica ou canalizar luz colorida para o corpo. Cada cor tem propriedades curativas específicas, e essas técnicas o ajudam a concentrar toda a sua atenção numa série de males, como artrite, pressão alta, esgotamento nervoso, ansiedade e outros.

A cor é essencial para a saúde. Precisamos de todas as cores nos nossos campos áuricos. Se estivermos receptivos, seremos atraídos pelas cores de que precisamos. As cores vermelhas, por exemplo, estimulam as nossas emoções, ao passo que o azul modera e acalma as nossas emoções. Esse quadro pode ser usado quando você estiver escolhendo cores para decorar a sua casa, o seu escritório ou a sala de cura. Uma vez definido com clareza o propósito de cada ambiente, você poderá escolher uma cor compatível com esse propósito.

Cada doença está associada à disfunção de certos chakras, e os chakras que apresentam disfunção precisam ser abastecidos com a cor que estiver faltando. As cores podem ser usadas para o tratamento de diferentes doenças. Por exemplo: **uma pessoa que tenha uma tireoide hipoativa precisa da cor azul. Se a tireoide estiver hiperativa, a**

pessoa terá um excesso de azul e provavelmente precisará do verde, que é uma cor que promove o equilíbrio geral do campo. Pacientes com esclerose múltipla precisam do vermelho e do laranja porque o primeiro e o segundo chakras são os mais afetados.

O verde e o rosa vão ajudar o paciente a recarregar e a equilibrar o chakra do coração no segundo e no quarto níveis do campo áurico. O chakra do coração é fundamental para todo processo de cura porque toda energia de cura deve passar pelo centro do chakra do coração para chegar ao corpo do receptor.

O nosso relacionamento com as cores é também uma expressão do que estiver acontecendo em nossos campos de energia. Se os nossos primeiro e segundo chakras, vermelho e laranja, estiverem insuficientemente carregados, significando isso que reprimimos a nossa energia física (a vontade de viver) e a nossa sensualidade, talvez queiramos mantê-los assim. Nesse caso, talvez precisemos do vermelho no nosso campo para manter a saúde física e emocional. Ao mesmo tempo, porém, talvez evitemos aumentar nossa exposição a essas cores por causa das nossas experiências pessoais com relação a elas. Vamos rejeitar roupas vermelhas ou laranja por causa da nossa experiência pessoal com essas cores. Quando essas energias aumentam de intensidade no nosso campo, elas também trazem à tona quaisquer problemas emocionais que possamos ter com relação aos aspectos da nossa vida aos quais elas estejam associadas.

7.2 AS CORES E O EFEITO GERAL QUE ELAS TÊM SOBRE VOCÊ

Vermelho	Aumenta a sua ligação com a Terra e fortalece os impulsos vitais básicos, como a vontade de viver no mundo físico. Recarrega a energia e protege. Bom para todos os órgãos da área do primeiro chakra. Vermelho é o poder de ação, energia para nos mover e dar vida, Também é a cor da raiva.
Castanho avermelhado	Alia a paixão à vontade. Magenta é uma oitava superior do vermelho. É a cor da energia espiritual.
Rosado	Proporciona um grande sentimento de amor ativo pelas outras pessoas. Ajuda você a amar. Muito contribui para a cura de problemas cardíacos e pulmonares.
Cor-de-rosa	Proporciona um sentimento de amor brando e complacente para com os outros.
Pêssego	Deixa o espírito repleto de uma luz suave, de complacência e de expansão.
Laranja	Recarrega a sua energia sexual e fortalece o seu sistema imunológico. Bom para todos os órgãos da região do segundo chakra. Aumenta a sua ambição. Laranja dá coragem e expansão criativa. É a cor do segundo chakra, o chakra do "quem sou eu", que formula o nosso mundo.
Amarelo	Proporciona mais lucidez e certo senso de adequação. Bom para todos os órgãos da região do terceiro chakra. Toma a mente mais lúcida. Amarelo é a cor da consciência, da mente, e também do sistema nervoso.
Verde	Propicia o equilíbrio e certa sensação de adequação: com essa cor, eu estou bem, você está bem, o mundo está bem, Bom para todos os órgãos ligados ao quarto chakra, como o coração e os pulmões. Verde está no centro do espectro cromático. Estabelece equilíbrio na estrutura das cores. É a cor da cura.
Azul	Transmite paz, verdade e ordem. Ajuda a falar a verdade, aumenta a sensibilidade, fortalece o mestre interior. Bom para todos os órgãos da área do quinto chakra, como a tireoide. Usado para cauterizar na cirurgia espiritual. Turquesa é a cor da proteção. Azul é a cor do relacionamento e do espírito. Conduz-nos serenamente aos remos da alma.

Azul-escuro	Desperta um seguro senso de objetividade. Azul cobalto é a energia dos cosmos.
Anil	Desobstrui a percepção espiritual, gera uma sensação de êxtase, Ajuda você a se ligar aos profundos mistérios da vida espiritual. Bom para qualquer órgão próximo ao sexto chakra.
Púrpura	Ajuda você a se integrar e a se deslocar rumo à espiritualidade; desperta o senso de lealdade. Ajuda a aumentar o senso de liderança e respeito.
Cor de Alfazema	Faz com que a pessoa adote uma atitude despreocupada com relação à vida. Elimina os micro-organismos invasores, proporcionando uma sensação de leveza.
Branco	Ajuda você a se ligar à sua pureza e a expandir o seu campo. Promove expansão espiritual e a ligação com os outros no nível espiritual; faz com que a energia flua para fora. Reduz a dor. Bom para o cérebro. Branco é a combinação de todas as cores. É uma energia que não expressa nenhuma posição definitiva. O branco não percebe os conceitos de positivo ou negativo, nem o de separação ou divisão. Representa uma fusão nas oitavas superiores. É por isso que algumas pessoas usam branco para intensificar as próprias energias: para preencherem os vários corpos com vibrações mais altas.
Dourado	Fortalece a mente superior, proporciona a compreensão de um padrão perfeito e promove um senso de grande objetividade. Ajuda você a se ligar a Deus e à energia espiritual que existe em você. Fortalece qualquer parte do corpo. Ouro cria o corpo do mundo material. Ao meditar em luz dourada, fazemos uma ligação com a frequência do universo material. Ouro é a matriz do Universo. É formada por supernovas.
Prata	Extremamente eficaz contra os micro-organismos; usada logo depois da cor de alfazema para remover os resíduos. Ajuda você a se mover mais rapidamente e a se comunicar melhor. Usado para cauterizar feridas na cirurgia espiritual. Prata é uma frequência galáctica e também encontra-se relacionada com dimensões interiores.
Platina	Limpa o organismo e elimina os organismos estranhos. E mais forte ainda do que a luz prata.
Marrom Preto	Acentua a ligação com a Terra.

Violeta	É a cor da transmutação que dissolve energia negativa.
Preto	Ajuda você a se recolher dentro de si mesmo e a permanecer concentrado. Transmite a mais perfeita paz. Bem utilizada, essa cor vai ajuda-lo a penetrar profundamente em suas forças criativas interiores. Leva você para o vazio, a fonte da vida não-manifesta que aguarda o momento da sua manifestação. Leva você para a Graça. Bom para ajuda-lo a lidar com a morte. Bom para curar os ossos. Preto não é cor. Energeticamente, absorve cores. Os grupos cuja preocupação principal é o poder, como a polícia, o sistema judicial, religiões e cultos, usam o preto na indumentária para transmitir uma impressão de autoridade, de terem o poder de governar e cobrar obediência dos outros "membros" - o seja, de todas as outras pessoas. Nas grandes cidades os jovens costumam usar preto mais do que outras cores porque o mundo é massacrante e eles tentam transmitir a mensagem de que são fortes e não serão passados para trás. Usar preto também indica a necessidade da pessoa de se afastar do mundo para se sentir forte. Tenho notado que muita gente que se veste de preto é insegura.

Vermelho 7 minutos

Energiza melhora a circulação, aumenta a pressão sanguínea. Use-a para ciática, Não a use se for hipertenso. Deve ser mentalizada da cintura para baixo. Transmite desejo, avidez, apetite, força, impulso, ação. E raio da sexualidade, sendo usado para os órgãos que pertencem ao 1° chacra básico.

E estimulante, acelera a pulsação, eleva a pressão arterial e frequência respiratória, serve à saúde física, é vigor, resistência, estimula a circulação sanguínea, contribui para a formação de hemoglobina no sangue, estimula o desejo sexual, é excitante e irritativo, insuficiência cardíaca, anemia, fraqueza... Não deve ser usado em pessoas nervosas, com problemas hepáticos, excitação psíquica...

Eu prefiro usar a cor laranja e a cor amarela que são muito eficazes e que não trazem os problemas que a cor vermelha trás. Se você preferir usar a luz de cor vermelha, lave as mãos e esfregue-as para ativar as energias. Coloque as mãos no lugar que necessita abaixo

sempre da cintura e mentalize a luz de cor vermelha saindo do centro das palmas das mãos e das pontas de todos os dedos, entrando no órgão que se quer energizar.

Laranja 10 minutos

Ajuda a digestão e melhora o metabolismo, boa para reumatismo, cãibras, espasmos e asma.

É uma cor estimulante e pertence ao 2º chacra umbilical, direcionado a todos os órgãos ligados a esse centro de energia.

E fortificante dos pulmões, aquece, aumenta a respiração, tonifica o estômago, serve para queimar gorduras localizadas, ajuda nas funções cerebrais, endócrinas, nas glândulas mamarias, desperta pensamentos positivos em relação à saúde, equilibra as faculdades de percepções...

A cor laranja é quente, combina com as qualidades físicas do vermelho e com as mentais do amarelo. E no segundo chacra de cor laranja, que se observa o reflexo do desequilíbrio espiritual.

Quando esse chacra está com luz suficiente para manter o equilíbrio as pessoas sentem vontade de se aproximarem uma das outras. As pessoas sentem vontade de descarregar energia, pelo orgasmo, o qual revitaliza e limpa o corpo de tensões e energia acumulada. Se o ser humano estiver sofrendo de impotência, é sinal que este segundo chacra está com sua energia laranja em desequilíbrio.

Lave as mãos, esfregue-as para ativar as energias, movimente-as de um lado para o outro e coloque as mãos no ou nos lugares que quer equilibrar, mentalizando sempre a luz de cor laranja saindo do chacra no centro da palma de cada mão e na ponta de todos os dedos.

Amarelo 10 minutos

Estimula o sistema, o fígado, a pâncreas e os rins. Use-a para tratar constipação e artrite. É a luz do 3° chacra, chamado de plexo solar, É o raio do pâncreas, da iluminação, da consciência. Esse chacra é que armazena energia e distribui para todos os chacras e todo o corpo. O plexo solar que regula o equilíbrio dos órgãos do aparelho digestivo.

Amarelo é cor alegre e quente, alimenta todo o sistema energético do corpo. E animador, estimulante e inspirador para a mente superior. Estimula o raciocínio, favorece o autocontrole, enriquece as áreas intelectuais do cérebro e dá claridade à mente. Desenvolve o espírito lógico, a intuição, a elevação, a persuasão, a confiança, o encanto, a alegria, a energia, ele é fortificante e tônico. Ele é capaz de concretizar ideias. Ele leva a franqueza, a vivacidade, a desinibição e a espiritualidade.

Não se usa amarelo em febre, diarreia, estados de excitação nervosa, em situações de imaturidade, insegurança, infantilidade, mongolismo e em estado mental retardado, O processo de equilíbrio é igual as explicações acima. Para iluminação use o tom de luz amarelo ouro. Para a abundância e riqueza o mesmo tom de luz cor de ouro.

Verde 15 minutos

Produz equilíbrio físico e mental e é excelente para o estresse. Use conforme orientações para não estimular demasiadamente o coração. Essa luz é a luz da cura em todos os sentidos, seja ela física ou psíquica. E a luz do amor, do dinheiro, da profissão... E a luz do 4° chacra, o chacra cardíaco.

Transmite sensação de esperança, perseverança, tenacidade, segurança, autoafirmação, constância, austeridade, a fecundidade, a atividade, a serenidade.

Esse chacra é responsável pelo equilíbrio vital, aumenta a capacidade de amar e a percepção interior. Ele favorece a prosperidade, o crescimento, a riqueza, a sorte, a abundância. Essa cor fortalece os músculos, tecidos e ossos. A cor verde estabelece o equilíbrio na estrutura das cores.

O chacra cardíaco que tem a cor verde é o mais fácil de ser bloqueado ao se afastar do amor, o coração endurece e o fluxo de energia fica bloqueado e entope as veias e artérias surgindo o enfarto. E uma cor de luz que não pode ser deixada de lado, pelo contrário deve ser sempre usada da mesma forma das explicações anteriores.

Caso queira obter algum dos itens de cura, com mais rapidez, fique com as mãos colocada no local do chacra cardíaco e mentalize o local e você inteiro dentro de um tubo de luz verde, procurando respirar essa cor. Deve ficar dessa maneira de cinco a dez minutos, três vezes ao dia em horários certos, de preferência às 6h da manhã, às 9h, às 12h, às 15h ou às 18h. Pelo menos por sete dias, ou até obter o que deseja. Cosmicamente são os melhores horários.

Turquesa 15 minutos

Refrescante e repousante fortalece os sistemas nervoso e imunológico. Abranda inflamações e eczemas. Essa luz é a luz do raio da espiritualidade, do raio da tireoide e do raio da sabedoria. E a luz do chacra laríngeo, um centro de grande pureza.

O azul tem o poder de purificar e proteger. E a cor do relacionamento e do espírito, conduz a serenidade da alma e equilibra as energias. Essa cor é antisséptico, elétrica, adstringente, absorvente, analgésica, suavizante, confortadora, refrescante, tranquilizante, calmante e a paz.

Conduz a segurança, a harmonia, a profundidade, estimula a intelectualidade, ajudando na meditação. Essa cor azul ajuda no nervosismo, na agitação, no estresse, na ira, no medo, no ciúme, na ansiedade, na neurastenia, no alcoolismo, na hipertensão e não serve para a pressão baixa. Essa cor inspira ideias de fé e conforto. Ameniza a agressividade, as mágoas, o ódio, as culpas, o remorso. O tratamento funciona da mesma maneira das explicações acima.

Azul Índigo 15 Minutos

Excelente cor curativa para todas as situações. Reduz a pressão sanguínea e promove o crescimento saudável de células e tecidos.

O raio índigo é a cor do 6° chacra. O chacra frontal detém o raio da terceira visão, o raio da hipófise, da glândula pituitária.

Sua indicação favorece a comunicação entre o físico, mental, emocional e espiritual.
A cor índigo é anestésica, induzindo a anestesia local e geral, é também coagulante e purificadora do sangue. Essa cor é libertadora e purificador da mente. Controla as correntes psíquicas do corpo superior. Promove pensamento lógico e aptidão prática. Interfere na sensibilidade geral, nos corpúsculos do sangue e no fluxo nervoso. Atua nos processos vitais celulares. Desenvolve a resistência da pele contra as inclemências ambientais.

Esse chacra frontal é responsável pela vidência, audiência e intuição no campo mediúnico e por meio dele emitimos nossa energia mental. As pessoas que têm esse tipo de dificuldade têm de fazer um tratamento com as mãos e a mente, como nas explicações acima.

Rosa 30 Minutos

É a luz do chacra do baço. Apesar de a luz rosa pertencer ao segundo chacra secundário, tornando-o importante, porque todas as pessoas que sofrem de alguma doença do fígado precisam utilizar a cor rosa em abundância, pelo menos três vezes ao dia por cinco minutos, envolvendo-se mentalmente, dentro de um tubo de luz rosa.

As pessoas que têm falta da cor rosa sofre do coração, fígado, baço, sistema nervoso, problemas na corrente sanguínea, tumores na cabeça, anemia, problemas no cérebro.

As pessoas carentes de luz rosa sofrem por falta de dinheiro, pobreza e miséria, são nervosas, possuem baixa estima, são egoístas e não têm muitas amizades. Aliás, não se amam e não amam ao próximo, não estão ainda no caminho do amor incondicional.

Quando a pessoa está com essa luz equilibrada elimina doenças e pode adquirir dinheiro, saindo da pobreza e da miséria.

Mentalize a luz de cor rosa no baço e na região desse chacra importante, apesar de ser secundário.

Quem tem problemas no fígado e região tem de cuidar do baço para que este equilibre o resto dos órgãos ligados a ele. Da mesma maneira descrita acima.

Violeta 15 minutos

Melhora a estabilidade mental, ajuda a purificar o corpo e eleva a autoestima. Excelente também no tratamento de choques.

Essa luz violeta é responsável pelo chacra coronário, que é o sétimo chacra principal. Esse raio violeta é transmutador, é o raio da glândula pineal, é sem dúvida o raio de mais alta vibração.

No dia de sábado, essa luz violeta fica mais intensa e possante. Ele é um raio alquímico.
Essa luz estimula o sistema nervoso. Ela é animadora, e purificadora do sangue. Influencia todos os líquidos da coluna vertebral. A luz violeta é indicado em distonias

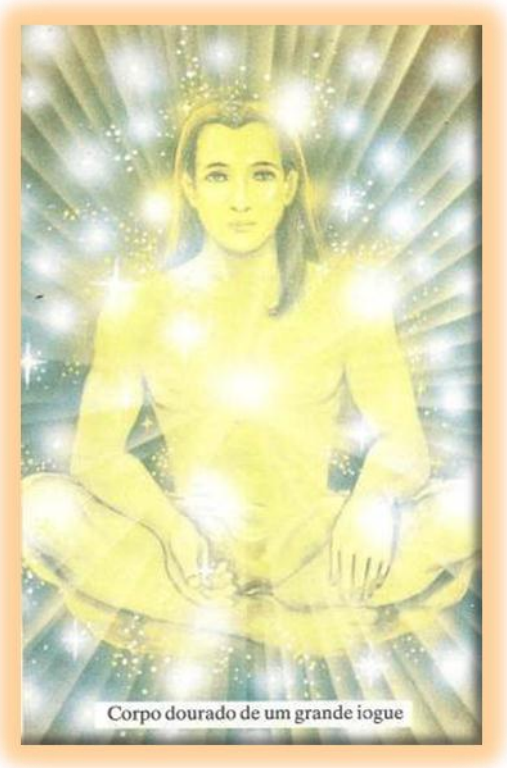
neurovegetativas, na digestão e assimilação. E estimulante do sistema imunológico e estimula a produção de leucócitos no sangue.

A luz violeta é menos densa e é fria. E o raio que simboliza o entendimento, o poder transmutador, purificador, inspirador, cauterizador, ácido e eletroquímico. Controla a glândula pineal, o equilíbrio e a espiritualidade. E o mais sutil requinte de luz e o mais aperfeiçoado dos refinados corpos inferiores. E inspirador de pensamentos místicos. Inspira êxito e consagração. Essa luz desenvolve o entendimento e conduz a adoração e a ânsia pela comunhão com o transcendente, despertando o apelo ao que está além do mundo fenomênico.

Por essa cor violeta pertencer ao chacra coronário, orienta o metabolismo orgânico, a vida com consciência e supervisiona os outros centros vitais, que lhe obedecem ao impulso. E o chacra que favorece a elevação do pensamento, a iluminação, portanto, a realização real e total.

Todas as pessoas devem fazer um tratamento com essa luz violeta de alta vibração. Devem mentalizar-se em um tubo de luz violeta por cinco minutos, três vezes ao dia, em horários considerados melhores cosmicamente, citado anteriormente. Experimente fazê-lo por sete dias consecutivos e nos mesmos horários, verá a diferença em sua vida.

7.3 A ENERGIA DOURADA


Corpo dourado de um grande iogue

Quando a energia violeta-cintilante entra em contato com o corpo etérico ou bioplasmático, gradualmente se transforma em prana dourado. O prana dourado, quando absorvido pelo corpo físico, torna-se vermelho-claro. O prana dourado tem propriedades quase semelhantes àquelas do prana violeta-cintilante. O prana dourado é mais suave e menos fluido do que o violeta-cintilante. Seu efeito purificador e mais fraco do que o do violeta cintilante.

Tanto a energia prânica violeta-cintilante quanto a energia prânica dourada são captadas pelas pessoas saudáveis como uma sensação refrescante e agradável. Mas, em pessoas esgotadas ou que não sejam tão saudáveis, a sensação é de calor.
Os santos de diferentes religiões são algumas vezes retratados com uma brilhante luz branco-cintilante descendo sobre suas cabeças, que também são circundadas por um halo dourado. Esse halo é produzido pelo chakra da coroa ativado e pela irradiação da energia prânica violeta-cintilante, que se tornou dourada.

No caso de praticantes espirituais que atingiram um nível relativamente alto de desenvolvimento, seus corpos etéricos tornaram- se dourados. Eles desenvolveram, até um certo grau, o CORPO DOURADO. A cor dourada manifesta-se primeiro externamente; depois, ela vai gradualmente se manifestando no interior do corpo físico. E por isso que alguns santos de diferentes religiões são retratados com uma roupa dourada ou com o corpo dourado. Se o clarividente não estiver bem treinado, verá a luz violeta-cintilante como uma luz branca- brilhante e pode não notar a aura dourada por trás dela.

Todos os pacientes que sofrem de câncer precisam do dourado, pois todo tipo de câncer causa uma ruptura no sétimo nível da aura, que é dourado. Os pacientes cancerosos também precisam da cor correspondente ao chakra em cuja área a doença esteja localizada. Pacientes com câncer no fígado ou no pâncreas, por exemplo, precisam do amarelo e da cor de pêssego — as cores do terceiro chakra, no segundo e no quarto níveis do campo, respectivamente.

Meditação da Luz Dourada

A técnica descrita a seguir trabalha com energias masculinas e femininas. A visualização da luz dourada purifica o corpo e desperta a criatividade; essa é a energia masculina. A visualização da escuridão que chega aos poucos torna você receptivo, o acalma e tranquiliza; essa é a energia feminina.

Faça esta meditação duas vezes por dia. A melhor hora é de manhã bem cedo, antes de se levantar da cama. Ao sair do sono, você está muito receptivo, pois a mente ainda não assumiu o controle. Comece quando se sentir totalmente desperto. A segunda melhor hora para praticá-la é à noite, antes de adormecer. Não se preocupe se pegar no sono durante a meditação: o efeito permanecerá no subconsciente e continuara trabalhando no transcorrer da noite. O tempo de duração desta meditação é de vinte minutos. Praticando-a durante três meses, você acumulará energia no chakra da raiz e no chakra do sacro, e desses centros ela fluirá para as partes superiores do corpo.

7.4 A ENERGIA VIOLETA - CINTILANTE

Há dois tipos de energia prânica violeta: a energia prânica violeta comum e a energia prânica violeta-cintilante. A primeira aparece como um violeta-luminoso, derivado dos pranas do ambiente, como os pranas do ar, do solo e solar. A segunda aparece como um branco brilhante com violeta-claro na periferia. Essa energia é derivada do Eu Superior ou Alma Superior, cujo ponto de entrada é o chakra da coroa, sendo, por isso, chamada de energia divina ou energia da alma.

O violeta-cintilante tem também efeitos psicológicos muito poderosos e é usado no tratamento de doenças psíquicas.

A energia prânica violeta-cintilante possui as propriedades de todos os outros pranas coloridos e é muitas vezes mais poderosa do que a energia prânica violeta comum. Ela tem um rápido efeito regenerador sobre órgãos e nervos lesionados e tem também um efeito desinfetante muito forte A energia prânica violeta cintilante tem consciência própria e é muito eficaz na cura rápida de doenças graves.

A energia prânica violeta cintilante escuro apresenta um efeito destruidor sobre a maioria das pessoas e pode ser empregada no tratamento de tumores ou cânceres. A parte a ser tratada deve ser, primeiro, energizada com energia prânica azul-escuro e, depois, com a energia prânica violeta-cintilante-escuro ou qualquer outra energia prânica destrutiva, para focalizar o efeito.

A energia prânica violeta-cintilante possui um efeito amplificador ou multiplicador maior do que o prana violeta comum, sobre as propriedades dos outros pranas coloridos. Por isso não deve ser simultaneamente projetada com os pranas vermelho, laranja, verde ou amarelo, pois o efeito será bastante destrutivo. Assim, seu uso simultâneo não é empregado na cura. Há também a possibilidade de que a energia destrutiva possa retornar para o praticante, se o paciente não for receptivo. Não se deve jamais se esquecer disso.
Também não se deve usar prana colorido escuro nem antes nem depois da projeção da energia prânica violeta-cintilante. O efeito é igualmente muito destruidor.

Em alguns casos, é correto o uso de prana colorido claro- esbranquiçado antes ou após a projeção da energia prânica violeta cintilante. Essa técnica é muito poderosa, mas apresenta também um risco maior. A aplicação inadequada da técnica pode resultar num efeito adverso permanente sobre o paciente. Portanto, essa técnica deve ser usada apenas por um mestre praticante da cura prânica ou por um praticante experiente da cura prânica avançada. Como orientação geral, evitar usar outros pranas coloridos que não o prana azul, quando a energia prânica violeta-cintilante tiver sido ou ainda irá ser usada.

A energia prânica violeta-cintilante é, às vezes, citada na literatura esotérica como "luz branca", mas há uma ligeira diferença entre elas. A luz violeta-cintilante é programada pelo Eu Superior. Assim, possui consciência própria e sabe exatamente o que deve ser feito. A luz branca brilhante tem as mesmas propriedades da luz violeta-cintilante, mas não é programada pelo Eu Superior. Portanto, a luz violeta-cintilante é mais eficaz do que a "luz branca".

Ao projetar o prana violeta-cintilante, visualize o centro como de um branco-brilhante com luz violeta ao redor. O prana violeta comum é visualizado como de um branco-luminoso no centro, com violeta-claro na periferia. Se vai ser projetado prana violeta-cintilante ou prana violeta comum vai depender da intenção ou vontade do praticante da cura e de seu grau de desenvolvimento.
A efetividade do uso da energia prânica violeta-cintilante depende da capacidade do praticante em atrair essa energia. A amplitude na qual um praticante pode atrair essa energia depende do grau de desenvolvimento de seu chakra da coroa e do tamanho de seu cordão espiritual. A espessura do cordão espiritual das pessoas comuns da atual civilização vai desde a de um fio tão fino quanto o de uma teia de aranha até a de um fio de cabelo. E muito difícil vê-lo, mesmo de modo clarividente. Se o vidente não souber de sua existência, poderá não notá-lo. Praticantes da cura que não tiverem o chakra da coroa desenvolvido e cujo cordão espiritual for muito fino, não serão capazes de atrair quantidade suficiente de energia divina ou energia prânica violeta-cintilante. Um tipo de meditação que rapidamente ativa o chakra da coroa e aumenta a espessura do cordão espiritual é a Meditação sobre os dois Corações, se praticada regularmente.

Os cordões espirituais de alguns religiosos e jogues adiantados, pessoas que meditam ou rezam com regularidade, ou das pessoas que ocupam posições de responsabilidade e importantes na vida, são geralmente muito mais espessos do que os das pessoas comuns. O seu diâmetro pode atingir um centímetro ou mais. Há também pessoas excepcionais, cujos cordões espirituais são tão grossos, que chegam a sertão grandes ou até maiores do que suas próprias cabeças. Mas esse tipo de pessoa é muito raro no atual nível da evolução humana.

7.5 EXERCÍCIOS COM AS CORES – PARTE 1

Luz Branca ou da Espiritualidade

A doença começa na aura cósmica, vindo para a espiritual, aura mental e aura emocional, passando pela aura da saúde, até chegar no físico.

As energias negativas projetam manchas expressas, pesadas e escuras nas áreas mais sensíveis, causando assim, a lesão e o enfraquecimento do órgão, por uma ação desordenada ou maléfica da mente, da emoção e sentimento da pessoa.
Cromoterapia é o equilíbrio e poder das cores curativas.

Todos os órgãos têm frequência peculiares de vibração as quais, se alteradas por fatores químicos, mecânicos, térmicos ou psíquicos, provocam as doenças.

A luz branca é a síntese de todas as cores, é um bom condutor de calor. E a manifestação do Princípio Paterno do Universo que tudo abrange. "CRISTO." E a luz que inspira pensamentos de pureza e inocência. Tem o atributo de elevar e dinamizar qualquer cor e transmutá-lo até elevá-lo ao clímax de suas potencialidades características.

As cores são especializações da cor branca. A cor branca potencializa a água e é purificadora. Associa- se a pureza. Atua no chacra coronário e em todos os corpos inferiores.

O tempo necessário para cada cor produzir efeito varia. Siga essas orientações, sem exceder os tempos recomendados.

TERAPIA DE COR RADIANTE COM USO DE LÂMPADAS

1. Consulte a beta de cores para identificar a ação curativa de cada uma (quadro acima), e escolha a que você precisa. Se você tem problemas digestivos, o laranja é apropriado.
2. Use uma **lâmpada da cor** escolhida ou uma folha de papel transparente dessa cor que receba a projeção de uma lâmpada comum. Ponha a lâmpada no chão e acenda-a.
3. Tire sapatos e meias e sente-se no chão sem cruzar as pernas. A lâmpada deve ficar a uns 50 cm distante dos pés. Dirija o raio de luz para o centro da planta de um dos pés essa é a trajetória natural seguida pela energia colorida para entrar no corpo

4. Para um tratamento equilibrado, siga o mesmo procedimento para o outro pé; veja abaixo o tempo necessário para cada cor.

UM CÍRCULO CURATIVO DE COR

Envolva-se com uma cor terapêutica para aliviar um de saúde.

1. Leia a lista de cores e suas propriedades (quadro acima), e escolha a que melhor se aplica ao seu problema. Se você está se sentindo estressado, por exemplo, o verde pode ajudar.
2. Deite-se num lugar confortável, com os braços ao longo do corpo e respire lentamente e profundamente para relaxar completamente.
3. Visualize-se envolvido num círculo reluzente da cor escolhida e concentre-se no chakra do coração. Respire a cor para esse centro e visualize-a circulando por toda a aura durante alguns minutos.
4. Se sentir que isso o alivia aumente o tempo de circulação da cor — 10-20 minutos devem ser suficientes.

7.6 EXERCÍCIOS COM AS CORES – PARTE 2

Ao trabalhar com cores estamos lidando com vibrações cósmicas universais, e tudo o que precisamos fazer é perguntar ao corpo de que cor necessita para produzir equilíbrio e harmonia. Damos-lhe a cor com a nossa consciência pura e ele efetua as mudanças necessárias.

Cada um de nós está ligado ao "Eu" que era muito saudável antes da doença e que o será depois da recuperação da saúde. Podemos ter acesso a essa experiência de saúde e trazê-la para o presente a fim de efetuar a cura. Há uma experiência que prova que a luz é uma partícula e também uma onda de energia. Cada um de nós é constituído de energia. Substituindo nossos pensamentos e pressuposições de que, somos matéria sólida, e adotando a ideia de que somos luz, teremos muito mais facilidade para mudar. O mesmo vale para o nosso corpo, que é feito de luz. O nosso corpo está mudando constantemente. A cada segundo temos um corpo diferente. A única coisa que você precisará fazer para obter as respostar é direcionar a energia e reconhecê-la. A energia se mostrará. Se focalizarmos a atenção nela, veremos que ela está lá.

O trabalho com cores tem se comprovado especialmente útil na estimulação da consciência. A cor é uma energia muito mais significativa na Terra do que nos damos conta. Contém

certas frequências que atuam de acordo com leis físicas e que nos afetam diretamente. Sabemos que as mais frias, como os azuis e os verdes, criam uma atmosfera relaxante; que os vermelhos e alaranjados estimulam o corpo e a psique. Sentimos as cores através de todos os centros dos chakras; através do plexo solar, do coração ou do chakra da coroa.
A energia do coração faz parte da nossa energia multidimensional do Eu Superior, enquanto o plexo solar é parte da nossa existência emocional, humana. Precisamos purificar o eu humano para realmente termos acesso às nossas energias multidimensionais.

O maravilhoso no trabalho com as cores é que elas são eficazes mesmo quando ainda não as compreendemos. O nosso sistema energético corpóreo é um mestre das cores, de modo que mesmo que não sabemos por que escolhemos determinada cor, somos capazes de senti-la. Todos nós reconhecemos a energia das vibrações das cores.

Se perguntarmos ao corpo que cor deseja para curar ou harmonizar, ele nos dirá exatamente de qual precisa. É frequente nos sentirmos tentados a escolher uma cor por sabermos que tem determinado efeito. Achamos, por exemplo, que o verde seria bom para equilibrar a garganta, mas a garganta não quer verde, quer laranja para ajudá-la a expandir-se e ter mais coragem.

É bem como na hora de enviar cores às pessoas: vamos nos atrapalhar se, ao invés de deixar o corpo escolher, começarmos a usar a mente exterior para controlar. Mesmo assim é fascinante conhecer as qualidades das diferentes cores, só para apreciar a sabedoria da seleção feita por elas.

> *"Dirigindo a indagação a si mesmo, pergunte-se de que cor necessita para equilibrar-se e atingir o seu centro. Você pode "inalar" a primeira cor que vir sentir ou ouvir no chakra da coroa. Sinta-a entrar pela cabeça e sair pelo plexo solar; sinta-se irradiando essa cor.*
>
> *O resultado é que o corpo emocional é invadido por essa vibração cromática e você sentirá imediata e diretamente a energia confortante e equilibradora. Talvez sinta um calor, uma leve vibração elétrica, ou coisa semelhante. Essas sensações são absolutamente normais. Quanto mais você inalar a cor, mais tranquilo, inteiro e curado se sentirá".*

7.7 ENVIANDO ENERGIA DE CURA PARA OUTRAS PESSOAS OU ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO – PARTE 3

Nós vivemos num planeta onde tudo é um composto de energias com padrões vibratórios diferentes. O ser humano fazendo parte deste universo, também é composto de energias. E toda a energia se move em forma de espiral e existem duas direções de espiral e elas são opostas. Toda ação produz uma reação, igual e oposta; portanto, qualquer fluxo de energia terá sua parte recíproca. As energias se misturam sem se chocarem. Cada espiral de energia se compõe de espirais menores, e essas espirais menores se compõem de outras espirais menores ainda. A espiral é dividida em duas partes: Yin e Yang.

A energia do corpo é sua essência e não está contido nele. A chave para a cura se encontra nesta energia e no fluxo dessa energia. Quando essa energia para o ser humano morre.
A energia Ki é reconhecida há séculos, denominada com Chi, Kundalini... Seu fluxo é de natureza diferente da matéria sólida. A energia Ki flui por todo corpo, todos os ossos e toda estrutura óssea, sendo um processo contínuo. Circula por vias bem definidas em todo o corpo.

Existem cinco níveis de energia Ki no corpo, que o revitaliza juntamente com os alimentos, a água e o ar que ingerimos. Quando o corpo está saudável, bem alimentado, ativo e flexível a energia Ki movimenta- se adequadamente; caso contrário, deteriora-se e nos sentimos pesados e com muitos incômodos.

O corpo humano se compõe de espiral de energia e que esse fluxo é um fluxo dentro do outro e assim sucessivamente, Contudo, o corpo precisa ser sustentado e alimentado por energias mais sutis: por meio dos chacras, dos corpos inferiores, auras e corpos etéricos. Com renovação de prana (partículas prateadas e coloridas que se vê na atmosfera).

Também pela energização no local dos chacras, pelas mãos e pela luz:

- A energização pode ser feita à distância, atingindo a pessoa que se deseja, a humanidade e o planeta.
- Pense no que quer enviar, visualize, coloque as mãos numa foto, ou o nome da pessoa ou local. Não esqueça de lavar as mãos, esfregá-las, movimentá-las, para que a energia flua pura e curadora.
- Envie pensamentos curadores.

8. O PODER DO SOM E DA MÚSICA

8.1 OS SONS

Os sons têm sido usados há séculos pelos curadores e pelos praticantes de medicina popular de todas as culturas e tradições. Muitos curadores contemporâneos usam modificações para alterar o campo áurico dos seus pacientes e melhorar a sua saúde.

O som causa um efeito direto e muito intenso sobre o campo áurico. **Quando aplicamos o som correto sobre um chakra deformado, este assume a forma que deveria ter**. Os efeitos são muitos visíveis. Quando uso o tom correto, o chakra se equilibra e a energia passa a circular corretamente. Depois de assumir a forma e retomar a circulação correta no primeiro nível, leva apenas alguns segundos para ele também adquirir a cor apropriada no segundo nível do campo. E espantosa a rapidez com que tudo acontece. Continuando a emitir o tom em direção ao chakra por alguns minutos, ele acaba se estabilizando.

Um órgão que não funciona como deveria emite imediatamente uma nota falsa. Quando falo de nota, não estou usando intencionalmente uma linguagem de imagens. Com efeito, para o ouvido que sabe ouvir de modo sutil, cada órgão emite uma nota que dá harmonia ao corpo. Para ouvi-la, é necessário, num primeiro momento, fechar as portas do nosso corpo', as que abrem para o exterior e que frequentemente nos distanciam do que se passa em nós. É também o princípio de toda meditação. A partir desse momento, é possível abrir os ouvidos do nosso coração e perceber o canto emitido pelo organismo daquele ou daquela que confiou em nós.

As notas para cada chakra: **Tons dos Chakras**

Chakra	Cor (Nível 2)	Nota
7	Branco	Sol
6	Anil	Ré
5	Azul	Lá
4	Verde	Sol
3	Amarelo	Fá
2	Laranja	Ré
1	Vermelho	Sol (embaixo do "Dó" médio)

Outra coisa interessante a respeito desse tipo de combinação de sons é o seu efeito imediato sobre a capacidade que tem o paciente de imaginar determinada cor. A maioria das pessoas consegue fazer isso com rapidez. **Todavia, se um dos chakras do paciente**

não estiver funcionando bem, ele não será capaz de conceber a cor associada a ele. Por exemplo: se o terceiro chakra não estiver funcionando bem, se todos os outros estiverem em ordem, o paciente vai conseguir imaginar todas as cores associadas aos outros chakras, com exceção do amarelo, que está associado ao terceiro chakra. Ao usar uma combinação de sons no terceiro chakra, ele voltará a ficar em boas condições. Logo que o chakra "se harmonizar e passar a apresentar uma circulação de energia apropriada", a pessoa será capaz de imaginar a cor.

Os sons afetam não apenas o primeiro nível do campo áurico, que molda os chakras, mas também o segundo nível do campo áurico, onde os chakras têm as cores do arco-íris — vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, anil e branco. **O número de níveis afetados de imediato depende do número de sons harmônicos que o curador consegue produzir simultaneamente. Na primeira, os tons dos chakras são produzidos verbalmente. Na segunda, os tons dos chakras são produzidos mecanicamente.**

O Dr. Manners passou vinte anos pesquisando esse fenômeno e descobriu as **combinações de tons mais apropriadas para cada órgão.** Ele, então, construiu um aparelho chamado Instrumento Cimático para produzir esses sons com propósitos terapêuticos. Atualmente, eles estão sendo utilizados em todas as partes do mundo. O Dr. Manners na Bretforton Hail Clinic diz que esses aparelhos estão causando um poderoso efeito sobre o campo áurico, fazendo com que ele se reestruturasse e assumisse uma forma correta e saudável.

Por enquanto, você pode perceber que, qualquer que seja o som à nossa volta, ele afeta diretamente o nosso campo áurico, seja por meio da música, do barulho do tráfico, dos ruídos de uma fábrica ou dos sons puros da natureza. Muito embora ainda não tenhamos uma compreensão completa do problema, é importante reconhecer esse efeito extremamente poderoso para regular corretamente o nosso ambiente sonoro.

Se você morar numa cidade grande, tome todas as precauções que puder para controlar a poluição sonora que chega até você. Embora você talvez consiga dormir com o barulho da cidade, isso ainda estará afetando o seu campo. Sugiro que, se possível, você instale janelas com três camadas de vidro e cortinas grossas, que abafem o som. Tente controlar da melhor maneira possível o nível de ruídos no seu ambiente de trabalho. Se tiver uma sala privativa, transforme-a num ambiente à prova de som, para impedir a entrada de ruídos das outras dependências do escritório ou do exterior. Se trabalhar num ambiente amplo, com muito barulho, faça com que a área imediatamente ao seu redor seja à prova de som. E, se possível, proteja os seus ouvidos.

A música desempenha um papel muito importante na saúde e na cura. Muitos curadores usam a música para ajudar a abrandar o campo áurico ou para levá-lo a frequências

vibratórias mais elevadas, a fim de ajudar o paciente a entrar num estado de cura. A grande variedade de músicas nos proporciona uma grande variedade de efeitos. Algumas músicas

transmitem muita paz; outras recarregam o campo. Algumas músicas acentuam diretamente os estados alterados de percepção, ao passo que outras despertam a mente racional. Atualmente, há muitas músicas da Nova Era que, quando tocadas, recarregam e desobstruem sequencialmente os chakras. Algumas são excelentes para a meditação. A música do tambor, por exemplo, é muito boa para desobstruir o primeiro e o segundo chakras, e para que a pessoa se ligue às energias da Terra.

O rock desobstrui a nossa sexualidade, e faz com que o corpo e o campo áurico se movimentem num ritmo vivo, que aumenta o fluxo de energia através do corpo.

As canções de amor desobstruem o quarto chakra e nos ajudam a nos ligarmos uns aos outros. Os diversos tipos de música para meditação, feitas com sintetizadores, são excelentes para aumentar nossa espiritualidade. Qualquer instrumento pode levar-nos através de todos os níveis da experiência humana, se o músico souber como utilizá-lo. O som da música de harpa nos faz experimentar a essência do âmago.

O tipo de música que você escolher estará diretamente relacionado com os tipos de energia que compõem o seu campo de energia e ao tipo de aprendizado pessoal que você estiver fazendo num determinado momento.

Recomendações

Antes de emitir um som, tente imaginá-lo perfeito, tanto mentalmente como com o coração. Às vezes toma-se desencorajador não atingir a perfeição pretendida, mas a paciência e a perseverança são as garantias do seu progresso.

Tome-se o som, pois você deve agir com o Verbo como você age com a Luz. A coluna de som deve penetrar na desarmonia da matéria a curar. Ela é dirigida pela vontade do coração amoroso, evidencia a dissonância, trabalha-a e expele suas impurezas.

Para facilitar a emissão desse som, arqueie ligeiramente a língua tocando com ela o palato; isso modificará o ritmo vibratório de acordo com o que o seu coração, à escuta, sentir nesse momento.

Para que nossas palavras se tornassem nós mesmos e fossem a imagem do nosso coração, praticávamos outro tipo de exercício, que apresento a seguir e que poderá ajudá-lo:

Quando estiver meditando com o mantra, veja-o numa concha de luz branca e envie um pensamento de amor ao espírito que preside a sua existência. Aos poucos, suas frases, suas palavras, suas falas tomar-se-ão um canto que crescerá na medida do seu ser e banhará de serenidade aqueles a quem se dirigir... desde que seu coração esteja em paz.

8.2 O PODER DO SOM "AH"

Este é um som extremamente poderoso - particularmente útil para gerar a paz e compaixão.

Como você deve saber, o som "AH" é uma sílaba de semente sagrada. É encontrado na maioria dos nomes de Deus e Deusa do planeta (Tara, Buda, Krishna, Yah, Astara) bem como em muitas das palavras sagradas (Amém, Aleluia, Aum). A maioria das tradições místicas ao redor do mundo também o identifica como sendo o som do chacra cardíaco.
No entanto, como um som de vogal, ele desafia a denominação ou descrição como um mantra e é aceitável por todos. Para isso, simplesmente ressoe "AH" sentindo a energia da paz e da compaixão à medida que o som ressoa no centro de seu coração.

Enquanto faz este "AH", visualize um feixe de energia rosa e dourada partindo inicialmente de você e se espalhando por todo o planeta. À medida que emite este som e faz esta visualização, sinta a energia da paz e da compaixão dentro e fora de você. Esta sensação de paz, enquanto você faz o som, é essencial para a eficácia da projeção de "AH".

Aqui está um exercício usando o som "AH" que é extremamente benéfico para desenvolver a autocompaixão e então gerá-la aos outros. Comece primeiro consigo mesmo e comece a afinar o som "AH" enquanto sente a energia de compaixão e paz interior.

Depois de ter sido capaz de atingir esse sentimento, visualize uma pessoa com quem você tem energia neutra e envie esta energia a ela enquanto você faz este som. Por último, faça o som "AH" durante o envio da energia de paz e de compaixão para alguém com quem você teve alguma dificuldade.

É esta última parte do exercício que fornece a maior oportunidade para o crescimento espiritual. É fácil enviar amor e paz para alguém que você já ama. Ou, com a segunda parte do exercício, alguém por quem você não tem nenhum sentimento real.

Pode ser um verdadeiro desafio enviar compaixão para alguém que você não ama e a alguém que você pode considerar ser um inimigo.

Ora, aqui reside a mais extraordinária ativação evolutiva que pode ocorrer tanto a nível pessoal quanto planetário. Se pudermos aprender a fazer isto, vamos assistir a uma grande ascensão da Terra.

Exercício com o "AH"

Sentado na posição de lótus, ou numa cadeira — neste caso, sem cruzar as pernas para não barrar a energia sutil que circula e que tem necessidade de toda a sua força —, mantenha-se bem ereto, estabelecendo em seguida a calma e a paz em seu coração. Use o tempo necessário para isso, tempo que difere de pessoa para pessoa. Você deve então emitir o som AH fazendo-o partir do coração. Ele não deve sair nem do nariz nem da garganta.

Um truquezinho pode ajudá-lo: você pode tapar o nariz no momento da passagem do som. Se o som estiver bastante diminuído, vai estar saindo ao nível do nariz.

Inspire longamente pelo nariz, pois nesse ponto o prana adquire outra qualidade.

Ao inspirar, desenrole a espiral enrodilhada na parte inferior da sua coluna vertebral. Sinta-a elevar-se ao longo do canal central e subir os degraus de sua coluna vertebral. Você também pode fazer partir uma coluna de luz do umbigo ou ainda da região do coração, dependendo do tratamento a ministrar. Encha a parte inferior da caixa torácica mantendo os olhos sempre fechados para uma melhor interiorização e para sentir melhor a passagem do seu canto. Ao expirar, sinta o coração, carregado por essa coluna de luz dourada, jorrar de sua boca através do seu sopro.

Transforme sua caixa torácica numa caixa de ressonância e deixe o som jorrar do seu peito. Sinta a luz desdobrar as sete rodas de paz que são os seus sete chakras, à medida que seu canto as for alcançando. Não esqueça que a expiração é tão importante quanto a inspiração. Realize-as conscientemente e em profundo relaxamento. É possível que, de início, você perceba o som de modo desordenado ou mal dirigido; mas, pouco a pouco, ao longo dos meses, você descobrirá sua força e seus benefícios.

8.3 BATIDAS BINAURAIS E SONS HOLOFÔNICOS

O nosso cérebro produz ondas de correntes que fluem através das ligações neurais. O tipo de onda cerebral é definido pela frequência a que esta pulsa e este tipo particular de pulsação influenciará o nosso estado mental respectivo. Por exemplo, o eletroencefalógrafo, ou EEG, é capaz de monitorizar mudanças nas frequências e padrões das nossas ondas cerebrais.

Existem quatro tipos básicos de padrões de ondas cerebrais mas devido à complexidade do cérebro humano existem frequentemente diversos padrões interagindo simultaneamente:

Ondas Beta: São as ondas mais rápidas, 13 a 30 Hz. Este é o padrão que obtemos ao monitorizar o nosso cérebro durante o estado de vigília. Ou seja, se neste momento efetuasses um EEG este obteria um aspecto típico de um padrão de ondas Beta.

Ondas Alfa: Mais lentas que as Beta, 7 a 13 Hz. Estão normalmente associadas a um estado de maior tranquilidade e relaxamento. Podem ser encontradas durante os estados meditativos mais comuns.

Ondas Theta: 3 a 7 Hz. Estão associadas a um estado de grande capacidade de reminiscência, criatividade e visualização, inspiração e conceptualização holística. É o padrão cerebral representativo do sono REM, ou seja, do sonho.

Ondas Delta: São as mais lentas dos 4 padrões principais, 1 a 3 Hz. Estão associadas ao sono profundo, sem sonho, e ao transe profundo.

Podemos induzir um determinado padrão de ondas de forma a facilitar determinadas atividades mentais. **Os sons binaurais podem ser usados para harmonizar ou sincronizar ambos os hemisférios cerebrais num só padrão sinérgico de ondas cerebrais.**

Os nossos cérebros possuem dois hemisférios, esquerdo e direito. O hemisfério esquerdo é linear, lógico, prático e orientado no tempo. Por seu turno, o hemisfério direito prece ser muito mais não linear, abstrato, criativo, holístico e não lógico. Tendemos a favorecer o uso de um determinado hemisfério consoante a atividade em que estamos concentrados. Sincronizando os dois hemisférios e permitindo que estes trabalhem em conjunto podemos potencializar as nossas capacidades mentais. Basicamente é como ter um computador mais rápido, com os componentes melhor integrados e capaz de aceder mais rapidamente à informação e processamento de dados. Fazendo isto estaríamos literalmente a usar o nosso cérebro de um modo mais eficiente. Ambos os hemisférios podem estar sincronizados em

qualquer padrão de ondas cerebrais tais como Alfa ou Theta, ou qualquer outra combinação. Esta característica conduz-nos ao próximo tópico de interesse: os sons ou batidas binaurais.

Este processo utiliza o princípio da Harmonização para conduzir o cérebro a frequências de ondas cerebrais específicas e pré-determinadas.

Criar frequências de sons binaurais é na verdade muito simples. Este processo consiste basicamente em aplicar estímulos auditivos em ambos os ouvidos. A ideia é tocar um tom num ouvido e outro tom, ligeiramente diferente, no outro ouvido. Ao processar estes dois tons captados pelo ouvido direito e esquerdo, o cérebro assimila a diferença entre os mesmos e, num efeito de harmonização, entra nesta frequência. Ou seja, se o nosso ouvido esquerdo captar um som com uma frequência de 97 Hz e o direito captar um som com uma frequência de 103 Hz, o nosso cérebro irá percepcionar um diferencial de 6Hz e assim entrará nesta frequência, que se enquadra no intervalo de ondas Theta. **De igual forma o nosso comportamento começará gradualmente a alterar-se, entrando num estado de profundo relaxamento e sono.**

Resumindo, as Batidas Binaurais são usadas para criar 2 ondas de frequência distintas, apresentadas separadamente, cada uma a um ouvido. O cérebro reage criando um terceiro tom, que é a diferença entre os dois apresentados. Isto permite ao cérebro se sintonizar diretamente à uma frequência que, teoricamente, o ouvido não "escutaria".

Os sons Holofônicos incorporam vários sons de áudio 3D, que envolvem e estimulam cada hemisfério do cérebro, individualmente. Junto com as batidas binaurais e solfeggios de 528 Hz, essa experiência auditiva levará suas meditações a um novo e aprofundado nível!

528 Hz é o presente musical supremo da inteligência iluminada e o alimento divino de sua fonte criativa. 528 é um número simples, mas é central à "matriz matemática musical de criação".

Esta vibração de AMOR harmonicamente ressona em seu coração, ainda que inaudivelmente, conectando sua essência espiritual à realidade espiralada do céu e terra. Até mesmo os universos paralelos se conectam ao centro de seu coração por este canal de radiodifusão de matéria e energia de AMOR, de acordo com as leis da física. Na realidade, 528 é fundamental a estas leis. Esta frequência, mais que qualquer outra, compreende o campo unificado da metafísica musical na matriz do universo fractal espiralante.

Realmente, 528 Hz está no coração de tudo. É a diferença entre fazer amor e não guerra. É a energia que guia a prosperidade universal; a bioenergia de saúde e longevidade. É a

vibração harmônica de autoestima ou amor-próprio que eleva seu coração e a voz divina em harmonia com os céus. Não há o que se perder ou danificar nesta perfeição amorosa. Quando você se encontra neste estado, você está afinado com seu espírito criativo e tudo flui em ritmo e rima perfeitos.

Nessas meditações, você literalmente perceberá a interação entre os hemisférios do seu cérebro. Em efeito, essas batidas têm o mesmo impacto e benefícios de um estado meditativo profundo, semelhante ao transe hipnótico ou à mediação transcendental. Poucas pessoas conseguem entrar em tais estados profundos de hipnose e meditação transcendental, e para tanto podem ser necessários muitos anos de aperfeiçoamento. Assim, os benefícios imediatos de se usar as batidas binaurais ficam muito evidentes.

Ao escutarmos estes sons binaurais podemos percepcionar um tom ondulante (uma espécie de wha wha). O fantástico é que este tom ondulante não está a ser transmitido pelos headphones, este efeito de vibração é na verdade uma criação da nossa mente, ao sintetizar os dois sons. Quando escutamos um tom num ouvido e outro tom, ligeiramente diferente, no outro ouvido, os hemisférios do nosso cérebro ficam sincronizados e é esta sincronização que produz o tom ondulante.

A Meditação Theta produz ondas cerebrais de frequências muito baixas, entre 4 e 8 Hz. Muito frequentemente detectamos ondas cerebrais Theta em crianças e artistas, assim como em pessoas extrovertidas ou que passaram muitos anos praticando meditação. Quando estamos em meditação Theta, as ondas Theta em nosso cérebro ajudam a desenvolver intuição, criatividade e conexões emocionais fortes, como também diminuem nossa tensão e ansiedade.

Os Benefícios

:: Níveis muito elevados de criatividade - Frequentemente vemos artistas, músicos e pessoas muito criativas com níveis altos de ondas de Theta.

:: Intuição potencializada - todos temos intuição, mas frequentemente sujeita a bloqueio por nossas ondas Beta.

:: Habilidade para atingir nosso subconsciente - Quando atingimos o relaxamento total da meditação Theta, podemos apartar nossa mente consciente e chavear direto para nossa mente subconsciente.

:: Reprogramação de nossa mente subconsciente - Uma vez que tenhamos nos apartado de nossa mente consciente, podemos sugestionar positivamente o nosso subconsciente e reprogramar mudanças positivas em nossa vida.

:: Conexões emocionais mais intensas - Ondas cerebrais Theta produzirão um nível muito elevado de sensibilidade emocional.

:: Sensação plena de tranquilidade - Comprovou-se que pessoas com níveis mais altos de ondas cerebrais Theta possuem níveis de tensão e ansiedade muito baixos. Ondas Theta podem ajudar intensamente a se atingir um estado equilibrado e tranquilo.

:: Melhora das habilidades para resolver problemas, assimilar e desenvolver novos conhecimentos (aprendizado) - A meditação Theta nos permite baixar nossa ondulação Beta e então remover os blocos mentais que bloqueiam nossas habilidades criativas. Dessa forma, podemos reter quantidades muito maiores de informação num período mais curto de tempo.

:: Melhora do foco e concentração - Ouvimos falar frequentemente de atletas que falam sobre estar na "zona". Esta zona é a onda cerebral Theta. Ela permite uma pessoa se focar extremamente e se concentrar somente naquilo que se pretende alcançar.

:: Cura do corpo - Ondas Theta podem de fato comandar ao nosso cérebro produzir substâncias químicas positivas como a epinefrina, como também abaixar nossas quantias de cortisol. Isto cria um sistema imunológico muito mais forte, o que se traduz em corpos mais resistentes para enfrentar doenças. A ondulação Theta pode ajudar de fato a devolver o equilíbrio ao nosso corpo e então promover a cura. Também podem ajudar equilibrar nossos níveis de serotonina e melatonina, o que auxilia na cura de processos de depressão, insônia e até inchaços (pernas e etc.).

:: Muito mais vigor e energia - Depois que nosso corpo tenha a chance de se curar e renovar podemos experimentar então muito mais energia do que jamais tivemos. Embora as ondas Theta sejam extremamente relaxantes, elas nos levam também a sermos mais enérgicos em nossa vida cotidiana. As antigas frequências de ascensão "Solfejo" podem iniciar o seu processo de ascensão. Basicamente, existem seis frequências Sagradas (Versão Ravi Solfejo).

Veja a descrição das faixas:

* 00:00 a 01:30 min: auxilia a liberar a culpa e o medo. É associado com a liberação dos padrões emocionais.
* 01:31 a 03:00 min: ajuda a desfazer situações e facilitar a mudança. É associado com a quebra dos padrões emocionais cristalizados.
* 03:01 - 04:30 min : auxilia a reparar o DNA / conectar todos os filamentos. É associado com a transformação e Milagres.
* 04:31 - 06:00 min: ajuda a Ligar / Relacionamentos . É associado com a interconexão dos quadrantes do cérebro inteiro. Conexão de relacionamentos.
* 06:01 - 07:30 min: auxilia o despertar intuitivo . É associado aos estados intuitivos, ao saber não linear.
* 7:31 min em diante: ajuda no retorno à ordem espiritual - associado com a frequência do puro amor, o amor incondicional e o retorno à ordem espiritual.

Para as frequências Sedona 11:11:

* Faixa 1: auxilia a liberar a culpa e o medo. É associado com a liberação dos padrões emocionais.
* Faixa 2 : ajuda a desfazer situações e facilitar a mudança. É associado com a quebra dos padrões emocionais cristalizados.
* Faixa 3 : auxilia a reparar o DNA / conectar todos os filamentos. É associado com a transformação e Milagres.
* Faixa 4 : ajuda a Ligar / Relacionamentos . É associado com a interconexão dos quadrantes do cérebro inteiro. Conexão de relacionamentos.
* Faixa 5 : auxilia o despertar intuitivo . É associado aos estados intuitivos, ao saber não linear.
* Faixa 6: ajuda no retorno à ordem espiritual - associado com a frequências do puro amor, o amor incondicional e o retorno à ordem espiritual.

Estas frequências estão disponíveis em várias formas chamadas de Frequências Solfejo Sagradas através da internet.
O melhor CD comercial disponível para isto é chamado de Harmonia Sagrada por Jonathan Goldman e Sarah Benson, mas deve ser usado após o término do início da ascensão criado com as frequências Solfejo uma vez que a "Harmonia Sagrada" poderia sobrecarregá-lo.
Estas frequências poderosas foram redescobertas pelo Dr. Joseph Puleo, como descrito no livro "Códigos de Cura para o Apocalipse Biológico" (Healing Codes for the Biological Apocalypse) por Dr. Leonard Horowitz.

As 6 Frequências Solfejo incluem:

UT - 396 Hz – liberação de culpa e medo
RE - 417 Hz – desfazer situações e facilitar a mudança
MI - 528 Hz - transformação e milagres (reparo do DNA)
FA - 639 Hz - conexão / relacionamentos
SOL - 741 Hz – despertar intuitivo
LA - 852 Hz - voltar à ordem espiritual

Por exemplo, a terceira nota, de frequência 528 Hz, é relativa à nota MI na escala e deriva da expressão "MI-ra gestorum ", o que, em latim, significa "milagre". Surpreendemente, esta é a frequência exata, usada por bioquímicos genéticos, para reparar DNA interrompidos - o código genético sobre o qual se baseia a vida!

Instruções Úteis para o uso correto:

1. Deverá ser ouvido com fones de ouvido com capacidade ESTEREO (mais aconselhado) ou por um bom sistema de som também ele configurado para ESTEROFONIA.
2. Não deverá ser escutado muito alto. O suficiente para que não ocorram distrações vindas do exterior.
3. Deverá colocar-se numa posição confortável (de preferência olhos fechados) e garantir que não será perturbado.
4. A audição de batidas binaurais pode induzir a estados de perda de consciência o que pode ser perigoso a quando a condução de máquinas ou automóveis, assim que recomenda-se precaução.
5. À medida que você também começa a ouvir as frequências, você pode encontrar sintomas como dores de cabeça, contrações musculares do corpo ou até náusea. Não se assuste. Isso é perfeitamente normal! Os tons estão removendo bloqueios energéticos de seu corpo de modo que seu campo eletromagnético harmônico natural possa fazer fluir mais energias para as áreas mais necessitadas do corpo.
6. Para melhores resultados, ouça qualquer versão das frequências Solfejo pelo menos uma vez por dia. Os melhores resultados acontecem após um período de seis semanas ouvindo os tons diariamente. Você pode ouvir os tons quantas vezes quiser por dia, eles só irão beneficiá-lo. Desde que você execute a rotina uma vez por dia durante seis semanas, você vai começar a ver resultados.

ALGUMAS NOTAS:

Harmonia Sagrada em Solfeggio 528 frequência solfeggio e som holofônico.
60 minutos de duração, Descrição: uma combinação surpreendente de sons e efeitos holofonicos e binaurais, mesclados com a canção de Harmonia Sagrada secreta de solfeggio para ajudar a induzir a cura e aprimoramento do DNA, abertura do 3º olho e estímulo da glândula pineal durante sua meditação!

528 frequência de solfeggio, efeitos da água e sinos tibetanos homofônicos.
10 minutos de duração, inclui harmonia sagrada de solfeggio.
Descrição: uma versão mais curta, mas com efeitos homofônicos mais incríveis, como cachoeiras e sinos Tibetanos!

8.4 UTILIZANDO OS MANTRAS PARA HARMONIZAÇÃO DOS CHACKRAS E SISTEMA ENDÓCRINO

Colocar as suas mãos sobre cerca de 20 cm de cada chakra, então emitir uma nota musical, mantra de cura ou o próprio mantra do chakra correspondentes, **emitindo-os a partir do coração**. Um após o outro, separadamente. E compreendemos que, quando esses sons sagrados eram emitidos com o coração e continuadamente, faziam vibrar todas as células do nosso corpo de tal modo que nos transformávamos, naquele exato momento, em uma pilha energética de amor, capaz de realizar o que parecia impossível em termos de ajuda ao outro.

9. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO - NOSSO MELHOR ALIMENTO

9.1 A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO CORRETA

Talvez você nunca tenha considerado a respiração como o maior alimento disponível. O padrão de respiração reflete seu estado emocional e fisiológico. A respiração consciente pode mudar todo o ritmo psicológico de seu corpo, restaurando músculos cansados, alimentando as células e massageando os órgãos vitais. Na verdade, há três lóbulos dos pulmões que são alimentados por padrões ou níveis diferentes de respiração. Muitas pessoas só respiram a partir do lóbulo superior, suprindo os brônquios através de uma respiração rápida, pouco profunda, e não a partir dos lóbulos médio e inferior, que levam o ar até o abdômen.

Frequentemente, o recém-nascido respira com um reflexo de sobressalto e nunca aprende a respirar profundamente, mesmo com inalação e exalação. É tão importante exalar quanto inalar porque através da respiração expelimos o gás carbônico e as energias fatigadas que o corpo precisa liberar. Muitas pessoas acham mais difícil exalar por um tempo mais longo do que inalar. Tente agora, verifique se isso se aplica a você.

A respiração é um ponto poderoso que une o mundo físico e espiritual. Também está diretamente ligada ao Corpo Emocional e, assim, influencia sua autoestima e alegria de viver. Se você estiver disposto a elevar sua respiração a um nível consciente, estará enviando a você mesmo uma mensagem clara de sua intenção de viver a vida plenamente e obter um Corpo Saudável.

Respirar o faz lembrar o que é receber. Se estiver se sentindo negligenciado ou mal-amado, tente deitar-se e respire profundamente por pelo menos cinco minutos, como se cada fôlego fosse um presente que alguém lhe deu e você está absorvendo com prazer. O ar pode oferecer uma sensação de plenitude que o Corpo Emocional experimentará com satisfação. Se recebê-lo conscientemente, estará dizendo a seu corpo que está com vontade de viver.

Quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos necessariamente à tranquilidade emocional e mental. Ritmando-a, estabelecemos a paz entre a mente, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos. Pelo exposto, torna-se claro que, controlando voluntariamente a respiração, ritmando-a, aprofundando-a, dirigindo-a, polarizando-a, o homem vai obtendo acessos a

seus diferentes níveis - psíquico, fisiológico, prânico, podendo então integrá-los em seu proveito.

9.2 PRANA, CHI, QI OU KI

"Prana ou ki é aquela energia vital que mantém o corpo vivo e saudável. Em grego, é chamada de *pneuma*, em polinésio é *mana* e em hebraico *ruah*, que significa "sopro de vida"...

A ciência moderna descobriu que nosso mundo aparentemente sólido vibra numa dança eterna de átomos rodopiantes. Estes, por sua vez, consistem de partículas menores ainda que, finalmente, revelam ser energia pura (prana), densificada em várias ondinhas e conglomerados para formar a matéria.

Em geral, há duas coisas que entram em nosso corpo quando respiramos. Uma é o ar e a outra é o prana, a energia pura da força vital propriamente dita, mais vital que o ar para nossa existência. Se você ficar sem ar, vai ter alguns minutos antes de morrer; se ficar sem água, vai ter mais tempo; e se ficar sem comida, vai ter mais tempo ainda; mas, se ficar sem o prana do espírito, a morte é instantânea. Portanto, assimilar o prana junto com a respiração é absolutamente crucial na manutenção de nossa vida.

O prana não está somente no ar, está em toda parte. Não há parte alguma onde não esteja; existe até no vácuo ou vazio. Nada existe sem prana, nem animado, nem inanimado. O prana é o menor tijolo que existe, é uma miniatura do tijolo da vida, é a mais refinada, a mais sutil das energias sutis, ele cria e sustenta simplesmente tudo (a matéria física, os pensamentos, os sentimentos, etc.). A meu ver, o prana é energia criadora de dimensão superior e inseparavelmente conectada ao espírito, a Deus.

Os efeitos impressionantes que testemunho constantemente numa "respiração" simplesmente não podem ser produzidos só pelo teor de oxigênio acumulado na sessão. Sempre parece haver uma inteligência interior em atividade, que me sugere indubitavelmente uma conexão com o divino.

Nesse caso, o que acontece de fato durante uma sessão de respiração? Nós, os seres humanos, somos um intrincado sistema energético de quatro corpos, os corpos físico, emocional, mental e espiritual – feitos de prana em vários estágios de densificação (isto é, comprimentos de onda ou harmonias vibratórias). Cada um desses corpos é um campo de energia eletromagnética em forma de um sistema de grades, que ressoa numa frequências específica não muito diferente de um banco de memória de um computador eletrônico. Cada um desses corpos funciona num plano diferente e realiza interações vitais. Por

exemplo: processa informações, tem memória e realiza uma miríade de outras funções. Os quatro corpos são ligados pelo sistema de chacras.

Quando desalinhada (por causa de um choque, trauma, emoções), a malha dessas grades coleta energias sutis densificadas (sentimentos reprimidos, estruturas disfuncionais de pensamento, etc.) que estão passando. Essas energias não processadas ficam presas no sistema. Ao passar pelas camadas, os pensamentos densificam-se em emoções, as emoções densificam-se em sensações físicas e, finalmente, solidificam-se em sintomas físicos – mal-estar e doença.

Respirar intencionalmente, de uma forma consciente e conectada, aumenta o teor de prana das quatro camadas do sistema de grades. Acumular prana nos corpos ajuda a realinhar as grades, energizando-as, o que aumenta suas frequências vibratórias. Isso, por sua vez, estimula simultaneamente todos os quatro sistemas de grades no sentido de se sintonizarem numa frequências mais elevada, e eles procuram automaticamente alcançar um estado de unidade, um estado de equilíbrio. Através do realinhamento, as energias densificadas presas se soltam e são levadas pelo prana flutuante livre até a superfície eletromagnética (consciência). Aqui elas são processadas por meio de uma repetição da experiência e liberadas como pensamentos, emoções ou sensações. Esse processo deixa o sistema mais limpo, realinhado e conectado.

O prana está em tudo e tudo consiste em prana. Deus (a Fonte, o princípio criador) também está em tudo – por definição – e tudo consiste em Deus e através Dele/Dela. Portanto, para mim está claro que o prana deve ter uma natureza divina e tem de ter uma conexão direta com a Fonte.

Como o prana é espírito puro, o "respirador" em geral se conecta à Fonte numa sessão de respiração através do corpo espiritual. Entre as experiências, temos a sensação de um fulgor interno quente, de sermos amados e estarmos sendo cuidados, revelações místicas e consciência da unidade durante a fase de integração. Outro subproduto fascinante dessa técnica de respiração é que ela facilita a conexão permanente com o Eu Superior. Inicialmente, você só estabelece contato com seu Eu Superior, mas, com o tempo, você estabelece uma conexão consciente e permanente com seu saber interior, A Divindade Interior (DI) e com a verdadeira natureza de sua alma, que está em experiência humana.

As informações mais recentes sugerem que, em uma época remota, nós estávamos de fato conscientes e continuamente conectados ao suprimento infinito de prana, e vivíamos exclusivamente dele. Há não muito tempo – cerca de 13 mil anos atrás –, antes que a última alteração da posição dos polos apagasse nossa memória consciente desse processo (como afirmam Drunvalo e Bob Frissel), respirávamos de uma tal forma que, embora o ar entrasse pela nossa boca e pelo nosso nariz, também assimilávamos prana pelo alto da

cabeça – pela fontanela ou moleira. Ao mesmo tempo, absorvíamos o prana por baixo, através do períneo. Se você observar com cuidado a forma como os bebês recém-nascidos respiram, vai ver exatamente isso – uma delicada pulsação na fontanela e no períneo**. O canal do prana atravessa o corpo como um eixo vertical e tem cerca de 5 cm de diâmetro. Estende-se a uma distância correspondente ao comprimento da mão acima da cabeça e abaixo dos pés, e conecta-se com o campo de energia cristalina (Mer-Ka-Ba) em torno do corpo.** O prana flui para dentro vindo da parte de cima e de baixo do corpo, e essas duas correntes se encontram num dos chacras. O chacra em que o prana de cima se encontra com o de baixo depende daquilo com que você está "sintonizado" mental, emocional e dimensionamente.

Depois que a posição dos polos se alterou, paramos de respirar dessa maneira e começamos a assimilar o prana através da boca e do nariz diretamente do ar.

Depois o prana passa pela glândula pineal, no centro da cabeça. A glândula pineal é um olho – o terceiro olho – e não a hipófise (antigamente chamada de pituitária), como muitos pensavam. Tem a forma de um globo ocular, redonda, oca, com uma lente para focalizar os receptores de luz e cor. Foi concebida para receber a luz vinda de cima e dirigi-la

instantaneamente para todas as células do corpo. Normalmente, essa glândula deve ter mais ou menos o tamanho de uma moeda de 25 centavos, mas em nós ela ficou do tamanho de uma ervilha porque não a usamos durante cerca de 13 mil anos.

O resultado direto dessa redução da pineal é a polaridade da consciência entre bem e mal, certo e errado. Por causa de nossa forma de respirar, vemos as coisas em termos de bem e mal; mas, na verdade, a Unidade é tudo quanto existe; há apenas um Deus e um Espírito que se move através de tudo.

Além dessa programação consciente e de nos conceder pensamento de qualidade, sentimento de qualidade e alimentos de qualidade (tanto o alimento prânico quanto aquele derivado de alimentos vivos), também existem muitos exercícios que podemos praticar diariamente para fortalecer nossos campos energéticos e criar primeiro um paraíso pessoal e depois um paraíso global. Não há necessidade de ter uma saúde radiante no paraíso, e a bioenergética é usada para nos dar controle sobre as energias do corpo enquanto aprendemos a nos conectar mais firmemente com o Poder da DI. A bioenergética gira em torno do Prana – o misterioso tijolo da construção do Universo. Uma possível explanação da vida, de Deus e de tudo?

O que há milhares de anos os sábios indianos chamava de "prana", os chineses antigos chamavam de "chi" ou "ki" e os druidas denominavam de "od" ou "id". Parece que todos

concordam que o prana é a força vital, mas pequeno demais ou sutil demais para ser percebido por qualquer tipo de instrumento ou mecanismo de medida, ao menos até hoje.

Existem basicamente três grandes fontes de prana: o prana solar, o prana aéreo e o prana terrestre. O prana solar é o prana da luz do Sol. Revigora o corpo inteiro e promove a boa saúde. Pode ser obtido com banhos de sol ou exposição à luz solar de cinco a dez minutos, e com a ingestão de água que foi exposta à luz do Sol. A exposição prolongada ou excesso de prana solar lesa o corpo todo, pois é muito potente.

O prana contido no ar é chamado de prana do ar ou glóbulo da vitalidade do ar. O prana do ar é absorvido pelos pulmões através da respiração, e também é absorvido diretamente pelos centros de energia do corpo bioplasmático. Esses centros de energia são chamados de chacras. É possível obter uma quantidade maior de prana do ar pela respiração rítmica lenta e profunda do que pela respiração superficial e curta. Também pode ser absorvido pelos poros da pele por pessoas que passaram por um certo treinamento.

O prana contido na terra é chamado de prana do solo ou glóbulo da vitalidade da terra. É absorvido pelas plantas dos pés de forma automática e inconsciente. Caminhar descalço aumenta a quantidade de prana do solo absorvido pelo corpo. É possível absorver mais prana do solo conscientemente a fim de aumentar a vitalidade, a capacidade de trabalho e a capacidade de pensar com mais clareza.

A água absorve o prana da luz do sol, do ar e da terra com que entra em contato. As plantas e as árvores absorvem prana da luz do Sol, da água e da terra. Os homens e os animais obtêm prana da luz do Sol, do ar, da terra, da água e da comida. Os alimentos frescos contêm mais prana que a comida conservada.

O prana também pode ser projetado para uma outra pessoa com o objetivo de curá-la. As pessoas que dispõem de excesso de prana tendem a fazer com que as outras à sua volta se sinta melhor e mais vigorosas, embora aquelas que estão esgotadas tendam a absorver prana dos outros de forma inconsciente. Você talvez tenha conhecido pessoas que tendem a fazer você se sentir cansado ou esgotado sem nenhuma razão aparente para isso.

Certas árvores, como os pinheiros ou árvores saudáveis gigantescas e antigas, irradiam grandes quantidades do excesso de prana que têm. Pessoas cansadas ou doentes beneficiam-se muito descansando ou simplesmente se deitando embaixo dessas árvores. Melhores resultados podem ser obtidos quando se pede verbalmente ao ser da árvore que ajude a pessoa doente a ficar boa. Qualquer um também pode aprender a absorver conscientemente o prana dessas árvores através das palmas das mãos, de tal modo que o corpo pode formigar e ficar dormente por causa da tremenda quantidade de prana que foi absorvida. Essa capacidade pode ser adquirida depois de praticar apenas algumas vezes.

Certas áreas ou lugares tendem a ter mais prana do que outros. Algumas dessas regiões extremamente energizadas tendem a se transformar em centros terapêuticos.
Quando o tempo está ruim, muita gente adoece, e não é só por causa das mudanças de temperatura, mas também por causa da redução do prana solar e do ar (energia vital). Assim sendo, muitas pessoas se sentem mental e fisicamente apáticas, ou ficam suscetíveis a doenças infecciosas. Isso pode ser contrabalançado pela absorção consciente de prana ou ki do ar e da terra. Alguns videntes já observaram que há mais prana durante o dia do que à noite. "O prana atinge um nível muito baixo por volta das 3 ou 4 horas da manhã."

A ciência dos tatwas ensina que na pessoa sadia a respiração se faz mais fortemente por uma narina do que por outra, variando o lado de duas em duas horas. Durante duas horas, a narina direita funciona mais fracamente do que a esquerda para, depois de duas horas, mudar e então é a esquerda que mais trabalha. Não sei se a ciência ocidental já se apercebeu deste fenômeno. Isto implica em saúde e harmonia com o cosmos. As pessoas que sofrem de nariz entupido de um dos lados gozam menos saúde do que os que respiram normalmente. Por isso deveriam aprender a conservar em bom estado funcionando ambas as narinas.

Das fossas nasais, a que mais frequentemente funciona mal é a esquerda, por onde se faz a inspiração da corrente negativa THA. "Ora, diz Kerneiz (Comment Respirer; Èditions Jules tallandier, Paris), certos biologistas contemporâneos, como o doutor thijenski, consideram precisamente como uma das causas e igualmente um dos principais sintomas do envelhecimento a insuficiência de ionização negativa nos fenômenos humanos." Agora que expusemos o ônus de uma respiração defeituosa, estamos na obrigação de indicar técnicas yogues que a possam corrigir e curar.

9.3 COMO CORRIGIR A RESPIRAÇÃO DEFICIENTE

Como os exercícios de pranayama são quase todos executados usando somente o nariz, antes de iniciar um deles é preciso ter as fossas nasais totalmente desimpedidas.

Talvez nenhuma técnica yogi seja necessária quando se trata de uma pessoa que respira pela boca devido ao mau hábito formado em época em que, por um qualquer defeito anatômico ou fisiológico, teve dificuldade em respirar pelo nariz. Neste caso, só é preciso uma boa dose de propósito de livrar-se do habito, se é que o obstáculo anatômico ou fisiológico já foi removido.

Para desobstruir uma das narinas, coloque na axila do lado oposto um volume como o de um livro, ou o punho fechado. Dentro de minutos, o desentupimento se dá. É só ter um

pouco de paciência. Logo que obtiver o que deseja, desfaça a pressão, senão vai entupir a narina do mesmo lado. Se estiver na cama, é suficiente deitar-se sobre o lado desobstruído, para em poucos instantes livrar a narina que estava entupida. E ainda há quem não admita a existência dos nadis!!...

A lavagem do nariz consiste em aspirar água pelo nariz e cuspi-la pela boca. A sucção se faz mais com a faringe do que com as narinas. A água deve ser fervida, com uma solução de 7% de sal de cozinha (melhor o sal bruto) e em temperatura tépida. Às primeiras vezes a coisa é desagradável. Dá uma dorzinha que desaparece com poucos segundos.

Alguns exercícios de pranayama, adiante ensinados, são outras formas eficazes de limpar o muco das narinas e quem os pratica realiza outrossim um tratamento preventivo.

Há certas práticas indicadas por kerneiz (op. Cit.) que preferimos explicar na palavra do autor. Tais técnicas "consistem essencialmente em pronunciar ou sobretudo em cantar certas silabas de maneira a fazer vibrar as paredes das vias respiratórias. Os sons devem de preferência ser emitidos sobre uma das notas do acorde perfeito e segundo o registro vocal de cada um. Não é preciso cantar a toda a voz, mas cantarolar".

"A silaba mais própria a fazer vibrar a cavidade torácica mediana é FREM; é preciso tentar um pouco para obter o justo som; apoiando ligeiramente os dedos sobre o peito, deve-se sentir a vibração. OM (a silaba sagrada) faz voltar a parte superior da caixa torácica e a base da garganta. YUM a parte superior da garganta e alto da glote. VAM o alto do véu palatino e a parte posterior das cavidades nasais. MAM a parte média do véu palatino e das cavidades nasais. SAM a parte anterior do véu palatino e das cavidades nasais. Podem-se obter vibrações um pouco diferentes e mais acentuadas substituindo o M final por N."

"A emissão prolongada e repetida dessas silabas sobre um som musical e as vibrações que elas determinam tem por efeito purificar as vias respiratórias e livrá-las de todo excesso de muco; exercendo ação tonificante notável, que tende a imunizá-las contra todas as infecções menores de que se tornam sede."

Esses exercícios assim descritos por kerneiz são classificados na categoria de mantrans. Mantram é a palavra ou som que determina efeitos vibratórios, psíquicos e espirituais quando devidamente emitidos. São verdadeiros mantrans os cantos gregorianos e a entoação das suras do Alcorão pelos muçulmanos em prece. De certa forma, o efeito psicológico arrancado aos soldados pela marcialidade dos tambores exemplifica o que os orientais denominam mantrans.

9.4 O DIAFRAGMA E A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMATICA

No mecanismo respiratório, o músculo que separa o tórax do abdômen desempenha papel relevantíssimo. Se você se deitar de barriga para cima poderá observar como o abdômen sobe e desce ao ritmo respiratório. Funciona o diafragma como uma membrana. Quando desce, intumescendo o abdômen, arrasta consigo a base do pulmão, aumentando o volume interno deste, o que produz a sucção do ar. Isto é a inspiração. Na expiração, dá-se exatamente o contrário; o diafragma, levantando-se, comprime os pulmões, expulsando o ar. Este mecanismo, tão bonito e tão sadio, com a vida sedentária, desgraçadamente, vai-se perturbando, até quase desaparecer na maioria das pessoas maduras.

É como se o diafragma morresse aos pouquinhos. Resta no fim tão-somente a respiração com a parte superior dos pulmões. Mesmo entre atletas tal fato se dá. Quando querem respirar fundo para voltar à calma, levantam os braços, comprimem e intumescem de ar somente o terço superior do órgão. Fazem exatamente o oposto do que o Yoga ensina e que é a forma ideal de respirar. O atleta ocidental inspira estofando o peito e encolhendo a barriga. O yogi inspira projetando discretamente a barriga, puxando para baixo o diafragma, enchendo, assim, não somente o ápice mas também e, mesmo antes, a base do pulmão, que é a zona mais rica em alvéolos, portanto a mais importante para a economia vital.

A morte do diafragma paralisa a movimentação da parede abdominal. Esta, por falta de exercícios, definha, não podendo mais sustentar em seus devidos lugares as vísceras, que se dilatam e caem sob a solicitação da gravidade. E a velhice muito cedo chega, com a gordura que se acumula enfeando a barriga. A viceroptose, este deslocamento das vísceras, é corrigida mediante a respiração diafragmática que você vai aprender daqui a pouco.

A respiração ocidental nega ao organismo um tesouro de benefícios decorrentes da massagem automática e natural que a respiração diafragmática promove nos órgãos internos e nas glândulas, a par de que, do ponto de vista quantitativo, trabalhando apenas com um terço do pulmão, reduz proporcionalmente a "capacidade vital".
A respiração diafragmática tem sido utilizada no tratamento de moléstias cardíacas. Ela massageia com brandura e naturalidade o coração. O professor Tirala, de Wiesbaden, é o pioneiro neste tratamento. No restabelecimento do presidente Eisenhower a respiração teve papel significativo.

Massagem igual á que recebe o coração todas as vísceras recebem. No caso dos intestinos, ela é particularmente benéfica, curando a prisão de ventre, contribuindo assim para livrar o organismo das massas putrefatas.

Rejuvenescimento progressivo é outro dividendo que seguramente se recolhe. A respiração abdominal também é utilizada como elemento principal em regimes de emagrecimento. Atuando diretamente nas causas da obesidade, é o mais definitivo e sadio método de emagrecimento.

Depois de tudo isto saber, o leitor pode estar ansioso pelo "mapa da mina", isto é, a técnica da respiração diafragmática. Vamos a ela. Antes de qualquer outra coisa, faz-se imprescindível restaurar os movimentos naturais do diafragma, perdidos em massas de gordura, sufocados por cinturões apertados, esmagado por vísceras crescidas. Sem este exercício preliminar, nada pode ser obtido e nada deve ser tentado.

A) Ativação do diafragma

Trata-se de exercício puramente mecânico. Nele ainda não nos preocupamos propriamente com a respiração. Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, movimente a barriga para diante e para trás sob a ação do diafragma. Desde este primeiro exercício você deve habituar-se a manter sua atenção no que esta fazendo. Comece com um minuto no primeiro dia e vá acrescentando um nos dias subsequentes até atingir cinco. Não use de violência, pois poderá vir a sentir alguma dor, a qual devera passar com o repouso. Evite a prática se o estomago estiver cheio. Para maior facilidade, de pé, incline o tronco um pouco para frente, apoiando as mãos nas coxas um pouco acima dos joelhos.

B) Limpeza do pulmão

O pulmão é como uma esponja que se deve embeber, não de água, como a esponja comum, mas de ar. A cada inspiração se enche de ar que depois será lançado fora quando os músculos respiratórios se relaxem na expiração. Comumente, tanto a inspiração como a expiração não são feitas com todo o pulmão, mas apenas com um terço, assim a esponja só funciona numa sua terça parte. Que acontece com o restante? Uma coisa bem nociva: boa quantidade de ar fica estagnada, sem renovação, sujeita portanto a deteriorar-se e deteriorar o próprio pulmão e, portanto, toda a saúde.

Precisamos, portanto, aprender esta prática higiênica tão pouco conhecida e tão útil, qual seja a de expulsar do pulmão o ar residual e fermentado. Aprendemos a espremer ao Máximo a esponja.

Suponhamos que você já aprendeu a movimentar o diafragma. Expulse todo o ar, ajude com uma pequena tosse e complete puxando aquele músculo para cima e comprimindo a musculatura abdominal, o que será conseguido com o encolher ao máximo o abdômen como que desejando encostar o umbigo às costas. É prudente lembrar que isso não deve ser feito de estomago cheio.

C) Exercício de respiração diafragmática

Tendo readquirido a natural movimentação diafragmática, mercê de um exercício anterior, puramente mecânico, temos agora que a isto associar o movimento da respiração, coisa que, à primeira vista, parece fácil, mas que não é, devido a uns tantos desnaturados automatismos respiratórios adquiridos, bem como pela interferência perturbadora de certos estados psicológicos.

Deite-se sobre as costas, em superfície dura (no assoalho forrado), encolha as pernas, conservando os joelhos altos e juntos, mas os pés afastados. Descanse a mão sobre o abdômen, afrouxando todos os músculos. Proceda à limpeza do pulmão. Assim, o abdômen deve estar retraído ao Máximo e assim o conserve até que se sinta "impulsionado" a inspirar, quando então o abdômen tende a expandir-se. Agora então solte-o e deixe o ar entrar. Concomitantemente, o abdômen se eleva, arrastando o diafragma, que por sua vez puxa a base do pulmão, e dessa forma o ar que entrou pelas narinas vem encher este órgão. Para a exalação, novamente o abdômen se abaixa, suspendendo o diafragma, enquanto para fora vai o ar.

"Durante o processo, o abdômen é o único que se movimenta, já que o peito permanece praticamente imóvel. Mas este movimento do abdômen, repetimos, quando se consegue fazer corretamente o exercício, não é a própria pessoa (eu consciente) quem dirige e aciona. É obra exclusiva do diafragma (mente instintiva), o qual o praticante deve limitar-se a seguir com atenção em sua natural, livre e espontânea movimentação. Em realidade, não é a pessoa quem faz o exercício respiratório, mas é a própria vida que nele respira, limitando-se a pessoa a permitir, observar e seguir com atenção o processo natural de respirar que em seu interior tem lugar." (A. Blay, "Hatha Yoga"; Editorial Ibérica, s.a.; Barcelona.)

Esse exercício pode ser realizado sem restrições. Qualquer pessoa sadia ou enferma, jovem ou idosa, pode praticá-lo e na dosagem que desejar. Para os melhores resultados, deve o praticante observar que:

a) Às narinas não cabe puxar o ar. Se há alguma solicitação do ar, esta cabe àquela área posterior ao nariz e anterior à faringe, lugar aproximado da glândula pituitária. O nariz é a entrada natural do ar, pois esta aparelhado para filtrá-lo, purificá-lo e aquecê-lo. A respiração pela boca, só em raros exercícios. Mas no exercício presente o nariz serve de passagem tão-somente. À sua passagem, o ar fresco estimula e esfria a mucosa e ao ser expelido vem aquecê-la.

b) A respiração é calmíssima. Uma pessoa profundamente adormecida dá-nos uma ideia daquilo que devemos realizar.

c) Depois de certo progresso na técnica, as pernas podem ficar estendidas, e não mais flexionadas, aproximando-se daquilo que se denomina relaxamento completo, objeto de estudos adiante feitos.

d) Sua atenção alerta e ininterrupta deve acompanhar a suave e profunda ondulação do ventre, o entrar-e-sair do alento. Dizemos alento e não ar atmosférico, pois, a partir daqui, cada vez que inspirarmos (puraka) devemos mentalizar o prâna, que é vida, paz, saúde, energia, alegria, enfim, tudo de que precisamos para sermos felizes.

e) Bem dissemos que a atenção deve acompanhar, pois o praticante somente experimentará as sensações de descanso, liberdade, espontaneidade, leveza, alegria e paz se se abandonar à vida que nele penetra, sem interferir voluntariamente no processo. Deve deixar que a respiração, vinda do plano profundo do eu, chegue à superfície e se harmonize no plano consciente.

f) Esta pratica lhe será proveitosa:

1) No relaxamento;
2) Ao deitar-se para dormir;
3) Nos momentos de tensões e conflitos emocionais;
4) Quando se sentir mentalmente cansado;
5) Na fase preparatória de qualquer trabalho intelectual.

g) As pessoas que se acham presas à cama podem e devem praticar a respiração abdominal. Isto só lhes prestará benefícios.

h) O bom êxito depende da correta posição do corpo, do relaxamento e da atitude mental.

Efeitos psicológicos: Tranquilização de crises emocionais; correção da habitual divagação mental; sensação de vivência deliciosa e profunda. Cura insônias.

Efeitos fisiológicos: repouso geral, especialmente para os sistemas nervosos cerebrospinal e vago-simpático; perfeita irrigação sanguínea; regularização de todas as funções vegetativas, com a mais profunda pranificação do corpo subtil.

RESPIRAÇÃO COMPLETA

Estamos agora em condições de aprender e praticar a respiração completa, desde que já aprendemos a respiração abdominal automática. Naquela deixamos que a coisa acontecesse. Agora vamos dirigir o processo. Se até então apenas trabalhava um terço do pulmão, agora vamos forçar a ação de todo ele. Nesta forma de respirar, todos os níveis da personalidade participam, desde os planos mais profundos aos superficiais.

Agora, voluntariamente atuando com os músculos respiratórios, o praticante vai fazer o pulmão trabalhar em sua total capacidade, o que se não deve entender como uma respiração forçada a ponto de quase arrebentar com a exagerada pressão interna causada pela super ventilação, o que só tem acarretado distúrbios nervosos e pulmonares. Suavidade é uma das características marcantes de todo exercício yogi e este não é uma exceção.

Posto que se conduza mentalmente a inspiração, não quer dizer que ela seja um bombeamento desmedido de ar. Ela é mais o resultado de um impulso que vem do fundo de nós mesmos.

Normalmente, isto é, respirando somente com um terço do pulmão, o homem não tem a saúde e a energia que teria se respirasse com o órgão todo. É isto que vamos ensinar aqui.
Aprendemos a respiração completa. Ela envolve a base, a parte média e o ápice pulmonares, segundo três fases, precedidas pela limpeza completa, isto é, com o "espremer-se" totalmente a esponja pulmonar. Terminada a limpeza, o abdômen deve estar recuado e a massa pulmonar, sem qualquer ar. É como um vazio que tende a ser preenchido.

Execução - Pode ser descrita em três fases. Na primeira, é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita, deve ser automática, espontânea e nela a mente e a vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, mentalmente comandadas.

Deve-se praticar de pé ou sentado, com a coluna vertebral perfeitamente colocada em suas curvaturas naturais, o que se consegue mantendo o tronco ereto, sem constrangimento. Assim, com todo o corpo relaxado, limpe totalmente os pulmões. Permaneça sem o ar por alguns segundos, como que criando a necessidade de inspirar. Depois comece.

É bom que evite violências e dosagem além da que seria prescrita. Nada faça sem estar bem atento para todos os movimentos. Não desanime com as naturais dificuldades de começo. Siga fielmente a descrição do exercício... e.... bom proveito!...

1a fase - Respiração abdominal. - Aproveite o impulso que vem de dentro, liberte o abdômen que vai para frente, deixe entrar livremente o ar, o qual acentua o movimento abdominal. Com isto ficará cheia toda a base pulmonar. Os erros que se devem evitar são: 1) não simultaneidade entre o inspirar e o projetar o abdômen; 2) forçar demasiadamente a barriga para a frente, julgando que assim faz caber maior dose de ar. O avanço do abdômen se faz ao mesmo tempo que a inspiração e desta é a causa.

2a fase - Respiração mediana. - Tendo o ar preenchido a base do pulmão, devera encher-se agora a parte media, e isso será facilitado com o alargamento das costelas de parte mediana do tórax, num aumento lateral do volume torácico. É possível que o principiante sinta dificuldades, em virtude do estado de atrofia em que tem seus músculos respiratórios, depois de tantos anos de respiração mesquinha. Exercite-se colocando as mãos nas costelas e procure sentir que elas se alargam.

3a fase - Respiração subclavicular. - Depois de bem alimentadas de ar a base e a parte media, resta fazer o mesmo com o ápice do pulmão o que se consegue erguendo suavemente os ombros. Concomitantemente, o abdômen, que permanecia avançado, volta à sua posição normal.

A expiração faz-se de maneira inversa, como que espremmemos a esponja pulmonar, a partir de cima até embaixo. Para isto, solte inicialmente a pressão reinante no ápice, depois na parte media e, finalmente, pela contração e sucção abdominal, expila todo o ar, igualzinho como faz na "limpeza dos pulmões".

Tanto a inspiração como a expiração se processam cada uma como um movimento único e uniforme apesar de ser triplo, como vimos. Quando perfeita, a inspiração é uma lenta, uniforme, ininterrupta e harmoniosa ondulação que, a partir do ventre, movimenta todo o tronco. O mesmo se pode dizer da expiração.

Efeitos fisiológicos - Massageando o coração, rejuvenesce-o e o estimula; evita a prisão de ventre; equilibra o sistema endócrino; vitaliza o nervoso; desenvolve e tonifica todo o aparelho respiratório; melhora o funcionamento do estomago, vesícula, pâncreas, baço, rins e fígado. Melhora a qualidade do sangue pela maior eliminação do gás carbônico e absorção de oxigênio, beneficiando portanto o estado de todos os órgãos e tecidos, desenvolvendo sensivelmente a resistência e a defesa orgânica, aumentando notavelmente a energia. Somente os resultados colhidos e observados em si próprio indicarão ao praticante os lucros que auferiu. Destes, um interessa particularmente às pessoas gordas: emagrecimento sem fome, sem drogas nem torturas. Na opinião de yesudian, é uma garantia contra a tuberculose.

Efeitos psicológicos - Aumenta em muito a energia psíquica. Desenvolve autoconfiança, autodomínio e entusiasmo para viver. Proporciona qualidades psicológicas invulgares não só como decorrência das melhores fisiológicas, como também porque proporciona uma bem maior assimilação de prâna com mais completo aproveitamento de suas riquíssimas possibilidades. Pela tranquilização da mente, pela purificação dos nadis e pela ativação dos chakras, é caminho para as mais sublimes conquistas espirituais.

Atitude mental - Ao tomar a posição para o exercício, esteja convencido de que vai harmonizar-se com a Fonte de Vida, com o Alento Cósmico, que tudo mantém. É um tesouro e é seu. Não pense como o homem comum que respirar é somente oxigenar o sangue. É muito mais que isso. É pranificar-se. Nas primeiras tentativas, concentre-se sobre os movimentos musculares acima descritos, mas, logo que estes se fizerem correta e espontaneamente, concentre-se no prâna e naquilo de bom que a respiração lhe oferece. Durante a inspiração, visualize tão nitidamente quanto puder que é invadido por multidões de minúsculas bolinhas diamantinas e luminosas que lhe trarão benefícios mentais, psíquicos e fisiológicos; sinta-se como bebendo na fonte da vida. Terminada a inspiração, conceba na imaginação que todo aquele prâna se espalha pelo corpo, fixando-se em toda a parte, vivificando tudo. Ao expirar, convença-se de que lança fora toda a impureza, toda a fraqueza, toda a causa de sofrimento e inferioridade, aliviando-se assim do que exista de deletério em sua unidade psicossomática.

Observações:

a) Nas primeiras semanas, comece com três respirações em cada sessão, não indo além de duas sessões diárias: uma ao amanhecer, outra ao anoitecer. Nas semanas subsequentes, em cada sessão acrescente uma respiração, até completar sete.

b) Em caso de ter tido uma afecção pulmonar ou cardíaca, convém consultar o medico. Esta respiração exige maior parcela de esforço muscular e envolve o pulmão inteiro.

c) A inspiração ou puraka deve:
1° ser uniforme, isto é, manter a mesma velocidade na corrente de ar inalado;
2° ser silenciosa e suave;
3° fazer-se mediante discreta expansão do abdômen (é um engano pensar que a quantidade de ar é maior se o dilatar até não poder mais);
4° ser completa, isto é, sem falta ou excesso de um dedal de ar, e terminar tranquilamente, sem arrancos.

d) expiração também deve se fazer segundo certas condições:
1° deve ser uniforme (mesma velocidade) e sem sacudidelas;
2° sempre silenciosa, salvo em alguns exercícios especiais;
3° depender tão somente do relaxamento do diafragma e dos músculos respiratórios;
4° chegar a seu tempo natural, isto é, sem que reste qualquer quantidade de ar no interior, sem que, para isto, se recorra a esforços extras nem à solicitação de outra musculatura que não a já citada.

e) Neste tipo de respiração todo abuso é perigoso. Qualquer exagero deve ser evitado. Os melhores resultados são alcançados pelos que seguem o caminho da moderação, da suavidade e da correta atitude mental. Seja perseverante e comedido. Se notar excitação nervosa, é sinal de que esta errando em algo. Deve então parar e, enquanto relaxa, entregar-se à respiração abdominal.

f) Esse exercício deve ser praticado durante meses, a fim de que venha a firmar-se um mecanismo perfeito. Somente depois desse estágio preparatório poderá o praticante iniciar a respiração ritmada.

9.5 EXERCÍCIOS PARA ABSORVER A ENERGIA DO AR, DA TERRA E DAS ÁRVORES

"**A respiração prânica energiza a pessoa numa tal medida que sua aura se expande temporariamente em 100% ou mais. A aura interior expande-se em até 20 cm, a aura da saúde chega a 1,20 m ou mais, a aura exterior chega a 2,5 m ou mais.**"

Os Cinco Pranas

"A Pranamaya kosha é composta de cinco Pranas. O Prana primário divide se em cinco tipos de acordo com seu movimento e direção. Esse é um tema importante na medicina ayurvédica, bem como no pensamento iogue (Prana; Apana; Udana; Samana; Vyana).

Os Vedas dizem que os mortais ingerem comida com Apana, ao passo que os Deuses ingerem comida com Prana. Os mortais são os tecidos físicos. Os imortais são os sentidos. Estes alimentam-se do próprio Prana. A comida propriamente dita sustenta Apana.

Embora todo Pranayama ajude nesse sentido, o mais importante é a respiração com alternância das narinas, que ajuda a equilibrar as correntes de Prana do lado esquerdo e do lado direito. A respiração regular com alternância das narinas é o método mais importante para manter nossos Pranas, ou energias cósmicas, em equilíbrio... Na verdade, como dizem os Vedas, estamos todos sob o controle do Prana.

Dizem que o Prana é o Sol que dá vida e luz a todos e mora no coração como o Eu de todas as criaturas. O Prana em nós nos dá vida e nos permite agir. "Esse é um dos grandes segredos da Ioga".

9.6 TÉCNICAS E EFEITOS DO PRANAYAMA - A ENERGIA VITAL

Nota: *Fazer pranayama requer domínio das asanas e a força e disciplina derivadas delas.*

Antes de começar a fazer pranayama, os intestinos devem ser evacuados e a bexiga esvaziada. É preferível fazer pranayama de estômago vazio. Uma refeição leve pode ser ingerida meia hora depois de terminar.

O prana, que é o termo para a energia da força vital ligada ao oxigênio do ar que respiramos. Tente fazer de uma a três vezes no início, e se surpreenderá ao sentir-se tão energizado.

A respiração de fogo usa o diafragma como bomba. Ela transmite uma carga de energia muito intensa para a aura, com grande rapidez. A pessoa por fim respira fundo, segura o fôlego e, então, expira lentamente. Fazendo isso em diferentes posições de ioga, a pessoa primeiramente recarrega o seu campo e, em seguida, direciona a energia exatamente para o lugar onde ela é necessária.

A melhor hora para praticar é de manhã cedo, antes do Sol nascer, e depois que o sol se põe. Segundo a *Yoga Pradipika*, o pranayama deve ser praticado quatro vezes por dia, de manhã cedo, ao meio-dia, no começo da noite e à meia-noite.

Segundo o mestre Choa Kok Sui, para fazer a respiração prânica, você precisa:

Encostar a língua no céu da boca; fazer respiração abdominal (*através das narinas*);

inspirar lentamente e segurar a respiração enquanto conta 1; expirar lentamente e segurar a respiração enquanto conta 1 antes de inspirar, o que é chamado de "retenção vazia";
Você também pode inspirar enquanto conta até 7 e segurar a respiração enquanto conta 1, depois expirar contando até 7 e segurar enquanto conta 1, ou contar até 6 e segurar enquanto conta até 3. "Ao fazer a respiração abdominal, você expande o abdômen ligeiramente ao inspirar e o contrai ligeiramente ao expirar. Não exagere ao expandi-lo nem ao contraí-lo."

a) Kumbhaka (pranayama ritmado)

Na opinião de teso Bernard, kumbhaka é o pranayama por excelência, o que quer dizer a suspensão do ato de respirar, somente praticável por aqueles raros que tem o corpo perfeitamente purificado. É ela que nos dá o domínio sobre o prâna, isto é, nos põe à disposição dos inimagináveis poderes universais. Isentos de pretensões tão altas, vamos entender kumbhaka simplesmente como uma outra prática, que, não sendo tão poderosa, pode no entanto oferecer-nos invejáveis compensações.

Respiração ritmada é o exercício que se segue naturalmente ao de puraka (inspiração) ou rechaka (expiração) completas. Chegou a vez de introduzirmos: a) o kumbhaka, ou suspensão do alento (apneia voluntária) e b) o ritmo. Em outras palavras, o presente exercício consiste em ritmicamente inspirar, prender o ar nos pulmões e expirar, recomeçando novo ciclo.

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza dos pulmões, inicie o puraka (inspiração), contando mentalmente (um, dois, três e quatro). Depois de ter os pulmões embebidos de ar, conte, no mesmo ritmo, até 16, quando então deverá começar o rechaka (expiração), que se completará quando você tiver contando até 8. Depois de esvaziados os pulmões, reinicie a inspiração. Resumindo: inspire, contando até 4; prenda o ar, contando até 16, e expire contando até 8. Há também kumbhaka com os pulmões vazios.

Você precisa escolher uma certa unidade de tempo para que possa ter alguma significação esta contagem 4 - 16 - 8. Melhor do que tudo será o ritmo de seu próprio pulso. Segurando-o com a outra mão, sentirá que ele bate e, a cada batida, conte; um, dois, três...

Observações

1. Não é forçoso que seja 4-16-8. Poderá ser 3-12-6, qualquer outro ritmo, contanto que obedeça à proporção de 1 para puraka, 4 para kumbhaka e 2 para rechaka. Escolha o melhor para você, contanto que venha a evitar violência, sufocações,

sacudidelas e fadigas. Comece com um puraka mais curto, para ir gradativamente aumentando. Evite, no principio, kumbhaka com pulmões vazios.

2. Se não é perfeito o estado do coração, não convém reter a respiração por mais de trinta e dois segundos. É a opinião do autorizado Yesudian.

Efeito terapêutico: Equilíbrio das correntes HA e THA, com a consequente tranquilização do sistema nervoso e do ritmo cardíaco.

Efeito psíquico: Calma e desenvolvimento da força de vontade. Harmonização consigo mesmo e com o universo.

b) Respiração polarizada (Sukha Purvak).

Tudo que foi dito sobre posição e ritmo é valido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada.

Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que inspira-se com a narina esquerda, onde termina o nadi da. Depois do kumbhaka, faça a expiração (rechaka) pela narina direita, após o que inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda.

Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração.

Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho.

Segundo Yesudian, este exercício é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo o autor citado, na Raja Yoga tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados.

C) Kapalabhati

Exercícios destinados à purificação do corpo. Vejamos sua técnica.
A melhor posição do corpo é a pose de lótus, mas em qualquer das posturas sentadas ensinadas neste livro, e mesmo em pé, pode-se praticar, sendo indispensável que a coluna fique verticalizada e elegante. Como sempre, comece com a limpeza completa dos pulmões. Agora relaxe o abdômen, permitindo que se encha de ar a base do órgão. Sem perda de tempo, por uma ação conjunta da musculatura abdominal e do diafragma, force bruscamente o ar a sair.

A glote deve permanecer completamente aberta a fim de evitar-se atrito desagradável com a passagem violenta do ar. Novamente com o afrouxamento do abdômen, volta o ar a entrar para outra vez ser explosivamente expulso. Como se vê, o exercício consiste, em ultima analise, numa série de rechakas energéticas. Sem qualquer kumbhaka (retenção). Nele a puraka (inspiração) participa passiva e complementarmente. Visando à maior concentração mental, mantenha os olhos fechados.

Quanto à dosagem, Blay aconselha dividi-lo em "voltas" de 11 expirações, após as quais deve-se relaxar todo o aparelho respiratório. Depois deste repouso, dá-se outra "volta" com igual número. Uma sessão de principiante deverá constar de três "voltas", entremeadas por períodos de relaxamento.

Observações necessárias:

1. Este exercício é desaconselhável para quem sofre do aparelho respiratório, do circulatório e do sistema nervoso.
2. A série de rechakas deve ser rápida, mas a principio o praticante deve preocupar-se com a aquisição da técnica, evitando violências contra a própria natureza.
3. A atenção deve ser focalizada no interior do nariz, por onde circulam as correntes de ar. A concentração mental é melhor se os olhos ficarem fechados.

Efeitos fisiológicos - Limpa as mucosidades do aparelho respiratório; tonifica-o; carrega sensivelmente o plexo solar com energia vital. Tonifica a circulação, aquecendo o corpo e melhorando o metabolismo. Revigora as cordas vocais.

Efeitos psicológicos - Aumenta a capacidade de autodomínio e de concentração.
Nota: Como variação, pode-se fazer kapalabhati alternadamente com uma e outra narina.

D) Ujjâyi

A melhor posição para este exercício é a do lótus. Vale o que foi dito no exemplo precedente. Ao fazer o puraka ou inspiração, durante a contagem mental até 6, tenha a glote parcialmente fechada, o que provocara um som doce, uniforme e de tom baixo. É melhor tentar seguir a técnica ensinada por Edward Lange ("Yoga pour Soi", paris): " Durante a inspiração, o pensamento e o movimento dos músculos necessários a pronunciar HANG abrem a faringe sobre o HAN, enquanto que a gutural g fecha o orifício, do esôfago e bloqueia a base de vossa língua sobre as das amídalas". Evite qualquer fricção desagradável do ar sobre a mucosa nasal.

Permaneça em kumbhaka igual tempo, fechando totalmente a glote, com a ajuda de jalandhara-bandha ou chave de queixo. Depois disto comece rechaka.

Desfaça o jalandhara-bandha, relaxando os músculos respiratórios e soltando a respiração, tendo a glote parcialmente fechada, mas formado na boca, mercê da posição dos dentes e da língua, um longo silvo sssss... uniforme e de tom baixo. Use toda a musculatura do abdômen a fim de expulsar o ar todo. Dura a expiração o dobro da inspiração. Novamente recorramos à descrição do supracitado Lange: "Durante a expiração... a parte superior da faringe - o cavum - se relaxa. Os orifícios dos sinus, esses bolsos permanentes de infecção, se abrem e são sifonados pelo ar expirado".

Faça a principio seis e vá acrescendo uma por dia, até dez execuções.
Valem para este exercício todas as recomendações já feitas para os anteriores: nada de violências e exageros, nada de imprudências, principalmente por quem sofre de alguma enfermidade. Consulte seu médico em caso de dúvida.

Dirija a mente para a região da glândula tireoide. Olhos fechados facilitam a concentração.

Benefícios terapêuticos. - Diminuição da catarreira incômoda, mercê da massagem nas mucosas, cujas secreções asseguram defesa contra a infecção. Estimulação das glândulas endócrinas provocada pela indução de uma forte corrente HA, sendo seu efeito mais energético sobre as tireoides. Aumenta o calor do corpo e corrige hipotensão sanguínea. Acredita-se que defenda contra a tuberculose, que evite distúrbios digestivos, estados depressivos e resfriamentos. Devido a sua grande ação sobre a tireoide e tensão sanguínea, deve ser evitado pelos que sofram de hipertireoidismo e hipertensão.

Efeitos psíquicos. - Já que este exercício estimula a tireoide, a glândula mais influente sobre o temperamento, sobre a inteligência e comportamento, sua prática propicia mais brilho à inteligência, maior vivacidade para trabalho, finalmente mais brilho ao espírito.

E) Bhastrika.

Seu nome, Bhastrika, em sânscrito significa fole, que bem dá uma ideia de como se processa. As melhores posições para a pratica são as sentadas - pandmâsana ou lótus e sadhâsana, podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se puraka (inspiração) e a seguir uma explosiva rechaka (expiração), mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra puraka e imediatamente outro rechaka. E assim onze movimentos energéticos do diafragma e do abdômen com seus respectivos rechakas e purakas. O último puraka é seguido de um kumbhaka que leva aproximadamente doze segundos, durante os quais mantém-se jalandhara-bandha ou chave de queixo. Segue-se suave rechaka final de seis segundos.

Os músculos abdominais e o diafragma atuam energeticamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao kapalabhati, com a diferença de que lá apenas a expulsão do ar é energética. Aqui também a inspiração o é.

É boa dosagem, em cada sessão, três "voltas" de onze movimentos cada.

Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: a) pessoas enfermas e fracas; b) jovens de menos de dezoito anos; e c) pessoas além dos 50. Para os que já têm grande pratica, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência devem ser evitados. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiados. Ao menor sinal de fadiga, pare e relaxe, fazendo a respiração abdominal.

Benefícios terapêuticos. - Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro super abastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Os que sofrem de pés e mãos frios lucrarão com a pratica de bhastrika.

Benefícios psicológicos. - "Psicologicamente, bhastrika produz um muito notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade".

F) Respiração de limpeza

Em pé, os pés uns 30 cm de afastamento, "limpe o pulmão" e faça um puraka completo. A seguir, aperte os lábios de encontro aos dentes, deixando uma fresta estreita na boca. A seguir, com movimentos energéticos sacudidos e curtos dos músculos respiratórios (abdominais, diafragma e entre costais), force o ar a escapar através da fenda formada com

a boca. Se os músculos não fizerem bastante movimento para forçar a passagem do ar, o exercício será inócuo.

Benefícios terapêuticos. - Na opinião de Yesudian ataca as toxinas que se acham no sangue, curando as moléstias crônicas e reforçando nossa imunidade. O ar impuro das salas mal arejadas (cinemas, teatros, estações, ferroviárias) é expulso do pulmão e do sangue. Os males da cabeça, os catarros, a gripe são rapidamente curados. Em épocas de epidemias este exercício é indispensável, pois resguarda o contágio. Neste caso é recomendado praticar três sessões de cinco "voltas" cada dia. É bênção este exercício no caso de envenenamento por gás ou outro agente".

Benefícios mentais. - Acresce-nos a autoconfiança e, segundo Yesudian, é um "triunfo sobre a hipocondria", isto é, sobre a obsedante sensação de estar doente.

G) O Sopro "HA"

É exercício respiratório de finalidade específica. Seu nome não se refere, como poderia parecer, à corrente energética positiva (HA) e sim à maneira de expirar.

Em pé, com as pernas afastadas, olhos fechados, execute uma inspiração completa, levantando concomitantemente os braços esticados para frente e continue elevando-os até o mais alto que puder. Mantenha um kumbhaka de uns poucos segundos e, a seguir, ao mesmo tempo que energeticamente, abaixe o tronco e os braços relaxados, empurre bruscamente o ar pela boca, de forma a soltar uma quase explosiva sílaba hA (h aspirado, como termo inglês "home"), não pelo aparelho fonador, mas pela passagem forçada e súbita da corrente de ar. Repetir a inspiração da mesma forma indicada, expirando em seguida lentamente pelo nariz. Conserve o pensamento firme sobre os efeitos terapêuticos abaixo indicados.

O mesmo exercício pode ser feito deitado.

Deitado sobre as costas, executar o puraka (inspiração completa) simultaneamente erguendo os braços esticados até atingir o solo para trás da cabeça. Após ligeira retenção, fazer a violenta expiração pela boca forçando o "HA", enquanto com energia voltam os braços a sua posição inicial ao lado do corpo e as pernas flexionam bruscamente até as coxas tocarem o abdômen. Depois de ligeiro repouso, iniciar uma nova inspiração lenta, enquanto os braços estendidos voltam para trás da cabeça e as pernas se esticam verticalmente. O exercício termina com a lenta expiração nasal, com as pernas e os braços retornando a seus primitivos lugares.

Benefícios Físicos. - Limpando completamente as vias respiratórias, refresca a circulação sanguínea. É bom remédio contra resfriados e contra extremidades (pés e mãos) frias.

Benefícios psicológicos. - Oferece uma purificação para depois de termos estado em ambientes sórdidos, passionais, deprimentes, para depois de nos termos contagiado psiquicamente em companhia de pessoas confusas, pessimistas, viciadas, malévolas, finalmente, indivíduos "carregados" de impurezas astrais. Constitui-se um "tiro e queda" contra a depressão e o desânimo.

H) Respiração que tonifica os nervos.

De pé, pernas e pés juntos, olhos fechados, mente firme, depois de completa limpeza, inicie lento puraka, levando os braços estendidos para a frente, com as palmas das mãos para cima, até atingir a linha dos ombros. Nesta altura deverá ter terminado a inspiração e, então, mantendo kumbhaka (retenção), traga as mãos com punhos cerrados aos ombros, flexionando energética e vivamente os braços. Ainda mantendo a retenção, devolva os braços à posição anterior, no entanto use de uma força tal que os faça tremer, como se estivesse vencendo forte resistência. Tendo flexionado e esticado três vezes seguidas os braços, expire lentamente, deixando-os simultaneamente tombarem, enquanto o corpo relaxado flexiona um pouco para a frente.

I) Sitkari.

Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza, faça a inspiração completa, não pelo nariz, mas pela boca, tendo os dentes cerrados e a língua a eles encostada. O ar varre as bochechas, o céu da boca e a língua, refrescando a mucosa e enxugando a saliva. Depois de curto kumbhaka, proceda ao rechaka, pelo nariz. Uma "volta" consta de cinco respirações.

Benefícios fisiológicos. - Concorre para melhorar a resistência ao calor e atenua a sensação de fome e de sede.

Efeito psíquico. - Combate a insónia.

J) Sitali.

Sentado ou em pé, olhos fechados para melhorar concentração mental, feita a "limpeza", inspire pela boca, tendo os dentes semi cerrados e entre eles a língua formando uma calha; faça um curto kumbhaka e termine expirando normalmente pelas narinas. Depois de uma "volta" de dez respirações, você se terá livrado da desagradável sensação de garganta seca,

melhorará de sua rouquidão e terá varrido a mucosidade das amídalas.

K) Suryabhada-kumbhaka.

Trata-se de um sukha-purvak modificado em proveito de resultados especiais. Depois de cada inspiração, passe a língua na fase posterior dos dentes, recolhendo a saliva que deve ser deglutida. Segundo Langue "esta deglutição mobiliza a musculatura da laringe e, após a expiração, possibilita eliminar o ar estomacal". Conforme o mesmo autor, depois de "voltas"de seis exercícios, a temperatura do corpo sobe sensivelmente, por isso é este pranayama especialmente indicado para a luta contra o frio. É igualmente eficaz contra aerofogia (flatulência).

Contentemo-nos com a variedade de exercícios acima ensinados, já que nossa finalidade não é ainda o Yoga avançado. Alguns deles, com finalidades específicas, podem ser praticados fora da sessão diária de Hatha Yoga. Constituem uma espécie de farmácia e, como no caso de uma farmácia, devemos tomar a sério a necessidade de usar sabiamente aquilo de que precisamos, para que não tomemos veneno pensando que se trata de remédio. Atenda às recomendações e jamais se esqueça de que suavidade é a característica principal do Yoga.

Não se aventure a fazer os exercícios finais sem que tenha antes atingido o completo domínio dos primeiros.

9.7 PRANAYAMA – TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO COM DAVID WOLFE

Trecho de seu livro *The Sunfood Diet Success System* (Sistema para o Êxito de sua Dieta de Luz do Sol): "Antes de tudo, a respiração controla o nível energético do corpo."

Sabemos que tudo é energia – a matéria é somente uma forma de energia congelada. Quanto maior a quantidade de oxigênio disponível para as células, tanto mais energia você tem para realizar seus objetivos e tanto menos comida você deseja. Muita gente come demais porque não respira direito.

Quando se sentir com fome, cansado ou esgotado, uma boa forma de rejuvenescer rapidamente é sair e fazer 30 respirações diafragmáticas profundas... O melhor ritmo da respiração diafragmática é o 1:4:2.

Inspire (através do nariz) contando alguns números. O nariz filtra e ao mesmo tempo umedece o ar que respiramos. A placa cribriforme acima do septo nasal também regula a temperatura do ar que está entrando nos pulmões.

Prenda a respiração e conte até um múltiplo de 4 do número que você usou na inspiração. Isso oxigena inteiramente o corpo e o estimula. Expire (através da boca) e conte até um múltiplo de 2 do número usado na inspiração. A expiração elimina as toxinas.

Um exemplo dessas proporções: inspire por 6 segundos; segure essa respiração por 24 segundos; expire durante 12 segundos.

Você também pode experimentar a seguinte técnica de respiração iogue: Inspire (através do nariz) contando alguns números. Prenda a respiração contando os mesmos números da inspiração. Expire (através da boca) contando os mesmos números da inspiração.

Prenda a respiração com os pulmões vazios contando até um múltiplo qualquer desse número usado na inspiração. Isso cria uma sucção por vácuo que tira as toxinas dos tecidos na inspiração seguinte.

"Um exemplo dessas proporções: inspire durante 6 segundos; prenda a respiração durante 6 segundos, expire durante 6 segundos e mantenha os pulmões vazios por mais 6 segundos".
O "poder da respiração" é muito conhecido nos círculos de pessoas que fazem meditação.

Dizem que se não mudássemos nada – nem nossos hábitos alimentares, ginástica, estruturas mentais – nada, a não ser nossa maneira de respirar, mudaríamos radicalmente a nossa vida toda…. Se reduzirmos o número de respirações por minuto de 15 para 5, triplicaremos nosso tempo de vida.

Independentemente de ajudar a manter e restaurar a saúde e a vitalidade e aumentar a longevidade, o maior benefício de procurar a experiência do 'sopro de vida' (a energia que nos sustenta) é que, devido à Sua natureza muito pura e perfeita, quando entramos em contato com esse Sopro e nos conectamos a Ele, vivenciamos todo um leque de experiências que vão desde uma profunda paz interior, relaxamento completo e um sono melhor até sentimentos avassaladores de alegria e felicidade do Nirvana ou Samadi.

9.8 RESPIRAÇÃO ÍGNEA PRANAYAMA – 1º PARTE

A respiração é o próximo passo para acelerar a energia. A respiração Ígnea pranayama é uma excelente técnica para sincronizar a tríade das glândulas mestras. Ela é feita 'resfolegando' com força através do nariz, ao expirar. Comece devagar e acelere em rápidas sucessões (como o som de um trem correndo cada vez mais rápido) por algum tempo e depois prossiga mais devagar até parar. Respire fundo e aperte o músculo pubicoccígeo (em torno do ânus) enquanto expira. Isso impulsionará a energia até o terceiro olho, no centro da testa.

Na parte posterior do nariz há uma membrana que cobre sua cavidade no cérebro e bem atrás dela fica a glândula pituitária. A respiração ígnea fará vibrar a membrana e estimulará as glândulas mestras, Talvez você fique um pouco tonto depois de fazer o exercício, ou sinta dor no meio da fronte, no terceiro olho, Tudo isso é perfeitamente normal. Agora você está pronto para começar a respiração especial que o manterá em contato com o chakra dourado.

Volte a atenção para o alto da cabeça e respire fundo, inspirando e expirando várias vezes. Poderá ter uma sensação de efervescência ou ouvir um zumbido em torno do chakra da coroa. Isso é bom.

Use a respiração como um laser. Inspire através do terceiro olho e expire pelo chakra da coroa, projetando a energia para cima, até sentir uma conexão com o chakra dourado. Lembre que ele está a uma altura de um braço acima da cabeça. Enquanto estiver sentindo esse centro dourado, não respire; depois inspire através do chakra dourado, e expire pelo terceiro olho.

Faça isso uma série de vezes, ao mesmo tempo em que imagina a si mesmo envolvido pela luz dourada. Logo sentirá uma espécie de plenitude em volta da cabeça, especialmente no alto e nos lados. Essa é a frequência aureólica entrando em seu campo de energia. Pratique várias vezes com a respiração e a intenção consciente até poder criar a sensação com facilidade. Faça o exercício quando for sair, assim terá a impressão de estar ostentando literalmente uma auréola. Só de se imaginar portando uma auréola, já é um passo gigantesco para qualquer um. Mesmo fingindo que a possui, o resto do campo áurico se alinhará com aquela oitava e você começará a vivenciar uma nova noção de harmonia e alegria.

9.9 TRATAMENTO INDIANO - PRANAYAM 2º PARTE

O nariz tem um lado direito e um esquerdo; usamos ambos para inspirar e expirar. Na verdade eles são diferentes: **o direito representa o Sol, o esquerdo, a Lua.**

Durante uma dor de cabeça: tente fechar a narina direita e usar a esquerda para respirar, dentro de cerca de cinco minutos a dor de cabeça deve ir embora.

Se você se sente cansado, faço o contrário: feche a narina esquerda e respire pela direita. Num instante sentirá sua mente aliviada.

O lado direito pertence ao "quente" (Sol) por isso esquenta rapidamente, o esquerdo pertence ao "frio" (Lua).

A maior parte das mulheres respira com o lado esquerdo do nariz, então se resfriam rapidamente. A maioria dos homens respira pela narina direita e isso os influencia.

Repare no momento em que acordamos, qual dos lados respira melhor, ou mais? Direito ou esquerdo?

Se for o esquerdo você se sentirá cansado.
Então, feche a narina esquerda e use a direita para respirar, você se sentirá aliviado rapidamente.
Isso pode e deve ser ensinado às crianças, mas é mais efetivo quando praticado por adultos.

Essa terapia alternativa natural, sem medicamentos é algo que funciona rapidamente e melhora muito a nossa saúde.

10. OS MANTRAS, ORAÇÕES E MEDITAÇÕES CURATIVAS

10.1 PODER DOS MANTRAS

Mantras são sílabas, palavras ou frases sânscritas enunciadas com o objetivo de curar e produzir um estado superior de consciência, Os mantras são muito antigos e muitas vezes a origem deles é desconhecida. Sons e mantras são usados em meditações para ativar a energia nos chakras superiores, com a finalidade de alcançar um nível mais elevado de vibração e consciência.

Há muitas teorias a respeito da cura; porém, as observações e um entendimento cada vez maior proporcionam o verdadeiro discernimento. Com nossa mente limitada, funcionando no plano tridimensional, não somos capazes de compreender totalmente a lei do Divino, ou a lei da natureza, nem de saber quais são as complicadas causas das doenças.

Porém, se entoarmos ou rezarmos com concentração, se reforçarmos essa concentração com ação, direcionando a vontade, a cura ocorrerá naturalmente em nosso interior. Os Mantras têm um efeito terapêutico, na medida em que liberam as emoções e geram um estado de calma e relaxamento profundo tanto na pessoa que entoa quanto no ouvinte. Com a mente relaxada, a fonte da doença e as raízes ocultas dos conflitos são trazidas à superfície, onde podemos lidar com elas. Mas precisamos saber por que desejamos saúde e o que faremos com ela enquanto ainda vivermos. O desejo precisa ser bem definido. Ainda que ninguém admita, há algumas vantagens na doença, às quais o ego se apega. Com determinação, direcionando força para a parte que queremos curar, essa polaridade da mente pode ser superada, abrindo espaço para a cura.

O Mantra *Aham Brahmasmi* significa "Eu sou Brahma" ou "Eu sou Deus", Pode parecer estranho, mas uma pessoa se torna aquilo que ela pensa. Se achar que é um fracasso, você se tomará um fracasso. Por outro lado, **se entoar continuamente *Aham Brahmasmi*, acabará descobrindo sua natureza divina; e a doença não terá espaço para se manifestar em nenhum dos três níveis: físico, emocional ou mental.** Se entoar esse Mantra, defina claramente o que Deus significa para você. Faça também uma autopurificação séria, que se reflita nas outras áreas de sua vida. E preciso desenvolver a capacidade de se entregar ao Mantra e à energia que vem dele. E preciso ter humildade e pedir perdão quando se está errado.

Além da necessidade de atenção do ego, que perpetua a doença, e da falta de humildade, indicando uma atitude errada, há outros fatores que podem interferir na prática espiritual

para a cura. Talvez você tenha de aprender uma lição, e a cura não seja ao melhor caminho: pode estar se alimentando mal, ou se expondo a um ambiente tóxico, ou ainda violando certas leis da natureza às quais seu corpo está sujeito. E possível também que você creia, erroneamente, que é um terrível pecador e não merece ser curado. Ou que magoe outras pessoas sem perceber e, inconsciente, pune-se por isso. Não podemos subestimar a complexidade da mente humana nem seu potencial para o sofrimento. A dor é um excelente mestre, mas é preciso compreender suas mensagens e lidar com elas antes que a saúde seja restaurada.

Devemos nos lembrar de tudo isso também quando desejarmos curar os outros. Talvez uma pessoa precise sentir dor ou sofrer alguma doença para ter a chance de refletir, desenvolver humildade e devoção, e superar o egoísmo. Nesse caso, a cura física só ocorreria após a cura mental.

Você não sabe qual é o propósito de uma doença, nem a sua causa. Também não sabe o que é melhor para outra pessoa. Mas pode oferecer-lhe uma prece ou entoar um Mantra e deixá-lo funcionar por si próprio. A entoação expressa um interesse sincero, embora não caiba a você decidir como a ajuda virá.

Quando entoar um Mantra para alguém, visualize a pessoa bem e saudável. Não a imagine doente, pois tal visão é muito forte. Invoque a imagem de Tara, ou Krishna, ou Shiva ou Jesus e, cheio de fé, veja a pessoa envolta em Luz radiante. Deixe a força curativa fluir através de você, e não a partir de você; e pense na energia do Mantra como sendo essa Luz que tudo cura. Envolva a pessoa em um espiral de Luz, deixando-a praticamente invisível, e observe como essa forma se dirige à fonte de toda Luz. Agora, concentre-se totalmente na entoação.

Se você falou mal de alguém, pode desfazer essa negatividade, entoando rapidamente um Mantra e envolvendo a pessoa com a Luz e o poder do Mantra. Reze para que sua fraqueza não a afete e peça perdão. Retire o que disse, dirigindo-se às pessoas que ouviram suas palavras. Diga: "Esqueça aquele comentário. Foi uma opinião parcial."

E possível também usar o Mantra para pessoas desconhecidas. **Quando você ouvir uma sirene de ambulância, por exemplo, diga "*Om Namah Sivaya*. Alguém está sofrendo. Que haja ajuda." Se vir fotos em revistas ou imagens na televisão de pessoas mortas ou feridas em zonas de guerra, envolva-as na Luz do Mantra.**

Quando entoar por alguém, faça-o com verdadeira compaixão. Cuidado para não querer influenciar o resultado ou gerar uma reação emocional. Deixe a vontade de fora; entregue-se ao poder do Mantra.

O que acontece quando entoamos um Mantra? **Atraímos poder espiritual e nos oferecemos como canal para esse poder, para que ele seja transmitido, através de nós, para o doente ou ferido, fazendo pelo indivíduo o que for necessário.** Não devemos exigir a cura, dizendo a Deus como e quando proporcioná-la. Não sabemos que carmas devem ser pagos, nem que lições ainda precisam ser aprendidas. A cura não é um processo do tipo vai-ou-racha, embora assim pareça aos nossos sentidos.

A maioria dos curandeiros espirituais descobre que, por uma série de razões, nem todas as pessoas se beneficiam. Às vezes, um indivíduo aparentemente descrente é curado, enquanto o crente não é. Talvez isso se deva ao fato de as convicções subconscientes serem, às vezes, exatamente opostas às declaradas. A receptividade do paciente é um elemento importante.

O curandeiro deve entregar-se a Deus, às forças curativas Cósmicas, assegurando-se de que não é guiado por suas opiniões e julgamentos pessoais. Só quando invocar toda a compaixão possível, ele poderá invocar, dirigir ou aplicar o poder terapêutico do Mantra.
Como se desenvolve a compaixão? Observe-se. Pratique a percepção, tentando compreender a si próprio. A conduta imprópria deve ser eliminada, não condenada. Quando enxergar e perdoar os próprios defeitos, você estará pronto para perdoar as falhas dos outros e compreenderá melhor aqueles que deseja curar. No processo de cura, conhecemos a nós mesmos. Jesus nos disse para perdoar "setenta vezes sete". Isso significa perdoar sempre, em vez de julgar a si próprio e aos outros.

Quando quiser curar alguém, primeiro invoque toda a compaixão possível. Deixe a pessoa doente à vontade, ajude-a a aceitar a si mesma, sem se martirizar com sentimentos de culpa e de pecado. A cura não ocorre perante a atitude de "pecador indigno". Entoe o Mantra, e deixe-se tomar pela vibração, atraindo as forças do Mantra e canalizando-as para o paciente. Se sentir a vibração saindo pelas pontas dos dedos e pelas palmas, coloque as mãos sobre a pessoa. Ou, mentalmente, abra as portas do coração e deixe a vibração fluir através dele. Com essa vibração, flui também o seu amor. E a evidência de seu interesse em ajudar.

O sucesso gera confiança, mas não se engane, acreditando que a cura sempre acontecerá. O Mantra pode superar tudo, se a pessoa o recitar ou receber como uma forma de pagar o carma, confiante do perdão e da facilidade de alterar o curso da vida, dedicando-a aos serviços de Deus. Porém, após a cura, a doença pode voltar ainda mais forte, se o paciente não abandonar seus hábitos egoístas e perigosos. A gratidão ao Divino deve ser demonstrada através de caridade ou do serviço voluntário aos outros.

Registre os resultados de seus esforços, pois assim compreenderá melhor a lei de cura. Quando evocamos forças espirituais através da vibração de um certo som ou Mantra,

atraímos um aspecto particular da Divina Luz, apropriado para uma cura específica, mas não para todas. Muito depende da estrutura do paciente. A influência do raio de cura pode ser rejeitada pela pessoa que deveria recebê-la. Pode ser uma rejeição inconsciente, se a pessoa não se considerar digna de cura, ou achar que seus pecados são grandes demais para serem perdoados. As vezes, a cura é esperada logo e a impaciência nos faz desistir. Tem todas as formas de cura podem ou devem ser instantâneas.

Quando entoamos Mantra, mudamos definitivamente o estado mental da pessoa doente. Podemos relaxar o paciente e explorar as profundezas de sua alma ou mente para descobrirmos onde está a resistência. Podemos aliviar-lhe o peso dos fardos. Talvez consigamos convencê-la de que tem muitas razões para confiar no Divino.

Que todos vocês, que agora leem estas páginas, tornem-se canais de ajuda, cura e bondade a quem precisa. Abençoados sejam.

10.2 GAYATRI MANTRA

OM BHUR BHUVA SWAH
TAT SAVITUR VARENAYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT
OM BURBU VAA SUA-A
TATSA VITUR VARENN IAM
BARGO DE-VASSIA DI-MARRI
DIOIO NA-A PRATCHO DAIAT

Este Mantra é um Louvor à Divindade de Surya. Ele é o Mestre hierarca da estrela maior, Sírios. O sol do nosso sistema solar é a Estrela Divina Sírios. Sirius é o sol do nosso sol. O sol do sol da Terra.

O Sol físico carrega também a força espiritual das consciências de SER do Grande UM. A causa espiritual por trás do efeito físico que vemos como nosso próprio sol físico e que influencia a todas as outras estrelas e sistemas solares, visíveis ou invisíveis, incluindo cada filho e filha e Deus. É na estrela maior, Sírios, onde são treinados os que estão preparados para atuar como grandes Avatares, servindo a Luz na Terra, assim como fez Jesus. É lá que se encontra o "Lago do Fogo Sagrado". O Mestre Surya serve diretamente sob o raio azul da Vontade Divina. Tudo o que vem do Grande Sol Central, para a Terra e para nossos corações, vem através de Sírios.

Significado do mantra palavra por palavra

AUM - A manifestação da Luz do Criador – Brahman – Pode ser entoado apenas - OM – Este é o som da manifestação. O entoar do OM é um pedido de manifestação das palavras do mantra que se segue:

BHUR – O Plano da Manifestação do Ser – O Esforço para a Manifestação da Vida.

BHUVA – O Fogo destruidor dos sofrimentos – O Prana existente na atmosfera – O poder ativador do Chakra da Garganta.

SWAH ou SWAHA - O Plano Mental, o Reino da Iluminação, o chakra da coroa. Em sânscrito, significam : Que assim seja ! Que se manifeste ! O mesmo que I AM, AUM, EU SOU, ou AMÉM. É quando concebemos o saber de algo. É uma confirmação de que queremos receber a energia do mantra que estamos entoando. Também utilizada no Tantrismo como uma saudação. Ao saudarmos alguém, estamos recebendo-o em nosso meio. Assim, tem o mesmo significado.

TAT – Aquele que atua a manifestação do plano divino – Quem faz acontecer.

SAVITUR – Brilhante como o Sol – SURYA, O Hierarca de Sirius - Aquele que se auto ilumina e preserva a Luz. A energia Alfa do Pai. O representante máximo do "Grande Um", para a humanidade.

VARENAYAM – O melhor – O supremo – Alguém que merece ser Adorado. **BHARGO** - A Radiação da Glória. Uma energia que consome a ignorância, e por consequência, o sofrimento e a miséria.

DEVASYA – Iluminação que vêm de Deus. Sabedoria divina. **DHIMAHI** - Meditamos em sua Luz – Meditamos em seu Ser.

DHIYO YO NAH – Para a grande visão (dhiyo) despertar em nós – Para tudo sabermos.

PRACHODAYAT – Direção – Coragem – Inspiração Cósmica – Sabedoria Cristica.

Benefícios

O mantra Gayatri traz a sabedoria divina para aqueles o entoam com devoção e constância. A sabedoria e a direção divina são coisas muito importantes para pedirmos a Deus. Todos os problemas, sofrimentos, doenças, miséria, todas as barreiras, podem ser vencidas ao

conquistarmos a sabedoria que é com certeza, divina. A sabedoria está no plano espiritual e este mantra é uma das mais fantásticas chaves para conquistar este poder.

Este mantra utiliza o poder do chakra da garganta para ativar o chakra da coroa. Esse efeito, nos traz mais do que sabedoria, traz-nos a capacidades de atuarmos mais como Alfa e menos como Ômega. Se almejamos a ascensão nesta vida, precisamos atuar como Alfa, levando o fogo transmutador de Deus Pai, à todos os lugares onde estivermos.

Estamos habituados a querer, querer e querer o tempo todo. A energia ômega busca sempre receber e a Alfa, dar. A Terra está poluída demais e atuar como ômega o tempo todo é algo muito ruim, perigoso e negativo. Este mantra nos ajuda a deixar de ser um buraco negro que a tudo busca dominar e controlar, para sermos um SOL que a tudo ilumina e dá a vida contínua. Só há um meio de nos tornarmos Alfa como o Sol, e é sendo ômega para sua energia. Precisamos nos ligar nesta energia solar e enchermo-nos dela, a ponto de explodirmos nossa luz etérea, para todos os lados, iluminando todos ao nosso redor.

O mantra Gayatri Significa: "Imploramos ao grande e adorado Surya, pela manifestação em nossas vidas do fogo da vontade divina, o fogo da iluminação Cris tica, que consome toda a ignorância. Meditamos nesta Luz de inspiração cósmica, que vêm de Deus, para que possamos seguir o caminho correto do nosso plano divino, com o grande despertar da nossa consciência no Grande Um". Assim como o Sol acaba com a escuridão, também o mantra Gayatri destrói a ignorância. Este mantra magnetiza o poder e a radiação do Sol para a vida terrena, para nos livrar de nossos pecados e revelar a Suprema Luz do EU SOU O QUE EU SOU em nossas vidas. **Seja agora mais um SOL a iluminar esta Terra tão sofrida, e você verá a diferença que fará a todos os que o rodeiam.**

Outra tradução

Oh Deus, (nós) meditamos em Sua Divina Luz. Derrama Suas bênçãos sobre nós para que nosso intelecto possa ser iluminado, para que possamos nos elevar mais e mais até alcançarmos a mais alta consciência. Torna-nos capaz de meditar, de ter sucesso nos afazeres da vida e na realização de Deus (Verdade).

A entoação do Mantra Gayatri tem o objetivo de ajudar-nos a compreender essa verdade, purificando quem canta e quem ouve. Durante a enunciação das sílabas, produzem-se vibrações de diferentes frequências e comprimentos de ondas, levando a uma aquietação do sistema nervoso do cantor e a um aumento de elétrons no campo energético do corpo. Com o tempo, uma transformação sutil opera-se no praticante em decorrência de um processo intenso de despertar. A prática sincera e continuada do mantra realiza a

purificação de pensamentos e emoções e traz paz interior, clareza e experiência do divino em si mesmo e nos outros.

O mantra também transmite energia, que amplia e influencia a consciência de todos para conhecer a percepção iluminada interior.

Como prática espiritual, o mantra normalmente é entoado 108 vezes, mas se isso não for possível, recomenda-se um número que seja múltiplo de nove.

COMO ENTOAR O MANTRA GAYATRI

- Sente-se sozinho ou, melhor ainda, com um grupo, e comece a entoar as palavras sânscritas do mantra.
- Se o mantra for novidade para você, escreva-o numa folha de papel e leia-o algumas vezes antes de começar.
- Toque uma fita ou peça a uma pessoa experiente que inicie a entoação. Comece a participar aos poucos, e bata palmas ou toque instrumentos de percussão, se assim desejar.
- Deixe-se "embriagar" pela vibração elevada da energia criada pela energia do mantra. Absorva o espírito do mantra: purificação de pensamentos e sentimentos, paz interior, e a experiência do divino em você mesma.
- Solte o corpo. Balance ao ritmo do canto movimente-se como achar melhor.
- Depois de vinte ou trinta minutos, interrompa a entoação e sente-se em silêncio durante dez minutos, sentindo os efeitos do exercício depositando-se em você.

"A entoação do Mantra Gayatri é uma oferenda total. As frequências do Mantra Gayatri purificam a atmosfera."

10.3 MEDITAÇÃO COM O MANTRA "AUM"

Todos os sons se mesclam ao belo AUM Cósmico, que rever- hera nos corações dos homens e mulheres. Mantra é uma forma de discurso mais profundo, o som mais puro; e quando o som supremo do OM reina soberano, ajuda o devoto a transcender o pequeno self egoísta, dando-lhe um novo padrão de pensamento e som. Você, como praticante, será elevado acima de todas as outras experiências e, quando falar, ouvirá a voz do Self o seu Ser mais profundo.

Através do som da flauta, Krishna criou o mundo, e com esse som. Ele chama os devotos de volta ao lar celestial. Assim como a flauta, o devoto deve ser vazio, limpo de todo

egoísmo e vaidade. Nessa perfeita e completa resignação, o aspecto mortal e a vontade do self juntam-se ao Divino e se imbuem de alegria e harmonia, produzindo um som de grande inspiração, o som cósmico do AUM. Swami Sivananda diz que nesse tipo de auto resignação, que vem do centro do coração, a prática espiritual ou sadhana não é necessária, pois o indivíduo se toma verdadeiramente a propriedade do Senhor, a flauta do Senhor Krishna.

Quando entoamos o som "AUM", harmonizamo-nos com ele. É como se o som entrasse no nosso corpo e penetrasse cada célula nossa. Sentimo-nos revitalizados e fortalecidos.

Você pode fazer esta meditação sozinho ou num círculo de amigos, sentados ou de pé. O tempo ideal é de 10 a 30 minutos, mas pode ser prolongado.

O som Cósmico AUM, ou a forma condensada OM, é a origem de todos os outros sons, é o Mantra primordial. E chamado de Pranava, ou sílaba sagrada, e simboliza Brahma ou a realidade espiritual essencial. O Mantra AUM gera raios de Luz, iluminando a mente.

AUM deve ser entoado em três partes, com o tempo igualmente distribuído; A é entoado na região do umbigo, U no esterno, e M na garganta.

Aqui vai um exemplo de meditação que você pode usar, e que lhe proporcionará compreensão e discernimento para esse Mantra, além de ajudá-lo a desenvolver sua prática. Quando entoar A, coloque o som no umbigo ou no plexo solar. Visualize uma flor de lótus representando a própria vida. Veja uma flutuação de energia luminosa nas pétalas. Imagine uma mudança de cor: do vermelho forte para o tom de uma nuvem de chuva. Deixe essa flutuação se mexer, como se tivesse vida própria. Pense nela como um símbolo das mudanças de temperamento. Agora veja como as pontas das pétalas adquirem uma tonalidade rosa, até a flor ficar totalmente branca. Essa é a Divina Luz do discernimento, da compreensão e do amor, dispersando as nuvens da ignorância.
À medida que a luz se expandir, focalize o lótus seguinte, o centro do coração. Entoe U e coloque o som na área do esterno. As pétalas desse lótus são vermelhas no centro, cor-de-rosa no meio e completamente brancas nas pontas. Enquanto entoar, pense como as emoções podem ser refinadas, se forem cultivadas por esse tipo de prática.

Quando o último som, M, for entoado com os lábios fechados, você sentirá uma reação física e vibrações de muitas células do corpo. Preste total atenção e sinta o poder inato do som, bem como sua habilidade de se manifestar. Isso o fará ouvir o AUM Cósmico, que não é uma experiência física, mas algo captado pelo ouvido interno - sempre o direito. M simboliza a resignação e as reações do corpo reverberando até Pranavanada, o som do Altíssimo.

A entoação do AUM purifica a mente, destrói todo o mal e o egoísmo. A UM representa a trindade dos corpos físico, mental e espiritual; o despertar da consciência, a consciência dos sonhos, e o sono sem sonho; e indica também a consciência individual, universal e transcendental.

Ao ouvir o som da flauta do Senhor Krishna, toda a consciência submerge no Divino. Ao ouvir a reverberação do AUM em seu interior, o devoto se torna divino. Na entoação do AUM, o indivíduo se esvazia e deixa entrar a essência indescritível.

"Produza o som AUM" em voz alta, sentindo-se aos poucos sendo preenchido por ele. Sinta a vibração do som em todo o seu corpo, em toda a sua mente, em todo o seu sistema nervoso. Emita o som e sinta-o invadindo cada célula que constitui o seu ser físico. Entre em sintonia com ele. Quanto mais sentir uma profunda harmonia entre você e o som, mais você se percebera' impregnado de uma sutil suavidade.

Quando se sentir em harmonia com o som, entoe "AUM" no seu íntimo, em silêncio ou sussurro. Todo o seu corpo dança com o som, embebe-se no som, como se cada poro da pele estivesse sendo lavado. Emita o som mais lenta e sutilmente, expandindo a sua consciência.

10.4 MANTRA - MAHA MRITYUNJAYA

MANTRA MAHA MRITYUNJAYA - PARA SHIVA
OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE
SUGANDHIM PUSHTI VARDHANAM
URVA RUKAMIVA BANDHANAT
MRITYOR MUKSHIYA MAMRITAT

PRONÚNCIA:
OOMM TRIAMBACAM IÃDIAMARREE
SUGAND-RRIM PUSHH-TI VARDANAM
URVÁÁ RUCAMIVA BANDANÁÁ
MRI-TYOR MUK-CHÍA MAA-MRITÁÁ

Dizem que este mantra é rejuvenescedor, outorga saúde, riquezas, uma vida longa, paz, prosperidade e contentamento. Como é uma oração endereçada ao Senhor SHIVA, ao entoarmos este mantra, vibrações Divinas são geradas para repelir todas as forças negativas do mal, criando um escudo protetor poderoso.

Este é um mantra para pedir a cura de doenças, e para proteger contra acidentes e desgraças de todas as espécies.

Maha Mrityunjaya também é conhecido como "Mantra Moksha" (o mantra da libertação da reencarnação) do Senhor Shiva. Este é um mantra protetor contra acidentes, infortúnios e calamidades diárias, um mantra para sermos libertados dos sofrimentos físicos, mentais e emocionais, dos medos da morte e de acidentes.

Na verdade, a pronúncia correta dos sons do mantra é mais importante aos praticantes, do que a sua tradução exata. Como música, a ressonância destes sons atrai a mente e a dirige a uma experiência interior. O significado literal do mantra é secundário. Por outro lado, é importante conhecer o significado do mantra para desenvolver uma fé nele.

O primeiro passo é aprender a recitar o mantra corretamente. Embora pareça meio longo, ele tem só trinta e três sílabas que podem ser aprendidas com um esforço modesto. Uma repetição lenta combinada com uma revisão do significado das palavras individuais ajudará a lembrá-lo.

Uma vez que o mantra seja aprendido, leve o significado para sua mente enquanto faz sua meditação diária, como um tipo de invocação em sua prática normal. Depois de acalmar o corpo e a respiração, entoe o mantra por 3, 27, 33, 108 recitações, e permita sua mente tornar-se absorta pelos sons e ritmos de cada linha.
Deixe o mantra puxar sua consciência ao centro do seu coração ou para o centro das sobrancelha, na altura do chakra da terceira visão.

Se for recitar o mantra para resolver um problema de saúde, focalize sua consciência no Plexo Solar. É muito comum na Índia, recitarem o mantra Mrityunjaya, quando uma criança faz seu primeiro ano de idade. É uma forma de desejar à criança uma vida longa e saudável.

Alguns recitam o mantra em todos os aniversários, sendo que os 60º e 80º aniversários, são também considerados especiais, para a recitação do mantra, para que a passagem, agora mais próxima, possa ocorrer com a vitória da vida eterna.

QUAL É O SIGNIFICADO DO MANTRA "MRITYUNJAYA"

OM – O início de cada mantra. Palavra que traz a energia do mantra à manifestação.
TRYAMBAKAM - A palavra **TRYAMBAKAM**, Refere-se aos Três olhos do Senhor Shiva. "TRY" é o mesmo que "Três" e "AMBAKAM" quer dizer "olhos".

Alguns pronunciam esta palavra como TRAYAMBAKAM, e o significado é o mesmo, "TRAYA" quer dizer "triplo".

Estes três olhos ou fontes de iluminação, são representados pela Trimurti de Brahma, Vishnu e Shiva e "AMBA" também tem uma referencia à Mãe ou Shakti e "KAM" que refere-se ao Bom e Correto.

Shakti é a Mãe divina manifestada, mas é também representada pelas consortes de Brahma, Vishnu e Shiva; que são: Saraswati, Lakshmi e Parvati.

Assim, quando pronunciamos, as palavras: OM TRYAMBAKAM, nós estamos manifestando a Presença de Deus, como Onisciente (Brahma), Onipresente (Vishnu) e Onipotente (Shiva).
O termo "Três olhos" significa a mais pura e profunda consciência do universo que impregna e transcende o tempo no presente, no passado e no futuro.

YAJAMAHE: é uma oferta, sacrifício, adoração, veneração. Adorando com Alegria. Nós oferecemos nosso sacrifício com alegria. Alguns traduzem para: "Cantamos em sua honra".

SUGANDHIM: é um doce perfume/ uma fragrância agradável. Uma referência à alegria que temos de conhecer, enxergar e sentir a Poderosa Presença do Senhor Shiva, que nos envolve com a fragrância de Seu perfume. Quando o nosso terceiro olho desperta, tudo torna-se perfumado, porque tudo passa a ser visto como sagrado.

PUSHTI: é o mesmo que nutrir; o suporte a tudo o que existe; a prosperidade.

VARDHANAM: Aumento, incremento, fortalecimento. O aumento da prosperidade, do auxilio divino, da saúde e do bem estar.

URVARUKAM: Um tipo de pepino, que no passado da Índia, era conhecido como fruto de uma trepadeira. Esta trepadeira emaranhava-se em outras plantas, unindo-se a elas e tornando-se um obstáculo para o crescimento do pepino, que sofria para libertar-se e cair.

"**IVA**": assim como. desta forma.

BANDANAAM: impotente e sem forças, preso no cativeiro.

MRITYOR: da morte, das doenças e dos obstáculos.

MUKSHIYA: uma armadilha.

MAAMRITAAT: livra-nos da morte, dê-nos a vida eterna.

Este mantra começa por invocarmos a TRYAMBAKAM.

Ao falarmos esta palavra, estamos chamando a atenção de Shiva sobre nós. Mais do que isto, estamos reconhecendo em Shiva, seu poder de manifestação da totalidade divina.

Shiva é a vontade de Brahman manifestada. Ao dizermos OM TRYAMBAKAM, estamos invocando a capacidade de enxergar através de nosso terceiro olho.

OM TRYAMBAKAM OM TRYAMBAKAM OM TRYAMBAKAM.

Quando dizemos YAJAMAHE, Estamos confirmando que vivemos para Deus e para Sua causa.

SUGANDHIM é um reconhecimento de que Deus está no meio de nós. Esta é a afirmação que autorizamos em nosso livre arbítrio, a Vontade divina atuando em nossas vidas.

PUSHTI VARDHANAM é um reconhecimento de que Deus pode nos dar prosperidade e auxilio, saúde e bem estar.

URVA RUKAMIVA, são palavras que representam a doença e os obstáculos na vida. Estas são as palavras chave do mantra. Falando-as, nós estamos reconhecendo o poder dos obstáculos e das doenças, bem como a nossa situação de encarnados e limitados pela matéria. Assim como o pepino sofre para se libertar, nós também lutamos para nos libertarmos dos ciclos de reencarnação na matéria.

URVA RUKAMIVA, quando dita junto de BANDHANAT, significa : "sem forcas devido a uma forte doença ou obstáculos". Esta parte refere-se às barreiras do mundo astral que nos envolvem. Na Terra, estamos todos envoltos pelo plano astral e isto é um problema sério em nossas vidas e precisamos de ajuda espiritual (Tryambakam - visão da realidade) para sairmos da lama astral.

MRITYOR MUKSHIYA MAAMRITAAT, ao dizermos isto, estamos confirmando que precisamos da interseção divina. Precisamos da ajuda do Senhor Shiva, para nos livrar da morte, das doenças e dos obstáculos da vida astral.

Esta parte do mantra, também se refere à morte física e prematura, como aos ciclos de reencarnação, objetivando alcançarmos o Nirvana ou emancipação final do renascimento na matéria "Senhor Shiva, liberte-nos das amarras da morte e da ignorância".

Este mantra mostra que estamos realmente interessados em atingir a glória da vida eterna, ao lado de Deus. Queremos realizar o que é imortal; o que está por detrás de tudo.

As Escrituras comentam que a repetição constante deste antigo Mantra Upanishadico, purifica o coração e desperta a percepção ou terceiro olho, nos conduzindo a um nível de entendimento mais profundo.

De modo simultâneo, a reflexão neste Mantra também auxilia a despertar nossas faculdades intuitivas latentes. Este Mantra é especialmente recomendado para afastar os sofrimentos em caso de doenças físicas ou emocionais.

10.5 MOOLA MANTRA - (DEVA PREMAL)

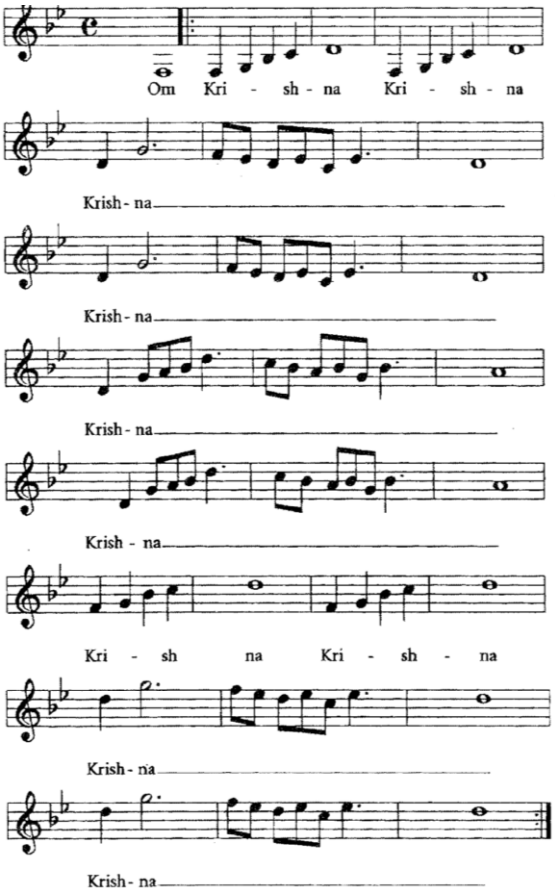
Aum Sat-Chit Ananda Parabrahma,
Purushotama, Paramatma,
Sri Bhagavathi Sametha,
Sri Bhagavathe Namaha

O Moola Mantra é uma benção Divina . Você não precisa ser devoto de Sri Amma e Sri Bhagavan para receber esta Graça, mas você precisa invocá-la com o coração.

A benção Divina do Moola Mantra é para todos aqueles que estão buscando o fim do sofrimento e que aspiram atingir um estado elevado de consciência ou iluminação. O Moola Mantra contém a natureza de Deus e da criação.

Aum/Om – Som original do Universo
Sat – Existência
Chit - Consciência
Ananda – Benção
Parabrahma –O maior de todos, Deus, O-sem-forma, Aquele que está além do espaço e do tempo
Purushotama – O Deus manifestado (Jesus, Buddha, Kalki)
Paramatma – O Divino em nosso coração
Sri – Palavra que designa tratamento cerimonioso a uma alta consciência
Bhagavathi – O aspecto feminino do Divino
Sametha – Em conexão com
Bhagavethe – O aspecto masculino do Divino
Namaha – Eu me entrego, reverencio tudo isto

10.6 INVOCAÇÃO A KRISHNA



O nome de Krishna pode ser invocado e usado como um Mantra. A Invocação a Krishna contém uma alegoria com uma sequência de notas que lembra uma criança chorando pela mãe ou pelo pai. O devoto é uma criança, um filho do Divino; e como uma criança chora quando quer os pais, ele chora por Deus, na manifestação do Senhor Krishna. Krishna pode ser visto também como um Amante Cósmico, ou como a Supra alma, sendo o praticante a alma em busca do Senhor.

Esse Mantra começa em um tom baixo e aumenta gradualmente, como a criança que não recebe atenção imediatamente e percebe que assim nada conseguirá dos pais, ou de Deus. E então ocorre a resignação, e a voz diminui.

Logo, porém, as exigências recomeçam com força e energia, sentimentos e emoções. Assim como a mãe e o pai reconhecem um choro verdadeiro e correm ao auxílio da criança, Deus não nos dá atenção enquanto permanecemos ocupados com nossos brinquedos e jogos mundanos carros, casas, posição, conquistas materiais.

O devoto deve aprender que o Senhor Krishna não recebe ordens, e não produzirá uma visão ou experiência espiritual à conveniência do indivíduo. Quando ele se resigna ao fato de que o Divino virá na hora certa, e quando o fluxo de emoções descontroladas for disperso, então haverá silêncio e a resposta chegará.
Este Mantra é um fogo de devoção que consome a impureza emocional, traz reverência ao coração, aquieta a mente e dá paz a alma.

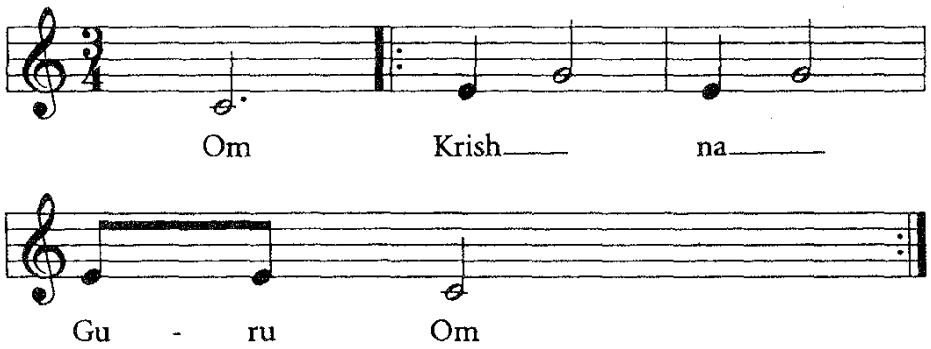
10.7 OM KRISHNA GURU

Om Krishna Guru é particularmente útil quando você procura um mestre. Essa prática o leva até ele.

O Mantra começa com Om, a Energia Suprema, acima de qualquer nome e forma, a essência de toda a energia. Krishna é a manifestação dessa energia, moldada e formada pela mente humana para sua conveniência. Todos nós criamos Deus à nossa imagem. Por exemplo, Jesus, o homem, o cidadão do oriente médio, provavelmente tinha pele queimada de sol e cabelos pretos; mas normalmente é retratado como um homem loiro e de olhos azuis. Essa imagem é a criação da mente. E assim que personalizamos o poder impessoal; portanto, as imagens de Shiva, Krishna, Tara e Jesus são criações da mente humana, manifestações da Energia Suprema. Se você deseja amar Deus, só poderá amar o poder quando ele se manifestar como criação. Amar Deus significa amar as pessoas, os animais, tudo o que você considerar criação Dele. Talvez seja difícil, mas é possível reverenciarmos a vida em todas as suas formas.

O Senhor Krishna é sempre retratado em pé, tocando flauta, seu corpo formando uma cruz. Isso significa que Ele é leniente com as fraquezas humanas, mas também indica que tem controle dos três gunas deste mundo. Frequentemente, Krishna é mostrado em pé sobre uma flor de lótus, ou perto de uma. O lótus não fica manchado pela água lamacenta onde cresceu; a Luz interior de todo ser humano também não se mancha; o Universo não se mancha, O tom azul escuro de Krishna significa o desconhecido; embora Ele apareça em forma humana, o Divino jamais será conhecido em Sua totalidade.

Guru significa "mestre espiritual", a pessoa que nos livra da ignorância e nos traz Luz.



10.8 RADHE GOVINDA

Radhe Govinda é uma magnífica representação de emoções e da busca espiritual, e do relacionamento entre a Energia Divina personificada por Krishna e sua manifestação personificada por Radha. Govinda significa "que cuida das vacas" e é um outro nome de Krishna. Radha, através de seu amor incondicional a Deus, é o símbolo da humanidade em sua eterna busca pelo Divino.

Quando o amor se toma Cósmico, não precisa mais de "por que". O relacionamento humano pode ter essas qualidades divinas, quando o amor a Deus aniquila o egocentrismo. A história desse Mantra, como o da Invocação a Krishna, demonstra compreensão da natureza humana e a total aceitação dela como veículo que nos leva ao Divino.

Radha chama Krishna e os dois brincam de esconde-esconde. Krishna se esconde e Radha procura. Ele volta, mas desaparece novamente, repetidas vezes. Radha se cansa e para de procurar; ela se distrai e age com petulância. Agora é a vez de Krishna tomar a iniciativa e procurar por Radha. A história ilustra esta sublime verdade: Deus ama o devoto tanto quanto o devoto o ama.

A entoação do Mantra Radhe Govinda deve ser feita com intensos sentimentos de amor. Esse Mantra deve ser cantado com a aspiração em Deus de encontrar o Divino em nosso íntimo, que aprofunda o amor; e de encontrar Deus em toda a humanidade, que expande esse mesmo amor.

10.9 HARI OM

Hari Om é o Mantra que cura. Hari é um dos nomes de Vishnu, o aspecto preservador do Divino. Krishna também é um aspecto da força preservadora ou mantenedora, por isso Hara pode ser interpretado como o aspecto curativo do Senhor Krishna. Deus assume muitos aspectos para nos propiciar variados modos de lidar com as dificuldades pessoais, conforme nosso temperamento e características individuais.

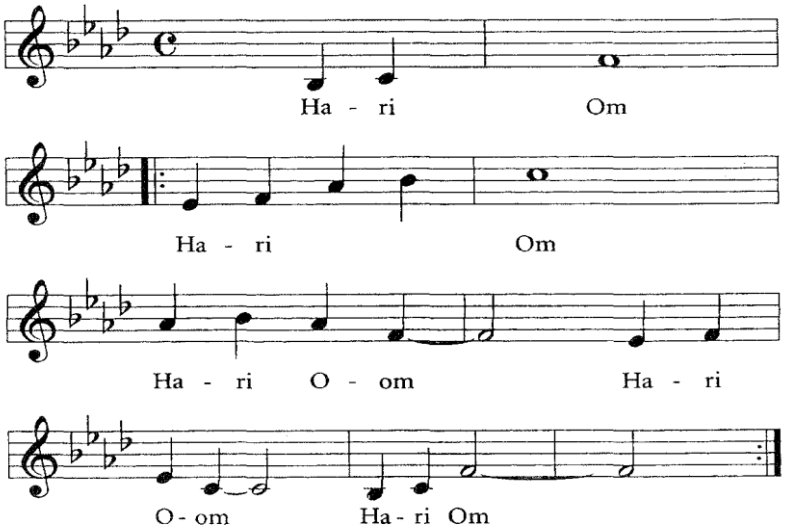
Em sânscrito, Hari significa "remover". Quando há arrependimento sincero, Vishnu remove as consequências das injúrias, dos erros e das falhas. Essas impurezas trazem sofrimento e doença. Se forem removidas, a saúde e a força são preservadas para as causas espirituais.
Esse Mantra invoca Vishnu (ou o Senhor Krishna) para preservar o corpo e a mente, e gerar saúde perfeita, com o propósito de conduzir à auto percepção, alcançando o Om, o conceito Cósmico que absorve todos os aspectos em Um, tomando-se finalmente amorfo.

O Hari Om é mais poderoso entre meia-noite e três da manhã. Nesse período, as vibrações mundanas estão mais calmas e a atividade mental é menor. Esse é o momento em que você terá maior probabilidade de viver uma experiência espiritual.

Como a ciência do controle de som e respiração se aplica a todas as religiões, os cristãos podem entoar Jesus Cristo ao tom de Hari Om, e os judeus podem usar Adonai ou Elohim. O budista pode escolher um dos nomes de Buda; ou entoar as palavras Divina Mãe; ou ainda optar por um de seus 108 nomes, tais como Radha, Lakshmi ou Saraswati. Quando você experimenta um sentimento espontâneo de gratidão por seu Guru, pode usar o nome dele como uma forma de abençoar e agradecer por tudo o que recebeu. Use uma ou mais dessas opções, dando maior variedade à entoação; sem, no entanto, mudar as notas.

Através das várias formas de entoação, o Hari Om é eficaz para manter a mente centrada. Se quiser controlar a inquietude da mente e superar os sentimentos de dúvida, faça algumas mudanças, enfatizando diferentes sílabas e sons, mas mantendo a mesma melodia. Estas são algumas possibilidades:

- Cante com voz suave e mantenha a respiração normal até acalmar a mente.
- Cante uma sequência completa do Mantra de um fôlego só, readquirindo a concentração que, assim como a luz filtrada por uma lente de aumento, retoma mais forte ao Mantra. Continue com a entoação enquanto mantiver a mente centrada. Se ela começar a agir como um macaco enjaulado, pulando de um canto para outro, é hora de fazer outra mudança.



- Cante duas sequências de um fôlego só. Isso também ajuda a concentração no Mantra. Quando perceber que a atenção se dispersa, experimente três Mantras.

- Quando sentir-se invadido por pensamentos que não consegue controlar experimente outra alteração Expresse o desânimo enfatizando o i em Hari.
- Enfatize o Ha, atento à respiração e a tensão dos músculos na região do plexo solar. Leve tudo isso à mente e jogue fora o que for negativo.
- Outra possibilidade é enfatizar o Om, prolongando-o ao máximo.

Depoimento:

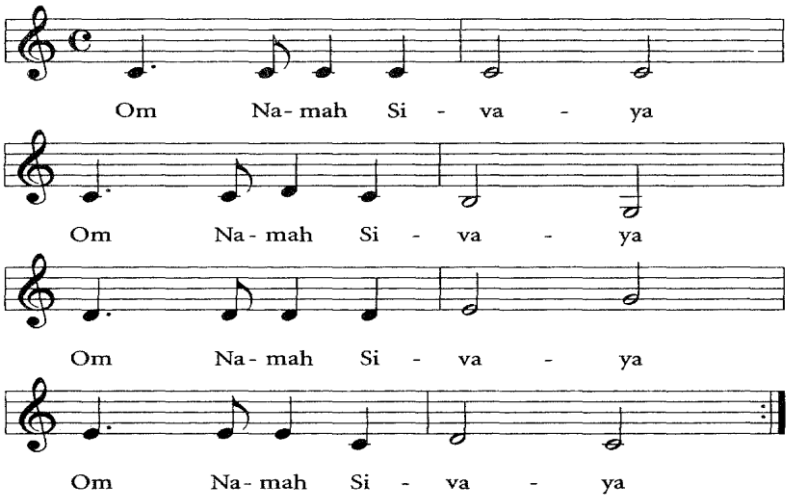
Comecei a praticar Mantra como uma forma de controlar a raiva. Eu tinha um problema muito sério com esse sentimento e costumava descontá-lo em meu marido, praticamente o tempo todo. Me convenci da importância de lidar com o problema, dizendo que uma explosão de raiva consome três anos de prática espiritual. Era difícil, pois a raiva parecia incontrolável. Fazia toda espécie de planos e acordos comigo mesma para não reagir com raiva, mas nunca dava certo. As palavras e as emoções saíam quando eu menos esperava.

Foi meu marido quem me persuadiu a procurar a solução com o Mantra. **Decidi fazer quarenta e cinco minutos de prática, diariamente. Escolhi o Mantra Hari Om, porque é ligado à cura.** Rezei para que o Divino me ajudasse a mudar e comecei a prática. No início, me senti confortada com a entoação, mas meu comportamento não se alterou. Com o passar dos dias, porém, comecei ame sentir um pouco mais feliz e satisfeita. Após vinte dias, notei uma mudança sutil em meus modos. A raiva passava sozinha, sem grande esforço. Fiquei empolgada, desejando que continuasse assim. Após um período de quarenta dias, sabia que uma mudança perene havia acontecido.

Podia senti-la perfeitamente, e minhas reações eram a prova de que não estava enganada. A experiência me fez compreender a palavra "transformação". **A raiva, ou a energia que vinha dela, fora transformada em um temperamento plácido e em sentimentos de compaixão.**

Percebo agora que tentava mudar através da força de vontade, por isso não conseguia. A vontade tinha de ser dirigida para o curso da prática, e a partir dali o Mantra se encarregaria da tarefa.

10.10 OM NAMAH SIVAYA



Em Om Namah Sivaya, o devoto apela para Deus em Seu aspecto de destruidor de toda a ignorância e ilusão que barram o caminho da união divina. Precisamos de ajuda em nossos esforços para superar o self. O egocentrismo não pode ser dominado apenas pela força da vontade; devemos nos resignar e pedir ajuda divina. Om Namah Sivaya é um apelo para que Deus elimine nossos traços negativos, acabe com nossas dificuldades e remova os obstáculos no caminho da vida espiritual. Siva é conhecido como "Aquele que tem Compaixão" e remove os obstáculos como o egoísmo e o ciúme, que impedem nosso desenvolvimento. A destruição perpetrada por Shiva é, na verdade, uma bênção.

Devemos estar preparados para enfrentar a destruição de nossos conceitos e ideias preconcebidas, e talvez até de nossos relacionamentos. Aquilo que acreditamos ser inviolável hoje pode não ter o menor sentido amanhã. Alguns de nossos obstáculos podem ser coisas às quais somos fortemente apegados. Na busca por valores mais altos, devemos perguntar: "Estou disposto a pagar o preço?" O Altíssimo é uma pérola valiosíssima. O apego aos bens materiais, à fama ou a outro indivíduo é um empecilho entre o devoto e Deus.

Às vezes, as bênçãos vêm disfarçadas. Uma doença nos dá a oportunidade de nos tomarmos santos, deixando-nos com tempo para pensar e refletir sobre o propósito e a direção da vida. Destruição sempre significa reviravolta, principalmente no nível espiritual. Mas o velho deve ser dizimado, abrindo caminho para o novo; e ao entoar esse Mantra, o devoto está pedindo a Shiva que traga esse tipo de destruição.

É preciso cuidado, no entanto, pois um erro pode ser cometido na concentração do aspecto destrutivo, sem o devido sentimento de gratidão pela ajuda prestada na remoção dos

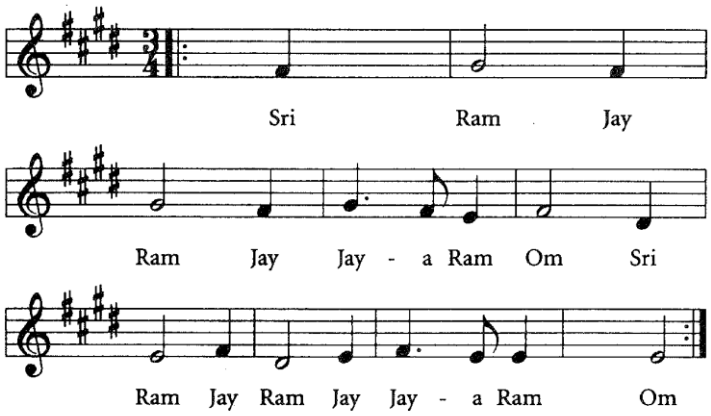
obstáculos. Isso envolve duas importantes emoções humanas: a humildade para reconhecer que é preciso ajuda; e a gratidão sincera, sem a qual a ajuda não virá. Imagine- se dirigindo um carro em uma estrada cheia de buracos. De repente, aparece alguém à sua frente e começa a tapá-los. Você pararia de se preocupar com os buracos e agradeceria a pessoa pelo serviço prestado.

É importante ter uma imagem ou figura de Shiva em seu quarto e sempre colocar flores brancas diante dela. A imagem do Senhor Shiva, sentado em silêncio no Monte Kailas, nas regiões gélidas do Himalaia, é um símbolo do estado de completa quietude e imobilidade que surge após a destruição dos apegos emocionais e do medo.

10.11 OM SRI RAMA JAYA RAMA

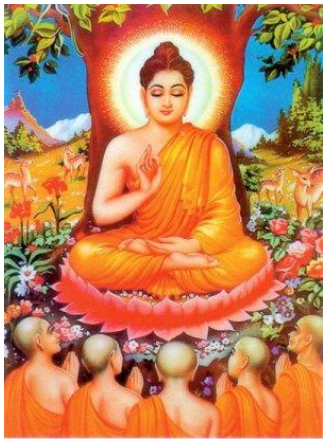
Om Sri Rama Jaya Rama Jaya Jaya Rama é um grito de vitória para o Self espiritual. Rama significa aquele que se regozija na consciência do Self espiritual. Jaya significa "salve" ou "vitória". Rama representa o aspecto de Deus como rei e governante do Universo. Entoe esse Mantra se quiser servir a Deus, ser um instrumento de Sua vontade e aceitar o Divino como rei. Esse é um Mantra que evoca o poder que levará à vitória do Self espiritual, tomando-o consciente do Divino em si.

Papa Ramdas, um santo da Índia moderna, concentrava a busca pela Percepção de Deus na entoação do Mantra Ram. Iniciava todos os seus devotos no nome de Ram, e mantinha um profundo relacionamento com Deus no aspecto de Ram. Conversava com Ele e, em momentos de perigo, perguntava: "Agora, Ram, como me salvarás? Ou preferes me destruir?" Embora não seja uma tradução literal, as palavras "Eu sou Teu, tudo é Teu, Seja feita a Tua Vontade, O Senhor" correspondem ao espírito do Mantra. Não são Mantras propriamente ditos, mas servem como um bom exemplo de inspiração interior e intuição, dando sentido, em uma língua diferente, a uma frase da Bíblia que pode ser entoada como Mantra.



Tradicionalmente, não há explicação para os Mantras. É através da entoação que o aspirante descobre seu significado. Incluo aqui dois Mantras sem a menor explicação. Quem desejar entoá-los sentirá o significado ou poder revelando a si próprio.

10.12 MANTRA DE BUDDHA SHAKYAMUNI



OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNI SOHA

Este é o mantra de Budha Shakyamuni.
Cantar esse mantra atrai poderosas energias de curas, proteção, além de trazer à tona nossa sabedoria interior em momentos inseguros, indecisos...afinal é o mantra do "Grande Vencedor", aquele que transcendeu todos os sofrimentos, vencendo todas negatividades, ilusões e nos revelou o Caminho do Meio...

O equilíbrio perfeito...

O significado do mantra segundo Lama Gangchen Rimpoche

OM invoca a energia de puro cristal do corpo, da palavra e da mente de Buddha, e paz e alegria nos mundos interno e externo.

MUNI significa a renúncia ao sofrimento.
MUNI significa a Bodhichitta: o Grande Coração.
MAHA MUNI significa Shunyata: a percepção da natureza da realidade.
SHAKYAMUNI significa o rápido Caminho Tântrico para a iluminação.
SOHA dedica nossa energia para o benefício de todos os seres.

Shakyamuni é o fundador histórico do Budismo. Personificação de Grande Compaixão.

Seus ensinamentos levam ao caminho do equilíbrio e do incondicional amor compassivo:

"Fazei de vós mesmos uma luz. Confiai em vós mesmos, não dependa de mais ninguém".

"Fazei de meus ensinamentos a vossa luz, confiai neles, não dependais de nenhum outro ensinamento".

"O ódio não destrói o ódio, só o Amor destrói o ódio. Sede como o sândalo, que perfuma o machado que o corta".

"Aquele que protege sua mente da cobiça, e da ira, desfruta da verdadeira e duradoura paz".

A sabedoria é o melhor guia e a fé, a melhor companheira. Deve-se pois, fugir das trevas da ignorância e do sofrimento, deve-se procurar a luz da Iluminação.

A pessoa má fala com falsidade, acorrentando os pensamentos às palavras. Aquele que fala mal e rejeita o que é verdadeiramente justo não é sábio.

"A verdade está dentro de nós. Não surge das coisas externas, mesmo que assim acreditemos. Há um centro interno onde a verdade habita em sua plenitude."

Não fale severamente com ninguém, ou as palavras serão lançadas contra você. A palavra colérica é dolorosa. Quem a pronuncia é golpeado em retorno. Se, como gongo quebrado, você não ressoa, atingiu o Nirvana. Não encontrará nenhum limite.

Ainda que um homem leia muito com frequência as escrituras, se é negligente e não atua em acordo com o que lê, é como o vaqueiro que conta as vacas dos outros. Não obtém os frutos da Vida Santa.

Dominar-se a si próprio é uma vitória maior do que vencer a milhares em uma batalha. A mente é invisível e sutil, difícil de ser vigiada, correndo para onde lhe apraz. Que o sábio a vigie: vigiada é uma fonte de felicidade.

Em nossas vidas há momentos de alegria e de sofrimento. Se conseguirmos entender que sempre haverá bons e maus, poderemos gradualmente não esperar somente bons momentos, e nem a detestar os maus.

Eu sou o resultado de meus próprios atos, herdeiros de atos; atos são a matriz que me trouxe, os atos são o meu parentesco; os atos recaem sobre mim; qualquer ato que eu

realize, bom ou mal, eu dele herdarei. Eis em que deve sempre refletir todo o homem e toda mulher.

"Assim como as pedras preciosas são tiradas da terra, a virtude surge dos bons atos e a sabedoria nasce da mente pura e tranquila. Para se andar com segurança, nos labirintos da vida humana, é necessário que se tenham como guias a luz da sabedoria e virtude."

Com a luz da sabedoria, destruam a escuridão da ignorância. Nada é seguro.

Tudo nessa vida é precário. Todas as coisas no mundo, tanto as que se movem como as que não se movem, são caracterizadas por instabilidade e desaparecimento. Não existe encontro sem despedida.

10.13 MANTRA OM TARA TUTTARE TURE SVAHA

Qualquer um devoto fiel recitando o mantra curto de dez sílabas, OM TARA TUTTARE TURE SVAHA, sempre que estiver em crise, quando estiver sendo negadas as necessidades deles/delas e seus desejos estão sendo frustrados e não podem ser cumprido, sentindo-se confusos, se neste tempo eles pedirem a ela, ela irá curar os medos deles/delas e suas tribulações.

Esta nos apresenta uma alternativa para nossa resposta ordinária para as dificuldades. Quando nós estivermos preocupados, normalmente nós procuraríamos um amigo ou conselheiro imediatamente para validar nossa miséria. Desejando achar conforto e pacificar nosso tumulto, nós podemos incitar coisas e ao invés do fato podemos os fazer pior. Outra aproximação de valor é que nós poderíamos recitar o elogio às vinte e uma Taras, ou recitar o mantra dela, e deste modo achar o conforto e solução para o que nós estamos buscando.

A prática de Tara também é muito benéfica e efetiva para centros de dharma. Esses centros que fazem pujas ou rituais de oração de Tara conseguem sucesso, como os desejos deles para que a expansão dos ensinamentos de Buddha seja cumprido! Profundo e sincero desejo que nós distribuímos para inspiração e devoção é cumprido muito mais facilmente, especialmente quando eles estão por causa dos outros!

O elogio para as vinte e uma Taras foi cantado continuamente por seres incontáveis que existiram muito tempo atrás, de todo o modo desde o Buddha Vairochana em uma idade muito antiga, longo tempo antes de nossa era presente. O fato de que esta oração é tão antiga e foi tão popular e amplamente praticada em muitas eras contribui para seu grande poder e efetividade.

Todas as bênçãos acumuladas disso surgem devido às orações dos praticantes ao longo das muitas eras acumuladas. Todas as bênçãos nos desce e são recebidas por nós quando nós rezarmos com fé e devoção a Tara. Por prática regular do elogio para as vinte e um Taras e o mantras de Tara, são cultivadas estas bênçãos e podem amadurecer em nossa corrente mental, em nossa experiência. É por isto que a adoração de Tara faz tal prática diária excelente.

Este elogio para as vinte e uma Taras também é muito importante nas tradições chinesas do Budismo Mahayana que tem conexões com o Budismo Vajrayana.

10.14 PRECE DAS VINTE E UMA TARAS

OM! JETSUNMA! PROSTERNAÇÕES À NOBRE TARE!
Prosternações à Nobre, que é rápida e corajosa; cujos olhos brilham e que nasce face-lótus do Senhor dos Três Mundos;

Prosternações a Ela, cuja luminosa face brilha com a luz de cem mil luas cheias de Outono, brilhante constelação de mil estrelas;

Prosternações para quem segura o lótus azul que purifica os três venenos e possui infinitas qualidades de doação, diligência, ética, paciência, meditação e paz;

Prosternações à Unisha dos Tatághatas, que conquista ilimitáveis vitórias e é servida pelos filhos dos conquistadores que atingiram as perfeições;

Prosternações a Ela, cujas letras TUTTARE e HUM, com sua luz poderosa, preenchem os sete mundos, beneficiando os seres;

Prosternações a Ela que é louvada por Shakra, Agni, Brahma, Vayu e Ishvara; em frente à qual assembléia de demônios, zombies, gandharvas e yákshas oferecem preces;

Prosternações a quem destrói o mágico poderes dos outros com os sons TRAT e PHÊT, pressionando com o pé direito curvado e o esquerdo estendido, brilhando com a luz flamejante do fogo;

Prosternações a Ture, a terrível, que conquista a totalidade dos ferozes demônios, cuja face-lótus em disposição irada mata os inimigos todos;

Prosternações a Ela, a mão esquerda posta no coração, no gesto que simboliza as Três Joias, as palmas adornadas com a Roda Universal, radiação que conquista turbulências e obstáculos;

Prosternações à grande jubilosa, sobre cuja cabeça o rosário de coruscantes luzes; e rindo-se, rindo-se fortemente controla os demônios e o mundo com TUTTARA;

Prosternações a Ela, que tem o poder de subordinar a inteira assembleia dos protetores da terra; e resgata completamente os destituídos com o irado movimento da letra HUM;
Prosternações a quem tem a lua crescente como ornamento na cabeça e brilha com vários outros adereços, sobre cujo coque dos cabelos está Amitabha de onde partem contínuas luzes;

Prosternações a Ela, dentro de guirlanda qual no fogo do fim dos mundos, com isso dominando o exército sitiante dos inimigos da felicidade, com a perna direita estendida e a perna esquerda dobrada;
Prosternações a Ela, cuja mão esquerda em mudra ameaçador golpeia a terra de modo irado, com a letra HUNG abrandando os sete tipos de seres;

Prosternações a Ela, abençoada, virtuosa, serena; seu campo de prática é o calmo Nirvana, possuidora de SVAHA e OM, destruindo as grandes ações prejudiciais;

Prosternações a Ela, que destrói os inimigos sitiantes da felicidade, que libera com a formulação do mantra de dez letras e HUNG;

Prosternações a Ela, TURE, que bate o pé com a sílaba HUNG, sacudindo o monte Mandara, Vindhya e os três mundos;

Prosternações a Ela, que segura a lebre-marcada lua, assumindo a forma do lago das deusas; no refrigério da lua os três venenos são purificados quando pronuncia duas TARAS e a letra PHÊT;

Prosternações a Ela, servida pelo rei dos deuses, pelos deuses, pelos homens e por todos; dissolve as brigas e maus sonhos com a armadura encantadora e brilhante;

Prosternações a Ela, cujos dois olhos - o sol e a lua - iluminam com raios que removem as piores doenças, proferindo uma vez TUTTARA e duas vezes HARA;

Prosternações a Ela, que possui a força tranquila das três joias, destrói os maus espíritos e a caminhante morte... TURE, a excelente senhora!

Esta é prática do mantra-raiz com vinte-e-uma prosternações.

10.15 MANTRAS DIVERSOS

Obs.: O "H" tem som de "r" na pronúncia.

Mantra para desenvolver iluminação, sabedoria, amor e desapego

- **OM BABAGI AH HUM**

Mantra para desenvolvimento em todas as áreas

- **OM HRIM GAURYAI NAMAH**

Mantra para a prosperidade

- **OM TARE TUTARE TURE DZAMBEH MOHEH DANA METI SHRI SOHA**

Mantra para a prosperidade

- **OM SRI MAHALAKSHMYAI NAMAH**

Mantra Tara, que contém todos os 21 mantras Tara, harmonia, paz, amor, prosperidade, cura, proteção, etc.

- **OM TARE TUTARE TURE SOHA**

Mantra para proteção, prosperidade, desobstrução e qualquer pedido

- **OM SRI GANESHAYA NAMAH**

Mantra para desenvolvimento intelectual

- **OM SRI SARASWATTI NAMAH**

Mantra para purificação, iluminação, prosperidade e revitalizante

- **AUM BRING HANSAH SURYAYE NAMAH AUM**

Mantra para obter vitória

- **HÃMURÃBI ÕM SHIKTË SANSALA PHRÃSHIVATA.**

Ajuda a desenvolver a inteligência e sabedoria

- **UM RATANA TARE SARVA LOKAJANA PITEYA DARA DARA DIRI DIRI SHENG SHENG DZA DZANIJA NA BU SHENG KURU UM**

Cristaliza o que se desejou, é o nosso Amém

- **AOM**

Poderoso mantra para atrair a força curativa do Sol - mantras do Arcanjo Michael

- **AOM-TAT-SAT-TAM-PAM-PAZ**

Este mantra também nos faz ficar despercebidos e protegidos em caso de perigo, em lugar inóspito). Traçando a cruz e o círculo mentalmente dirigido para o corpo físico e os corpos internos.

- **IOD HE VAU HE AMOA HE VAU HE AGTA**

Poderoso mantra de invocação dos Mestres Ascensionados. Deve ser cantado

- **ANTIA - DAUNA - SASTASA**

Para Defesa Psíquica. Fecha nossa Aura

- **HELION - MELION - TETRAGRAMATON**

É um mantra de proteção. Corta como uma espada, destruindo todas as vibrações, pensamentos, palavras e ações contrárias

- **RAKHE RAKHAN HAR**

Repete-se este mantra milhares de vezes mentalmente para que os Anjos do Karma nos acudam)

- **ELOHIM, COMBATEI POR MIM EM NOME DO TETRAGRAMMATON**

Mantra de limpeza e transformação

- **OM - MANI - PADME – HUM**

Mantra de proteção

- **ALEF LAMED DALET**

Mantra de proteção

- **OM XRI DURGAIA NAMÃ**

Mantra para remover obstáculos e limpar o caminho.

- **OM AH HUNG**

Pode-se combinar estas palavras sagradas com os nomes poderosos dos 7 Arcanjos, tais como Gabriel, para a Magia; com Rafael, para curas poderosas e profundas; com Uriel para questões ligadas ao Amor, Fertilidade etc.; com Mikhael, para termos uma Conduta Solar; com Samael para termos Força no Trabalho Interno; com Zakariel para prosperidade, bondade e pudor; e finalmente com Orifiel, para problemas com terra e também para o Ego)...

- **ELOHIM ELOHIM ELOHIM SABAOT SABAOT SABAOT**

Mantra para equilibrar as energias do ambiente.

- **RAM YAM KAM**

Produz modificações no nosso interior e em todo o universo à nossa Volta serve para mudar situações desagradáveis, melhorar ambientes pesados, quebrar energias negativas, levantar o animo, e mudar os caminhos

- **OM TARE TUTTARE TURE SOHA**

Para equilibrar os chakras ou centros psíquicos. Chakras ou centros psíquicos são os centros de energia do nosso corpo. São os tradutores de nossas memórias pretéritas. Mantendo-os equilibrados, conquistamos maior resistência contra enfermidades e uma perfeita harmonia mental e emocional. Esse Mantra deve ser pronunciado pela manhã 8 vezes

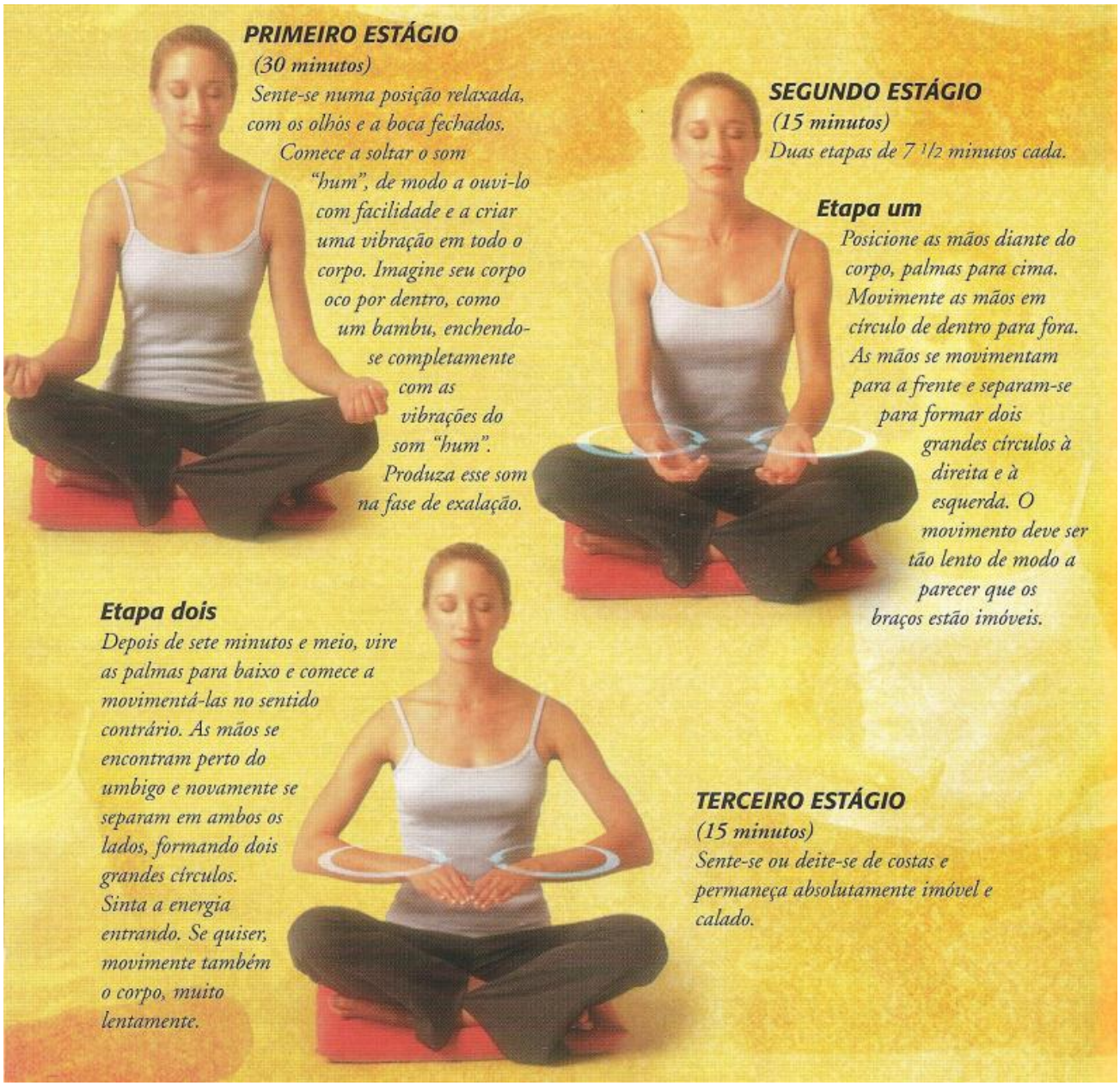
- **LAM VAM RAM YAM HAM OM AUM**

Para Prosperidade, Abundância e Riquezas

- **OM SHRI GAM**

10.16 MEDITAÇÃO NADABRAHMA

Esta meditação tem um efeito calmante e curativo muito intenso. Ela é uma antiga técnica tibetana originalmente praticada pelos monges nas primeiras horas da manhã. Pode ser feita a qualquer hora do dia, só ou com outras pessoas. Se a praticar de manhã cedo, é recomendável permanecer imóvel durante quinze minutos antes de iniciar as atividades do dia. A meditação consiste em três estágios e dura uma hora. Os primeiros dois estágios são acompanhados por uma música de meditação especial e muito relaxante.



10.17 MEDITAÇÃO COM A ESFERA AZUL

Esta meditação vai permitir que você entre novamente em contato com a Alegria que muitas vezes dorme no fundo do seu ser e que é o fruto inevitável, indispensável, do Amor.

Feche os olhos e sinta uma esfera de luz azul suspensa sobre sua cabeça. Não procure visualizá-la, pois sua vontade tenderia a fazê-lo, talvez inutilmente. Ao contrário, esforce-se por adivinhar docemente, serenamente, lentamente, se necessário, a sua presença. Porque, na realidade, ela está ali. Ela é a promessa do que você é e que ainda não assimilou. Dessa esfera luminosa começa a cair sobre você uma fina chuva de gotículas douradas. Deliciosamente fresca como orvalho de primavera, ela vem lavá-lo, pois tem a carícia de uma ducha depois de uma longa travessia pelo deserto. Sinta como suas gotas escorrem e desincrustam as impurezas do seu ser; elas eliminam até mesmo as traves do seu olho e restituem sua humildade, que constitui a sua verdadeira grandeza.

Sob essa chuva, nada é mais patente do que a União. Você pode pressentir até que ponto cada átomo do seu corpo está em comunicação com todas as partículas do Universo? Tudo se toca, tudo respira a mesma vida, tudo é Um, desde que você o considere Um.

Vem então o momento em que esse sol azul desce lentamente na sua direção. Penetra em você pelo topo do crânio e desce suavemente, fluidamente, ao longo de sua coluna vertebral. Inunda você com seu frescor e você o sente, por fim, estabilizar-se um pouco acima do umbigo. A partir de então, ele é o seu ancoradouro, o seu fogo sagrado, regenerador. Ele está ali, Aquele que você havia alijado de seu centro, o bálsamo profundo como o azul do céu...

Você percebe até que ponto ele se assemelha à Alegria?

Na verdade, ele é a Alegria, esse motor universal autogerador que tantas vezes está ausente de seus dias e noites. Não pense que você poderá avançar ou mesmo afirmar-se sem redescobrir sua verdadeira face. A Alegria é o primeiro fruto do Amor, o seu fruto necessário...

10.18 SURYA NAMASKAR - A SAUDAÇÃO AO SOL.

Trata-se de uma sequência de movimentos ligados com a respiração, com papel terapêutico, tendo muitas variações, formas diferentes de ser executado. O clássico é composto por 12 movimentos, reproduzindo a sequência rítmica do universo, produzindo alongamento, compressão, massagem e tonificação em todos os órgãos vitais e sistemas orgânicos.

Entre os benefícios da execução dessa sequência de movimentos, está a oxigenação de todos os tecidos do corpo, a regulação do ritmo respiratório, melhora da atividade cardíaca, eliminação de matéria tóxica do sistema circulatório, regulação dos sulcos gástricos, melhora em problemas gastrointestinais, fortalecimento das atividades de rins e bexiga, normalização do sistema glandular, irrigação da coluna vertebral, massagem dos plexos nervosos, equilíbrio da atuação do Sistema Nervos Simpático e Parassimpático.

Saudação ao Sol
(Sûrya Namaskara)
Tradicionalmente feito durante o nascer do Sol e de frente para o Sol.
Esse exercício ativa o sistema endócrino e os chakras (centros energéticos por onde a energia vital [prâna] é canalizado).
Exalando 1
Inspirando 2
Mûlâdhâra chakra
Exalando 3
Âjña chakra
Inspirando 4
Vishuddha chakra
Retendo o ar 5
Exalando
Manipura chakra 6
Inspirando 7
Mûlâdhâra chakra
Exalando 8
Inspirando 9
Âjña chakra
Exalando 10
Mûlâdhâra chakra
Inspirando 11
Vishuddha chakra
Exalando 12
Anâhata chakra

10.19 O PAI NOSSO E AS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS

De acordo com Edgard Cayce as glândulas endócrinas são o ponto de contato entre os nossos três corpos; lugar onde se encarnam o espírito e a alma, e pelo qual se atua no corpo físico.

Portanto, a cura se inicia no sistema glandular. O sistema glandular é a fonte de todas as atividades humanas, de acordo com Edgard Cayce, de todas as disposições, de todos os temperamentos e da diversidade das naturezas e das raças. O medo, a cólera, a alegria, qualquer das energias emocionais, estão relacionadas com as glândulas endócrinas, pois as mesmas produzem secreções hormonais, que se expandem dentro do organismo. Os olhos, o nariz, o cérebro, a traqueia, brônquios, os pulmões, o fígado, o baço, o pâncreas não podem funcionar de forma isolada, mas podem renovar-se dentro do conjunto das funções glandulares.

Talvez seja neste fato que o sistema endócrino seja influenciado pelas atividades da alma, e é por este caminho onde está o dom do Criador.

As glândulas estão relacionadas com a renovação das células, com a degeneração e com o rejuvenescimento, não só da energia física, mas também da energia do corpo mental e do corpo espiritual.

É através destas minicentrais de energia que nosso corpo físico recebe a cura ou a enfermidade. Nossas atitudes mentais não são alheias às nossas atitudes físicas, como nosso falar, ao nosso tom de voz, a nossa forma de olhar, pois todas as glândulas endócrinas estão atuando sobre nosso sistema sensorial.

Quando Edgard Cayce fala sobre como estas glândulas orquestram todas as atividades do corpo físico, sua forma, suas manifestações, suas percepções, ele também comenta sobre os centros glandulares maiores, ou seja, aquelas que secretam hormônios, como a pineal, pituitária, o timo, a tireoide, as suprarrenais, e as gônadas masculinas e femininas. Existem outras glândulas no organismo, mas correspondem ao que a tradição hindu chama de chakras, que são as chaves da personalidade humanas. Cada uma das glândulas corresponde a uma função precisa, a uma vibração colorida, a um elemento da Terra, a um signo astrológico e a uma influência de um planeta.

A pituitária é a glândula mais alta do corpo, e está relacionada com a luz e se desenvolve no
silêncio. A glândula Pineal é o ponto inicial para a construção do embrião no ventre da mãe. A Tireoide entra em ação quando se deve tomar uma decisão e atuar. O Timo corresponde

ao coração. As Suprarrenais são nosso centro emocional e atuam sobre o Plexo Solar. As gônadas são os motores do corpo físico.

O Sr. Edgard Cayce também explica que todas as glândulas estão implicadas no processo, por exemplo, da cólera: uma pessoa que está amamentando, tomada por algum estado de cólera, afetará suas glândulas mamárias, e o bebê se encontrará perturbado em suas glândulas digestivas.

A reação principal se produz nas glândulas suprarrenais. Edgard Cayce estima que as enfermidades chegam ao corpo físico através dos venenos segregados nos centros glandulares pelas atitudes negativas, e no sentido contrário, se poderia encontrar a curar, trabalhando-se de uma forma positiva, através da meditação, por exemplo da Oração Pai Nosso, que corresponde aos centros glandulares, e que a oração de forma meditativa pode ter um efeito dinamizante sobre as glândulas; é uma busca para compreender como atua a Força Criadora de Deus sobre o corpo.

A PITUITÁRIA corresponde à palavra Céu;
A Pineal corresponde à palavra Nome;
A Tireoide corresponde à palavra Vontade;
O Timo corresponde à Mal;
O Plexo Solar corresponde à palavra Ofensas;
A Região do Sacro, com as células de Leyden, com a palavra Tentação;
As Gônadas com a palavra Pão.

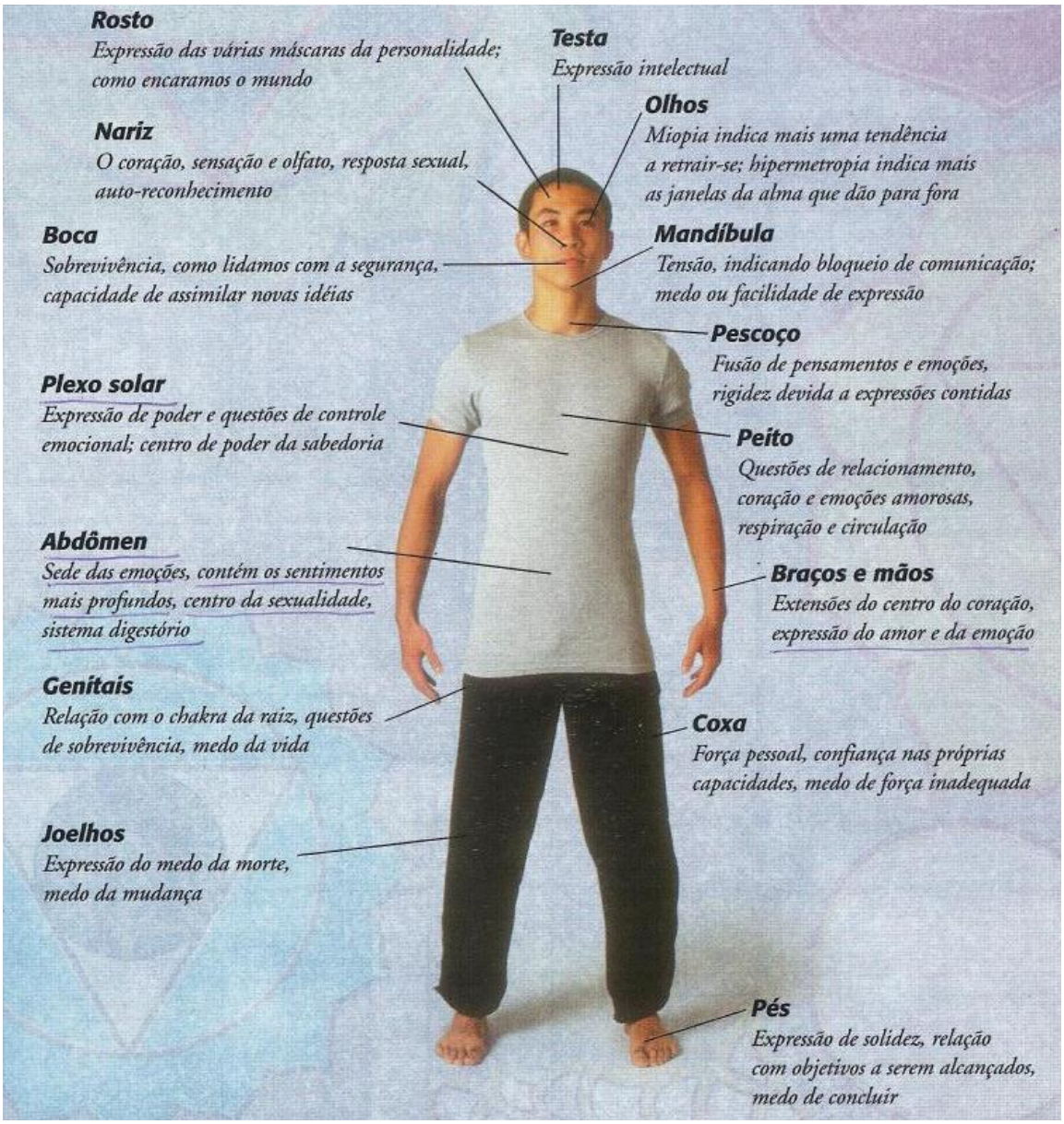
CORRESPONDÊNCIA ENTRE OS VERSOS DO PAI NOSSO E AS PRINCIPAIS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS, DADAS POR EDGARD CAYCE.

Pai Nosso que estás no Céu – abre a pituitária (glândula mestra do corpo).
Santificado seja Teu Nome – abre a glândula Pineal;
Venha a nós o Teu Reino – abre a Tireoide;
Faça a tua Vontade assim na Terra – abre o Timo;
Como no Céu – abre a Tireoide;
O pão nosso de cada dia, dai-nos hoje – abre as gônadas (glândulas sexuais masculinas e femininas).
E perdoa-nos nossas ofensas, assim como nós perdoamos aqueles que nos tenham ofendido – abre as suprarrenais.
E não nos deixe cair em tentação – abre as células Leyden (ou glândulas de Leydig, que não são verdadeiramente glândulas, mas sim um conjunto de células secretoras de hormônios, localizadas abaixo do umbigo e por cima das gônadas).
Mas livra-nos do Mal – abre o Timo. Pois é Teu o Reino – abre a Tireoide;
O Poder – abre a glândula Pineal; E a Glória – abre a Pituitária.

11. AS FONTES EMOCIONAIS DAS DOENÇAS - COMO AS PARTES DO CORPO SE RELACIONAM COM O COMPORTAMENTO

A maioria dos curadores metafísicos crê que todas as dores físicas têm raízes não-físicas, em traumas emocionais em modos de pensar negativos, ou no desespero espiritual. Para curar a doença, essas raízes devem ser encontradas e tratadas. Esse tem sido o principal trabalho de duas mulheres, Louise Hay e, antes dela, Alice Steadman. Ambas apresentam uma lista de partes do corpo e doenças com suas definições e causas.

11.1 RELAÇÃO CORPO/EMOÇÃO



Os nossos pensamentos e emoções tendem a moldar a nossa estrutura física e também a textura dos nossos tecidos. Sentimentos positivos mantêm o corpo elástico e flexível enquanto emoções reprimidas retêm a energia e criam bloqueios energéticos no corpo. Estes podem tornar os tecidos tensos e rígidos. O corpo cria uma barreira protetora na forma e textura dos nossos tecidos. Relaxando a mente e entrando em contato com o eu interior por meio do Reiki e da meditação, pode nos trabalhar para reduzir a rigidez no tecido físico, onde for mais necessário.

Problema	Fonte
Acessos	Pensamento negativo, falta de alegria, forçar a mudança de direção.
Acidentes	Expressão de raiva, frustração, revolta.
Anorexia/Bulimia	Raiva de si mesmo. Negação do alimento da vida, "não ser bom o suficiente".
Artrite	Modelos de crítica a si mesmo e a outros, perfeccionismo.
Asma	Complexo de culpa, amor reprimido, complexo de inferioridade.
Braços	Capacidade de abraçar, emoções antigas e estagnadas nas articulações.
Cabeça	Nós mesmos, aquilo que revelamos ao mundo, algo totalmente errado.
Câncer	Ressentimento profundo, desconfiança, piedade de si mesmo, falta de esperança, desespero.
Coração	Coração é amor e sangue é alegria. Ataques cardíacos são uma negação e uma supressão do amor e da alegria.
Costas	Central = culpa. Inferior = dificuldades financeiras, cansaço. Superior = falta de apoio emocional, necessidade de apoio.
Dedos	Anular = união e sofrimento. Indicador = ego, raiva e medo. Médios = raiva; direito: um homem; esquerdo: uma mulher. Segurar com a outra mão para melhorar. Mínimo = família e fingimento. Polegar = preocupação.
Dores	Culpa em busca de punição, é preciso especificar onde se manifesta.
Dores de Cabeça	Negação do eu.
Enxaquecas	Raiva e perfeccionismo, frustração. A masturbação é um modo de acabar com esse problema.
Estômago	Incapacidade de assimilar ideias e experiências. Quem ou o

	que você "engole"? Medo.
Garganta	Medo de mudança, incapacidade de falar, raiva, criatividade frustrada. Amigdalite ou tireoide = criatividade reprimida, criatividade bloqueada quando a pessoa está com leucemia. Dor de garganta = raiva. Laringite = nervoso demais para falar.
Inchaço	Estagnação no pensamento, lágrimas reprimidas, sentir-se apanhado numa armadilha.
Joelhos	Inflexibilidade, incapacidade de se dobrar, orgulho, ego, teimosia, medo de mudança, integridade.
Mãos	Prender-se demais a dinheiro e relacionamentos, Artrite = crítica de si mesmo, crítica interior e crítica a outros.
Obesidade	Necessidade de proteção, insegurança,
Órgãos Genitais	Assuntos relacionados com a feminilidade ou com a masculinidade; rejeição da sexualidade, "o sexo é sujo", "o corpo feminino é impuro". Doenças venéreas = culpa sexual. Frigidez = medo, culpa sexual, repugnância por si mesmo. Impotência = medo ou ressentimento contra o parceiro. Infecções na bexiga = estar zangada, segurar a raiva. Próstata = bom desempenho sexual e autoestima exaltada. Vaginite = mágoa do parceiro. TPM = negação do ciclo feminino ou do valor das mulheres.
Ouvidos	Dificuldade em aceitar o que ouve.
Pele	Individualidade ameaçada, outros têm o poder sobre você. Pele sensível, sensibilidade emocional, necessidade de cuidar de si mesmo.
Pernas	Medo ou relutância de avançar, não querer progredir. Varizes = estar num lugar que se odeia.
Pés	Compreensão de si mesmo, mover-se para a frente.
Pescoço	Problemas relacionados com a flexibilidade.
Pulmões	Incapacidade de dar e de receber vida, negação da vida. Enfisema ou fumo excessivo = negação da vida, inferioridade.
Queimaduras, Bolhas, Febre, Inflamações em geral, Úlceras, Inchaço	Raiva
Reto	Constipação é incapacidade de se desligar; diarreia é medo

	de segurar; constipação = falta de confiança quanto a ter o suficiente; acúmulo.
Rigidez	Corpo rígido = mante rígida. inflexibilidade, medo, crença de que só há um caminho, resistência à mudança. Onde se manifesta = onde se acha o padrão.
Seios	Cuidado excessivo com uma pessoa/coisa/lugar/experiência. Câncer nos seios = ressentimento profundo associado a cuidado excessivo.
Sinusite	Irritado com alguém.
Tumores	Crescimento falso, "mexer numa ferida antiga", não permitir a cura. Tumor uterino = alimentar atitudes de desrespeito quanto à feminilidade; insultos.
Úlceras	Medo de não ser bom o suficiente, não dar valor a si mesmo.

11.2 REGRAS PARA A DOENÇA - O QUE VOCÊ PRECISA SABER SE ESTIVER DOENTE

by Ellen A Mogensen

A verdade é que as regras das doenças listadas abaixo funcionam de forma impessoal, tal como quaisquer outros fenômenos físicos. Siga estas regras e você vai se curar. Por essas regras vai colocar você no caminho da recuperação. Ignore-os e você vai continuar a estar doente.

Ninguém está livre deles nunca. Então, ou você decide trabalhar com estas regras ou você vai bater constantemente com eles. A escolha é sua.

1. Uma doença tem sempre um propósito - ele é sempre pessoal

A primeira coisa que faz depois de terem contraído uma doença grave é "Por que eu?" A questão fica perguntou sem que a pessoa espera a resposta. No entanto, há uma resposta e ela é "você concordou com antecedência para o seu próprio crescimento". Esta é diretamente contrária à crença da sociedade realizada fortemente que a doença é algo que "acontece a nós", que de alguma forma ele está fora de nós mesmos.

A verdade é que a sua doença tem tudo a ver com você. **Sua doença tem sido dirigida a você pelo espírito. Normalmente, você concordou com ele antes de encarnar aqui. Ou, mais frequentemente você contratou enquanto você estava "aqui embaixo" porque você se desviou do seu caminho.** Sua doença é para impulsioná-lo

em uma jornada de autodescoberta. Se você não pode aceitar isso, então a sua doença será mais difícil do que tem que ser.

2. A sua doença reflete um estado de mal-estar COM A TUA VIDA

Se você já notou que a maioria das pessoas parecem estar em um estado perpétuo de se queixar sobre suas vidas, é porque eles têm "esquecido" por que estão aqui. As pessoas estão aqui na Terra para aprender lições e, em geral, têm optado por aceitar as experiências que são mais duros que eles podem lidar - e daí as reclamações.

Isso geralmente se manifesta como um profundo estado de moléstia com a sua vida. Este sentimento de mal-estar, se e de longa data, se manifesta profunda como doença. Completamente alegre, as pessoas geralmente estão em êxtase. **Se eles têm uma doença grave, é porque eles escolheram-no no nível do espírito de fazer avançar a sua aprendizagem (e eles sabem disso!).**

3. Desequilíbrios em dar / receber amor

Quando somos bebês, a maioria de nós são banhadas em amor. Bebês são totalmente focada em obter e dar amor a cada momento de cada dia. Muitas vezes, eles se tocou, abraçou e beijou mais como bebês que eles vão para o resto de suas vidas. Em contrapartida, os bebês não tem absolutamente medo de dar amor ou obtê-lo.

À medida que crescemos, somos ensinados a temer recebendo ou dando amor. O amor torna-se associado à dor e que o círculo restrito daqueles que permitem chegar perto o suficiente para nos trocar amor. Mas o amor é tão importante para a nossa saúde como o ar que respiramos ou a comida que comemos. Quando estamos cronicamente incapaz de dar ou receber amor, a falta desse nutriente vital sempre se manifesta como uma doença em nossos corpos ou mentes.

4. FIM DE VIDA & SIGNIFICADO

Mesmo quando estamos recebendo e dando a nossa exigência mínima diária de amor, nós ainda podemos estar famintos por outro nutriente vital. Esta é a necessidade inerente a cada um de nós para encontrar um propósito e significado em nossas vidas.

"Em algum ponto à medida que envelhecemos, devemos nos perguntar: "**Estou levando a vida que eu quero levar?"** e "**Sou a pessoa que eu quero ser?".** Se as respostas a estas duas perguntas é "não", isso nunca falha para induzir um estado de profundo mal-estar em nossas vidas. Ou nós tomamos a ação que é necessária para transformar essas - em "Sim" ou a doença irá se manifestar em nosso corpo-mente.

5. Resultado de como você têm vivido sua vida

É incrível como facilmente podemos aceitar que isto é verdade para outras pessoas e não para nós mesmos. Não faz sentido para nós que as mulheres que conhecemos, **que não pode aceitar a sua feminilidade, câncer de mama e / ou câncer de ovário** ou que os homens que lutam com sua **masculinidade, o câncer de próstata**. Ou que aqueles que têm sido inflexíveis todas as suas vidas manifestam a **rigidez em seus corpos, como a artrite.** Ou que aqueles que têm **dificuldade para falar por si mesmos acabam com câncer na garganta.**

No entanto, todos nós temos um ponto cego quando se trata de nós mesmos que nos impede de ver como a nossa conduta está ajudando ou prejudicando a nossa saúde geral. A verdade é que "a culpa não reside em nossas estrelas, mas em nós mesmos..."

6. Padrões crônicos de conversação e PENSAMENTO

Tudo o que você pensa e fala, em essência, é um comando para o universo. Então se você está sempre pensando e dizendo: "Estou cansado", então você não deve se surpreender quando você sempre sentir cansaço. Ou se você está sempre pensando e dizendo: "Eu vou morrer antes do meu tempo", então você vai. Então assista seus pensamentos e suas palavras são espirituais para esses seus comandos que se manifestarão em sua mente-corpo.

7. Originar e curar em seu campo de energia

A menos que esteja à beira da morte, antes de procurar a cura através da cirurgia, radioterapia ou quimioterapia, em primeiro lugar dê uma chance à paz. Você deve isso a si mesmo para buscar curas que trabalham com o corpo e a mente, em vez de contra eles.
Do trabalho de energia, meditação, visualização - tudo o que puder - para evitar as medidas drásticas de cortar, queimar e envenenar. "Desde que você é toda a energia, o problema e a solução para a cura da sua doença começam e terminam no seu campo energético."

8. ACEITANDO e suas lições

Se você estiver procurando por uma **cura milagrosa**, aqui está: **"Escolha amar a cada momento: todo mundo, tudo. Perdoar."** Esta cura mágica vai levá-lo através de quaisquer lições que você tem que aprender. Quando você aprendeu suas lições, as nuvens pairando sobre a doença irá magicamente sumir. **É aí que a morte foi considerada como a única maneira para você aprender**. No entanto, todos somos criadores aqui então qualquer coisa é possível. … ...

9. QUANTO MAIS GRAVE A DOENÇA = MAIOR NECESSIDADE DE MUDANÇA

Nos mundos espirituais, aqueles no plano da Terra com doenças graves são chamados de borboletas. Isso ocorre porque a doença pode colocá-los em um casulo de sobrevivência. Para continuar vivendo, a "borboleta" devem lutar e forçar seu caminho para fora do casulo, aprendendo as lições que a vida tem para ensinar. Quanto mais grave a doença, maior a necessidade de alterar seu modo de vida que já não servem ao indivíduo.

10. A DOENÇA fica com você se você ignorar Suas lições

A doença costumava ser a maior desculpa do meu arsenal para não viver. Enquanto eu o ignorei, a doença se agarrou a mim. Uma vez que eu a "ouvia", minha doença desapareceu. Assim não há desculpas: basta escolher a viver!

11. IGNORÂNCIA- seu poder sobre você

O ditado de que "a ignorância da lei não é desculpa" nunca é mais verdadeiro do que quando se trata de doença. Doenças funcionam como trens em uma faixa pré-definidas com horários pré-determinados. Quando você optar por ignorar a doença, ela vai, seguir na programação abaixo da trilha. Ignorá-lo não para o trem. Este é um desejo consciente de sua parte para mudar para um lugar mais seguro.

12. SÓ VOCÊ pode realmente saber da sua doença

Você é o único que vive dentro de sua pele: 7 dias por semana, 24 horas por dia. Quando se trata de diagnosticar e tratar a sua doença, a diferença entre você e seu médico / curandeiro é que eles tenham lido mais livros do que você tem e eles têm mais experiência de prática do que você tem.

Quando se trata de cuidar e compreender a sua condição, nunca se esqueça que só você realmente se importa e que você realmente compreender, porque só você está vivendo com ele. Você sempre pode aprender mais sobre sua condição, mas o seu médico nunca pode viver dentro de sua pele. Assim, até que eles fazem, você sempre saberá melhor. Então ouça o médico, mas não se esqueça de seguir seu coração e sua intuição.

11.3 REGRAS PARA A CURA - SE VOCÊ REALMENTE QUER SE CURAR

1. VOCÊ É O ÚNICO QUE NUNCA SE CURA

Você cura por duas razões. Um deles, você acredita que merece a cura e que se manifesta na crença como seu desejo de ser curado. Dois, o seu desejo de ser curado se manifesta como ação de sua parte para ser curado. Então, muitas pessoas atrasam, negam e dificultam a sua cura, porque, no fundo, não querem viver. O desejo de cura é realmente o desejo de viver. Você só vai curar se você realmente quer viver.

2. CURA - vem de dentro

Assumir a responsabilidade por seus problemas. Isso significa que ninguém fora do que você realmente pode curar você. A verdade é que os curandeiros são meros facilitadores e veículos para a sua cura. **Curandeiros podem aconselhá-lo, aconselhá-lo e prescrever tratamentos para você, mas eles não podem curar você.** Só você pode curar a causa espiritual ("acima") do seu problema mente-corpo ("para baixo").

3. Você é totalmente responsável por sua cura

Quando você vai ver um curador, que você vá para algumas horas por semana no máximo (a menos que você está gravemente doente). Então faça as contas: o resto do seu tempo de cura é totalmente feito por você. É seu trabalho fazer as coisas que o curandeiro lhe disse para fazer. É sua tarefa para avaliar se o curador está ajudando ou se você deve encontrar outro. Então, se você não está obtendo os resultados que você quer de sua cura, o primeiro lugar para procurar respostas está no espelho.

4. SEU estado de bem estar é o seu estado de Ser

Tudo no universo é energia. Podemos parece ser sólida "matéria", mas as aparências podem enganar. Se você ampliar suas células para baixo a seus átomos, você veria que você é constituído de campos de energia sutil e não importa. Seu corpo-mente está constantemente irradiando, absorvendo e conduzindo essa energia. Cada ação, cada pensamento, cada escolha afeta seu campo energético.
A doença ocorre no corpo-mente devido a desequilíbrios e bloqueios no seu campo energético resultante da quantidade / pouco tem honrado as necessidades do seu corpo-mente-espírito, respeitado o seu caminho, e aprendendo suas lições. No longo prazo, o seu estado de bem estar é o resultado líquido do seu estado de ser: corpo - mente e espírito.

5. Seu corpo, mente e espírito é um SER ÚNICO

Olhando para trás, cem anos atrás, ficamos maravilhados que alguém poderia acreditar que você poderia curar o corpo sem curar a mente. Olhando para a frente cem anos a partir de

agora, as pessoas vão se surpreender que alguém poderia acreditar que você poderia curar o corpo e a mente, sem abordar as questões espirituais decorrentes da forma como conduz sua vida. Seu corpo, mente e espírito estão intimamente ligados e agir como um. Seu corpo-mente-espírito irá conectá-lo às suas aulas, ao seu caminho, e para a unidade da consciência coletiva universal.

6. Você não vai sarar SE VOCÊ NÃO aprender suas lições

A Terra é uma escola grande. Você está aqui para aprender lições (se você ainda não consultou o Regulamento nº 1 para o ser humano, faça isso). Há muitas maneiras para você aprender suas lições. Você pode aprender através do prazer ou dor. O Auto de Deus dentro de você, seu Eu Superior, é quem lhe enviou o problema a ser curado para avançar seu aprendizado. Portanto, a melhor maneira de curar seus problemas é aceitar que você tem lições a aprender e fazer o seu melhor para dominá-los.

7. VOCÊ causou o problema

Sua vida está sempre com você: nunca permita que alguém lhe convença do contrário. Há demasiadas pessoas que muitas vezes permitem que aqueles em profissões de cura para definir sua vida, aceitando as penas de prisão perpétua ou morte. Só Deus é perfeito: qualquer curandeiro humano pode estar errado (mesmo eu).

Caso em questão: se eu tivesse acreditado em meus médicos, eu teria morrido com 21 anos, mas mesmo assim eu tenho vivido para aos 42. Eu vivi porque eu aceitei que eu tinha feito os meus problemas e as respostas estavam dentro de mim. Nasci profundamente ferido, porque eu tinha ferido os outros... mas era a minha feridas que levaram meus dons. Perdoei-me porque Deus amou e perdoou-me.

8. Solta sua habilidade natural de curar

Benjamin Franklin disse: "Deus faz a obra (de cura) e que o médico toma a taxa". E é verdade. Sua mente-corpo foi projetado para ser um sistema de auto-manutenção, corrigindo automaticamente para os inevitáveis problemas de sua existência na Terra. Na verdade, a verdade é que você está sempre doente, porque o seu corpo, a mente está em um estado contínuo de luta contra as ameaças de seu ambiente.

Você fica doente quando o corpo-mente é demasiado sobrecarregados pelas aflições de continuar funcionando normalmente. **A morte é apenas inevitável quando o campo de energia está tão degradado que a matéria física não pode ser suportado.**

9. Curar - Apenas se criarem HARMONIA DA ENERGIA

O campo de energia que circunda, penetra e une o seu corpo-mente-espírito está em um estado perpétuo de atividade. Ela está constantemente em movimento, continuamente

receber e enviar ondas de energia vibratória. Ela processa os sinais de energia criado por suas ações, seus pensamentos e suas emoções, bem como pelo seu ambiente e estilo de vida (o sono, o exercício de alimentos, etc.)

Medicina, drogas ou ervas trabalham para curar o seu corpo-mente, porque a vibração que produz tem a relação harmônica direito à parte do corpo-mente em um estado de doença. Estes impulsos harmônica servem como um auxílio para os mecanismos de auto regulação da-mente-corpo na eliminação do desequilíbrio energético que causou o mal-estar para começar. Em apenas um campo de energia equilibrada pode fornecer a mente-corpo com energia suficiente para manter um estado saudável da matéria.

10. Instrumentos de Cura MAIOR QUE VOCÊ ESTÁ Amor e Alegria

A cura virá quando realmente se aceitar e se amar integralmente. Não há segredos, milagres... Há amor e alegria prontos para ser expressos em plenitude, curando todas as partes machucadas e que necessitam de perdão.

11.4 RAZÕES ESPIRITUAIS PARA OS 10 PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE

Abaixo estão as 10 principais causas de morte nos Estados Unidos da América, mas por acidente ("não há acidentes em um universo dirigido por acordo") e suicídio (geralmente o resultado de uma sobrecarga de desafios espirituais em relação à pessoa e a capacidade de manuseá-los).

Para cada causa, o motivo espiritual para isso é dado. Se você tem uma ou mais dessas condições, recomendo que olhe para dentro e ver se - talvez - isso se aplica a você.

1. DOENÇA CARDÍACA.

Na falta de amor e aprender a se amar (e outros). "O coração "é a primeira coisa em que nós tenhamos vida, e que tem domínio sobre todo o corpo." Por isso, "deve ser o primeiro e o último a amar e adorar a Deus, tanto quando começamos e terminamos nossas ações, sejam elas espirituais ou corporais, e geralmente em todos os assuntos da vida." O coração foi projetada para receber e dar amor incondicional.

O amor é como um nutriente vital para o nosso coração como qualquer coisa que comemos ou bebemos ou não para o exercício. Já que todos nós vêm à Terra para crescer em nossa capacidade de dar e receber amor, não é de estranhar que, quando somos incapazes de

fazê-lo, desenvolver problemas em nossos corações Normalmente, isso é causado por nossa incapacidade de amar a nós mesmos.

Nós todos somos constantemente assim "muito negativos" a programação das nossas famílias, nossos amigos, nossas escolas, e nossa sociedade, que não é de admirar que não conseguimos amar a nós mesmos. Porque, se nós não somos tão bem sucedidos como Bill Gates ou tão lindo como uma boneca Barbie, nos sentimos de alguma forma "menos". São esses sentimentos de longa data de interno mal-estar em nossas mentes que, invariavelmente, se manifestar como doença em nossos corações.

2. CÂNCER

Não tomar medidas para resolver conflitos Permanentes. Nos mundos internos, o câncer é conhecida como a "doença da borboleta". Como uma borboleta, o paciente com câncer tem que lutar para sair do "casulo" de sua doença ou morrer na tentativa. **Mais frequentemente, o câncer "vítima" tem um padrão de vida de problemas de longa data que foram "comendo por dentro".**

A incapacidade ou indisposição para lidar eficazmente com esses problemas é o que criou o casulo cancerosas para começar. Muitas vezes, o câncer é a manifestação de desejos conflitantes a pessoa tenta escapar da situação e para "manter as coisas como elas são", porque a mudança seria muito doloroso. O câncer se torna o meio de fuga que muitos tomam por não fazer nada para impedi-lo de que os levou a uma "solução final".

3. Acidentes Vasculares...

Na falta de honrar Mente-Corpo. Curso deve ser renomeado para "greve" para os cursos são invariavelmente causados pela mente-corpo em greve contra o indivíduo, o estilo de vida. Para aqueles em torno do indivíduo, os cursos raramente são uma surpresa, porque geralmente eles podem apontar para os caminhos em que a pessoa não cumpriu.

As "vítimas" em geral, não têm honrado os seus corpos, dando-lhes o alimento apropriado, bebida, exercícios, sono e outras coisas "que todo mundo sabe" que devem fazer. Eles não honram suas mentes constantemente recebendo o "tempo livre" que precisam "jogar", "recarregar" e "recriar" a si mesmos. Desde o tempos de "vítimas" não honram os seus corpos ou mentes como templos do espírito que eles são. Infelizmente, é somente quando o templo do corpo e da mente são permanentemente danificadas pelo derrame que aprendem essa lição.

4. PNEUMONIA - INFLUENZA - GRIPE

Deixar de enfrentar os medos e desafios Esmagadora. Assim como o câncer é a incapacidade de lidar com os problemas de longa data, os ataques fatais de pneumonia e

gripe geralmente resultam de uma incapacidade do indivíduo de lidar com múltiplos medos e desafios sobrecarregá-los em um curto período de tempo mais comprimido. Geralmente a pessoa é afogada na inundação de emoções (medo, ansiedade, pânico) que engoli-los. As "inundações internas" se manifestam como congestão pulmonar grave, que corta sua conexão com a respiração e, finalmente, sua ligação com a vida.

5. DIABETES

Na falta de conexão com a alegria e a "doçura" da vida. Se os diabéticos tiveram suas própria música, que poderia ser um presente de Henry Purcell: "uma pessoa de tristeza e experimentado no sofrimento ..." Muitos diabéticos irá dizer-lhe que as restrições que sofrem com esta doença é causa suficiente para a sua tristeza. **E ainda é a tristeza de muitas vidas que normalmente lhes causou a contrair esta doença. Os corpos dos diabéticos não podem lidar com o açúcar, porque não pode se conectar com a doçura da vida.** Além do amor, é alegria e felicidade, que são mais necessários "espiritual" dos nutrientes para sustentar a vida**. Então, o melhor conselho para os diabéticos é "parar de se preocupar e seja feliz".**

6. AIDS (imunodeficiência adquirida) – HIV

Na falta de amor e aceitar a si mesmo por quem e o que se pode. No curso de muitas vidas, temos sido e será todas as coisas - de um assassino em massa a um santo (e sim, é possível que o mesmo indivíduo ter tido encarnações como cada um é ... eu conheço pessoalmente!). Não é por acaso que a AIDS e o HIV se originou na comunidade gay como a principal dessas lições de "estilos de vida alternativos" é **autodescoberta e auto aceitação.** Aqueles que ficam "cansados" de estar constantemente lutando contra a rejeição e críticas de outros manifestam esse cansaço em seus corpos. Ao mesmo tempo, seus corpos se tornam incapazes de combater as ameaças do ambiente e tornar-se "eu" de rejeição. O resultado inevitável dessa rejeição auto pode ser nada, mas nada, mas a morte fatal.

7. Doença Hepática - (cirrose)

Não aceitar o que se tem feito da vida. A cirrose do fígado é a doença de final de escolha. Para quem conseguir ter escolhido de forma consistente para "afogar suas mágoas em uma garrafa" ao invés de enfrentá-los. Para aqueles em situações de vida ou lugares no mundo onde a desesperança, a miséria e o desespero são a dieta diária embriaguez pode parecer uma boa alternativa. E a morte que está à espera no fundo do copo pode parecer ser a única esperança verdadeira.

8. Aterosclerose – Circulação

Deixar de ser aberto e receptivo para a Vida. Mais comumente conhecida como "endurecimento das artérias", esta doença é causada principalmente pelo "endurecimento

das atitudes." As atitudes entrincheiradas que estreitam e restringem a mente manifesta endurecido e constrição das artérias, como no corpo. Cortar o fluxo de novas ideias e maneiras de pensar, literalmente, reduz a capacidade do corpo fluir e circular a energia da vida corretamente o que resulta em artérias endurecidas.

9. DOENÇA RENAL

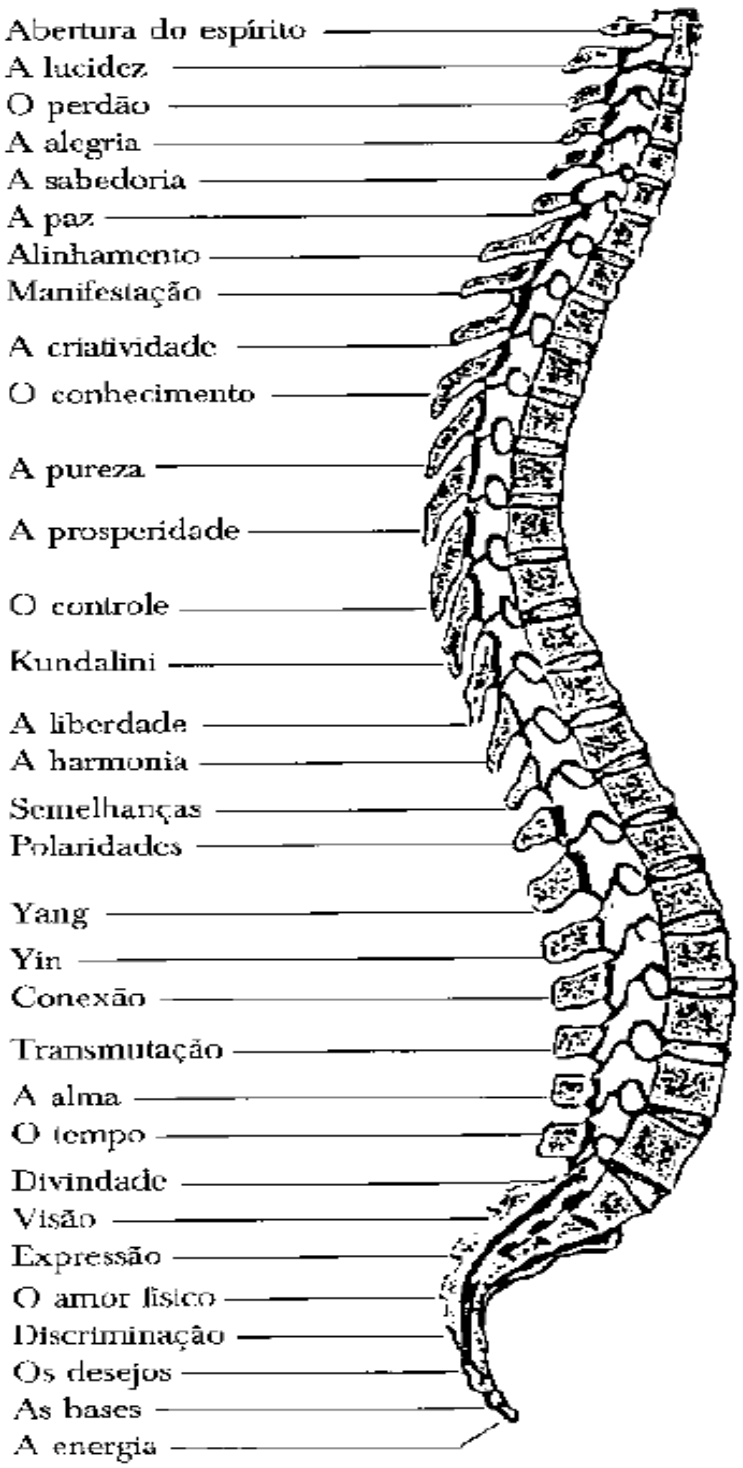
Na falta de transmutar emoções negativas (raiva, ódio, etc.) corretamente. Há um equívoco comum que o corpo é uma máquina e que os órgãos lidam com funções físicas somente. A verdade é que os órgãos também processam as emoções de um indivíduo e pode ficar facilmente sobrecarregados quando o indivíduo está emocionalmente "fora de controle". Isto é especialmente verdadeiro frequentemente, cuja função é remover os resíduos do corpo. A maioria dos produtos tóxicos dos resíduos emocionais são a raiva e o ódio que são oportunidades perdidas para mover uma pessoa para o perdão e a tolerância Se estas emoções tóxicas são "desejos" em excesso e de forma consistente, vão inundar o rim e causar a falha.

10. A DOENÇA PULMONAR

Na falta de ter plenamente em vida devido a sentimentos de indignidade. A cada momento fazemos uma escolha do quanto à vida por nós tomamos em cada respiração que tomamos. Ar contém a força vital da vida só que precisamos constantemente (dez minutos sem ar e mais pessoas morrem). Significativamente a nossa respiração é também a função física só o que temos e consciente total controle. Isso acontece porque ao escolher a qualidade da nossa respiração é nos dada a oportunidade de escolher a qualidade de nossa vida. Quando respiramos profundamente, nutrimos nosso corpo profundamente. Quando deixamos de fazê-lo, lentamente fome de nós mesmos.

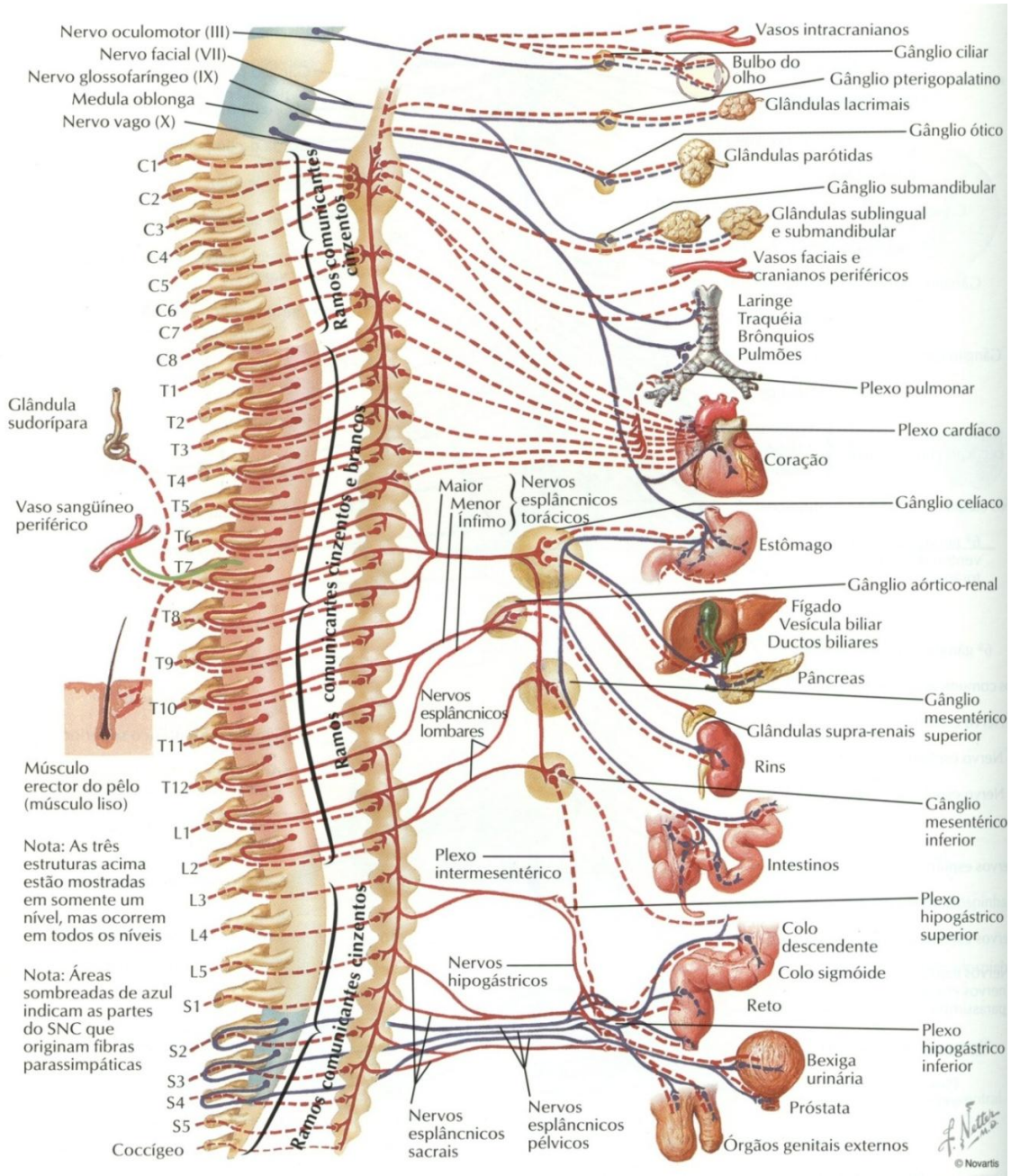
Doenças respiratórias, como distúrbios alimentares, são um reflexo de uma opinião individual sobre o seu merecimento para receber o alimento que dá a vida. Aqueles que não conseguem respirar profundamente não pode viver plenamente. Aqueles que não podem viver plenamente geralmente vêm de um lugar de engano, acreditando que eles não são dignos. A verdade é que todos somos filhos de Deus e é só isso que faz todo mundo digno da vida.

11.5 AS VÉRTEBRAS E SEUS SIGNIFICADOS



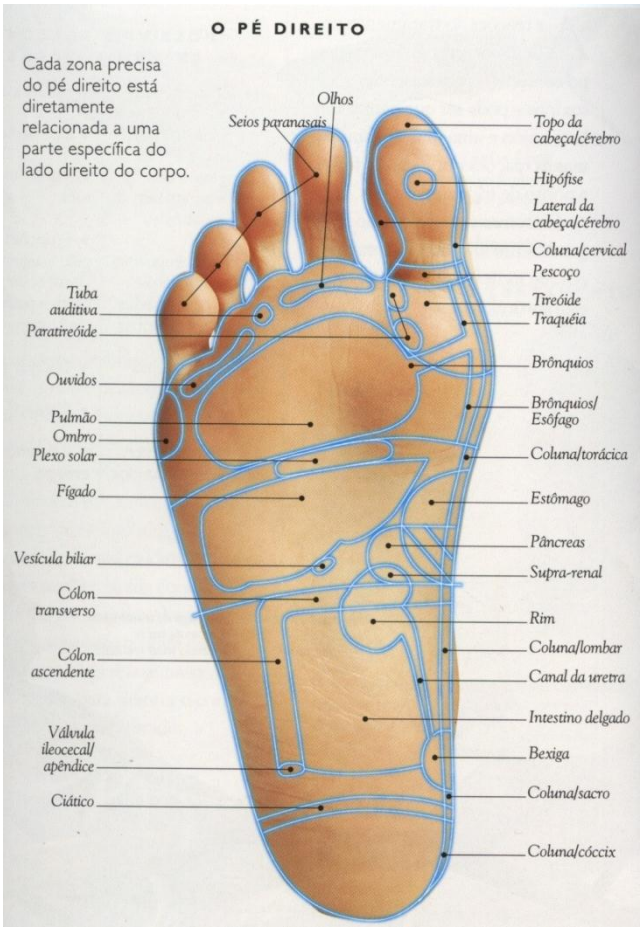
11.6 AS VÉRTÉBRAS E SEUS ORGÃOS CORRESPONDENTES

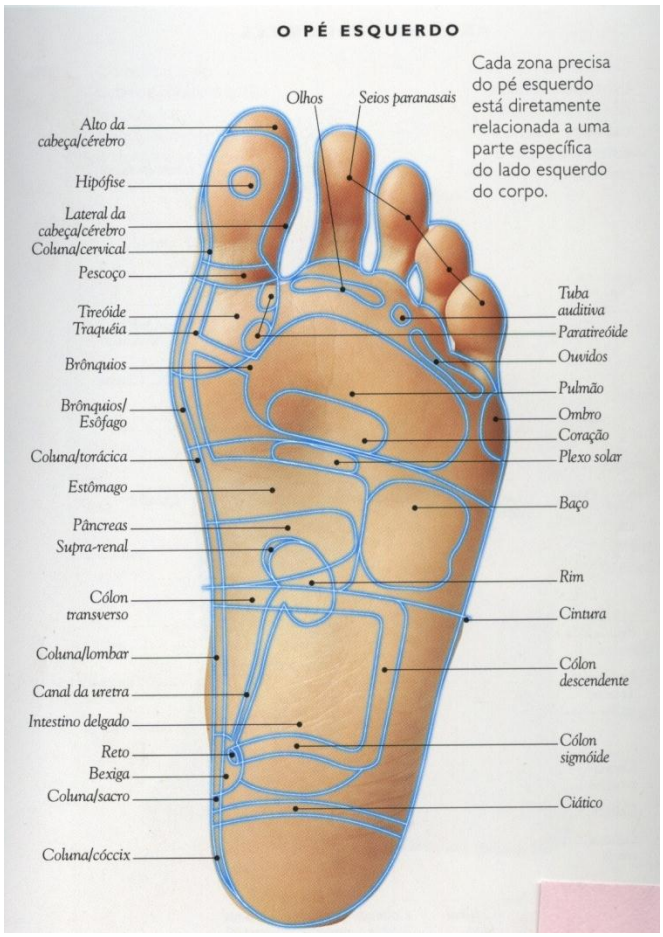
Coluna cervical é a parte mais importante do nosso corpo físico, pois reflete todos os desequilíbrios do sistema endócrino e chackras. Observe a relação como cada ponto da coluna corresponde a um órgão específico. Aqui poderão ser feitos muitos tratamentos através da emissão de **luz líquida** percorrendo a coluna, **emissão de luzes coloridas** descendo pelo alto da cabeça e iluminando a coluna. Trabalhe com as cores que estiver precisando de acordo com seu problema de saúde.



11.7 OS PÉS E SEUS ORGÃOS CORRESPONDENTES

Na planta dos pés estão relacionados todos os órgãos do corpo humano e pode ser trabalhado da mesma maneira da coluna cervical através da emissão de luz ou massagens locais no local do órgão que está com problema.





12. OS AUTO TRATAMENTOS DE CURA

12.1 CURA INSTRUTIVA VERBAL

As instruções são dadas através de palavras, dadas verbal, subliminar, ou telepaticamente. Podem também ser dadas através de **fitas gravadas** comuns ou com **mensagens subliminares**. O paciente pode escutar as fitas várias vezes por dia, pelo tempo que for necessário. Esse tipo de cura tem recebido várias denominações:

1. Hipnoterapia
2. Cura por sugestão
3. Cura através da autossugestão
4. Cura através da afirmação
5. Cura através da conversa como seu corpo ou com a parte afetada
6. Cura por comando
7. Cura por determinação

Na cura instrutiva, ou comandada, verbal, o praticante instrui verbal ou telepaticamente a mente subconsciente física ou o chakra ou o órgão sobre o que fazer para ficar curado.

Por exemplo: no diabetes pancreático, o praticante da cura prânica, depois de ministrar o tratamento prânico, pode instruir a glândula pituitária, através do chakra ajna, para ordenar ao pâncreas que produza insulina na quantidade suficiente requerida pelo organismo. Um outro exemplo: para curar um ferimento, instrua ou ordene telepaticamente ao ferimento que ele se feche e cicatrize durante o tratamento prânico.

Procedimento:

1. Visualize a face do paciente.
2. Sorria ou projete amor-bondade para o paciente. Isso irá estabelecer uma relação harmônica e intensificar a receptividade.
3. Instrua telepaticamente a mente subconsciente física sobre o que fazer e qual o resultado final esperado. As instruções podem também ser gravadas em fita e o paciente pode escutá-las várias vezes por dia, pelo tempo que for necessário.
4. Repita o processo durante o tempo que for necessário. A frequência da cura instrutiva depende da situação.

Um chakra congestionado (ver tabela do órgão doente e o chakra correspondente) pode ser instruído telepaticamente para girar predominantemente no sentido anti-horário e para expelir a energia doente. Uma vez descongestionado o chakra afetado, instrua-o a normalizar sua rotação.

Um chakra superativado (ver tabela do órgão doente e o chackra correspondente) pode ser inibido apenas com um ato da vontade do praticante. Um chakra subativado também pode ser ativado apenas pela vontade.

Durante os exercícios no **item 2.12 (Como abrir, limpar e equilibrar os Chakras)**, pode-se instruir a mente subconsciente física para desobstruir os meridianos bloqueados, facilitando, assim, o processo de cura.

O paciente pode também fazer o tratamento de cura instrutiva verbal por si mesmo, através da autossugestão, da afirmação ou conversando com os chakras ou órgãos afetados. A afirmação pode ser repetida durante cerca de 5 a 10 minutos por sessão e de uma a várias vezes por dia, dependendo da necessidade. **O paciente pode também falar gentil e amorosamente com o organismo, com o(s) chakra(s) e o(s) órgão(s) afetado(s), solicitando que fique(m) logo bom(ns). Isso pode ser repetido todos os dias pelo tempo que for necessário.**

Muitas enfermidades são emocionalmente induzidas ou causadas pelo ressentimento ou pela incapacidade de perdoar. Por isso, é aconselhável que a afirmação não seja feita apenas para a enfermidade física, mas também para as emoções. A afirmação de cura deve ser repetida muitas vezes por dia durante o tempo que for necessário. O praticante pode usar outras orações ou improvisá-las para o tratamento e para a ação de graças.

LIMITAÇÕES DA CURA INSTRUTIVA

Em muitos casos, o uso isolado da cura instrutiva produzirá resultados maravilhosos. Porém, em casos mais graves, fazer apenas a cura instrutiva não é suficiente. E necessário aplicar limpeza e energização. Em casos graves, ministrara cura instrutiva sem aplicar tratamento prânico é a mesma coisa que pedir a sua esposa para comprar um carro de uma marca nova muito cara sem lhe dar o dinheiro para a compra. Há alguns praticantes da cura instrutiva são capazes de obter bons resultados, sem nada conhecerem a respeito da cura prânica. Mas esses praticantes possuem fortes corpos etéricos. Assim, quando o praticante visualiza ou cura, verbal ou telepaticamente, o paciente, está, de maneira não intencional, projetando energia prânica para o doente. Para que ocorra a cura rápida, é ainda necessário desembaraçar os raios de saúde, removera energia doente do corpo etérico, dos chakras e dos órgãos afetados e fornecer energia prânica suficiente.

A princípio, pode parecer estranho que o corpo o ouça como se fosse uma outra pessoa, embora, é claro, ele saiba que cada uma de seus trilhões de células está pronta para sentir e seguir seu comando. Você consegue imaginar o que isso significa?

Alguém ouve cada pensamento seu!

Se fizer declarações do tipo "Estou cansado demais" ou "Estou velho demais!", seu corpo acreditará nisso e se transformará naquilo que você diz que ele é. Pense no que você está fazendo quando habitualmente usa esses clichês: "Ai, meu corpo, estou ficando velho", ou "Isso é uma paulada no pescoço". Tenho notado, com frequência, que a pessoa que usa essa expressão obviamente apresenta pouco movimento no pescoço. A dor expressa a vontade pessoal do julgamento e teima em ficar ali.

Diga ao seu corpo como ele é maravilhoso e como funciona perfeitamente: como recompensa, ele vai manifestar sua profecia. Se desejar trabalhá-lo, sugiro que grave uma fita de todas as coisas que você quer programar nele, ouça-a no carro, **especialmente quando for dormir.** Apresento alguns exemplos de expressões que podem ser gravadas na fita. É importante visualizar suas mensagens e apreciar os sentimentos que trazem quando você se concentra nelas. Não tenha pressa. Pronuncie cada declaração e sinta-a como se fosse verdadeira naquele momento.

Talvez você queira adicionar mensagens específicas a partes de seu corpo que precisam ser trabalhadas. Possivelmente, a audição, os joelhos ou outros aspectos que precisem de cuidados especiais sejam beneficiados com sua programação mental e energética. Lembre-se de criar uma imagem ou sentimento que combine com cada declaração, para que a ordem dada ao corpo carregue um impacto físico através desse condutor de energia.

Você está prestes a ter surpresas maravilhosas! Comece a comunicar-se com o corpo nesses novos planos. É incrível reconhecer o companheirismo do manto que o abriga a vida toda. Você possui um 'corpo falante', que deseja passar dados fascinantes sobre seu ser não apenas deste momento, mas do decorrer desta vida e de muito além.

AUMENTO DA TAXA DE VIBRAÇÃO

O corpo etérico pode ser energizado rapidamente, sendo instruído para aumentar sua taxa de vibração de 50 a 100 por cento. Uma parte afetada pode também ser rapidamente energizada através da instrução para aumentar sua taxa de vibração de 50 a 100 por cento. Antes de ser dada essa instrução, é preciso realizar uma varredura completa. Do contrário, a energia doente poderá se espalhar, piorando, assim, o estado de saúde.

12.2 DECLARAÇÕES PARA UM CORPO SAUDÁVEL, JOVEM E PERFEITO

A auto-sugestão ou afirmação é muito útil para acelerar o processo de cura. Pode-se utilizar a seguinte afirmação:

"*Meu corpo está ficando mais saudável. Meu _____ (nome do órgão afetado) está sendo curado e melhorando. Perdoo todos aqueles que me causaram danos e dor, Relevo todas as ofensas. Divino Pai, humildemente vos peço perdão por todos os meus erros. Estou em paz e cheio de amor. Meu corpo está se tornando cada vez mais saudável. A cada dia, e de todas as maneiras, estou melhorando cada vez mais.*"

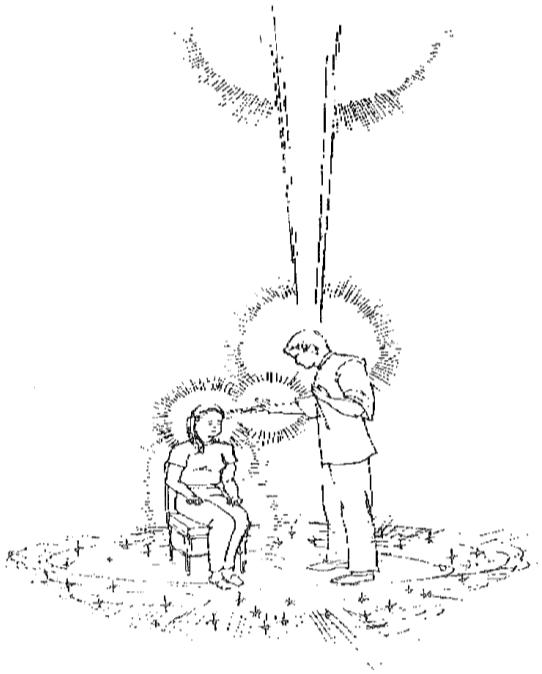
> *"Meu corpo é imutável. É flexível, cheio de graça e possui uma energia eterna.*
> *Meus olhos têm um brilho especial, são claros e transmitem sabedoria.*
> *Posso enxergar perfeitamente. Vejo os mundos visível e invisível.*
> *Minha pele é clara e vibrante. Sempre exalo um bom perfume. Meus cabelos brilham, são fartos.*
> *Meus dentes e gengivas são saudáveis.*
> *Meus músculos permitem-me fazer qualquer coisa que eu queira. Sou forte.*
> *Meu coração nem precisa esforçar-se muito e bate feliz.*
> *Meu coração adora irrigar meu corpo com sangue para nutrir-me.*
> *Meus pulmões alimentam-me com oxigênio e um prana puro.*
> *Meu fígado equilibra minhas necessidades de energia e elimina todos os venenos que intoxicam meu corpo.*
> *Meu trato intestinal traz-me uma nutrição perfeita e elimina aquilo que não preciso.*
> *Meu sistema urinário filtra e remove todas as substâncias indesejáveis aos fluidos do meu corpo.*
> *Meus rins trazem a energia ch'i mais poderosa para alimentar o meu coração.*
> *Meu sistema nervoso é calmo e eficiente, repondo todas as informações através do corpo.*
> *Meu cérebro armazena e tem acesso a todas as memórias, está sempre pensando clara e criativamente.*
> *Meu sistema endócrino está em equilíbrio perfeito. As gônadas, o pâncreas, as glândulas suprarrenais, o timo, a tireoide, a pituitária, o hipotálamo e a glândula pineal segregam os hormônios de que preciso na quantidade exata e no momento certo para apoiar meu Corpo Imutável.*

Meu sistema imunológico funciona perfeitamente, nunca permitindo que doença alguma produza agentes ou energias negativas que possam se apossar de meu corpo.
O campo da minha aura é forte e vibrante.
Meu Corpo Emocional está equilibrado e em contato com minha essência espiritual através do meu Eu Superior.
Meu semblante e meu ser irradiam saúde e paz infinitas. Sou um ser imutável com graça e paz infinitas. Tenho um Corpo verdadeiramente Imutável, verdadeiramente Imutável, verdadeiramente Imutável!"

12.3 A CURA DIVINA

A cura divina utiliza a energia divina para curar. A fonte suprema da energia divina de cura é Deus, que é a fonte de toda a vida. A energia divina de cura é transmitida pelos seres superiores, grandes entidades angelicais, grandes profetas ou avatares, mestres sagrados, santos, grandes mestres espirituais, anjos de cura e outros, para a alma do praticante, para o seu corpo etérico e depois para os corpos físicos e etérico do paciente. A energia curativa pode também ser transmitida da alma do praticante para a alma do paciente e daí para os seus corpos físicos e etérico. A cura divina vem sendo praticada por diferentes religiões: cristianismo, budismo, islamismo, taoísmo, Baha'i, judaísmo, hinduísmo e outras. Nenhuma religião exclusiva detém o monopólio da cura divina. A cura divina é a forma mais elevada de cura prânica.

A energia curativa divina é vista como uma luz violeta-cintilante ou branca-brilhante. Ela possui as propriedades dos pranas de todas as cores. Em geral, a energia divina é utilizada para o tratamento de doenças graves e não de simples enfermidades. Utilizar a energia divina para tratar enfermidades simples é como usar o diamante ao invés de carvão como combustível. A cura divina é geralmente utilizada quando o praticante tem de tratar muitos pacientes com doenças simples ou graves em um curto período de tempo.



A luz violeta-cintilante tem sua própria consciência. Ela sabe para onde se dirigir e o que fazer. Por exemplo: se a energia divina for projetada para o chakra ama, ela irá para os chakras e partes afetados. A energia doente será expelida. Os chakras superativados serão inibidos. Os chakras superativados serão ativados. Os órgãos fracos serão fortalecidos. Os órgãos inflamados serão aliviados.

INVOCAÇÃO

Antes de iniciar o tratamento, é aconselhável que o praticante faça a seguinte prece silenciosamente. O praticante pode também invocar a bênção divina dos Arcanjos, dos Grandes Profetas ou avatares, santos, pessoas virtuosas, seu mestre espiritual, anjos e guias de cura, pedindo ajuda e cura.

Senhor, tu és a origem e a fonte de toda a vida,
humildemente invoco
orientação divina, cura divina e proteção divina.
Agradeço-te com toda a minha fé.

Ao meu mestre espiritual, aos anjos,
e guias de cura, humildemente peço
orientação divina, cura divina e proteção divina.
Com toda minha fé, agradeço.

Depois do tratamento, o praticante deve, silenciosamente dar graças:

Senhor,
O brigado por Tua bênção divina.
Ao seu mestre espiritual, aos anjos e guias de cura, Obrigado por sua ajuda e pela cura.

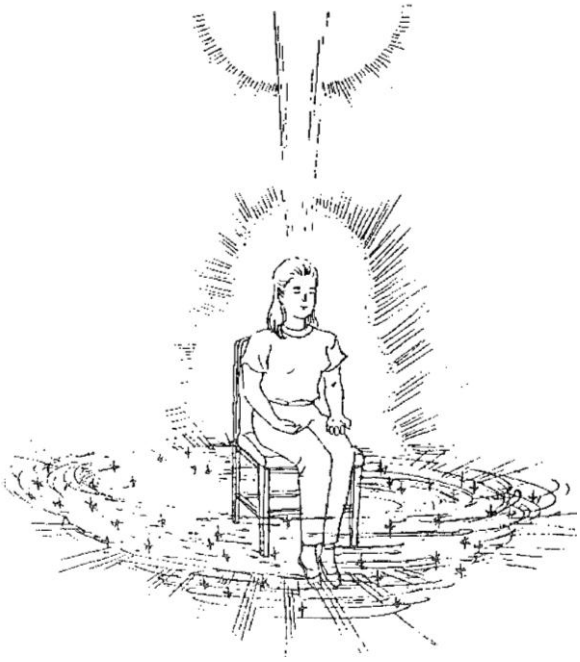
AFIRMAÇÃO PARA A RECEPTIVIDADE

A energia curativa divina é muito poderosa, porém também muito sutil. Para que ocorra a cura rápida, o paciente deve ser muito receptivo: Se ele não for tão receptivo assim, então a cura será lenta. Mas se o paciente não for absolutamente receptivo, não poderá ser curado. O praticante poderá projetar uma grande quantidade de luz violeta- cintilante-luminosa, mas essa energia não será assimilada, a menos que o paciente seja receptivo e queira ficar curado. Se o paciente não for receptivo, é melhor utilizar prana branco comum ou pranas coloridos comuns.

A receptividade dos pacientes pode ser intensificada pela recitação verbal ou silenciosa da afirmação para a receptividade:

"Senhor, tu és a origem e a fonte de toda a vida. Humildemente invoco tua divina benção e tua divina cura. Aceito integralmente tua energia curativa divina. Com toda a gratidão e com toda a minha fé." Repita três vezes.

PONTO DE ENTRADA



Pode-se usar luz violeta-cintilante para limpar e energizar as partes e os chakras afetados. Os chakras superiores são mais suscetíveis à energia violeta-cintilante do que os chakras inferiores. Em geral, especialmente em pacientes com pouca sensibilidade, os chakras inferiores comumente não reagem de modo nenhum à luz violeta-cintilante quando energizados diretamente.

O chakra do coração, através do chakra dorsal do coração, pode ser utilizado como ponto de entrada para a luz violeta-cintilante que vai para as diferentes partes do corpo. O praticante energiza o chakra dorsal do coração com luz violeta-cintilante e visualiza a energia divina se espalhando para todas as partes do corpo, principalmente para a(s) parte(s) e o(s) chakra(s) afetado(s). Um praticante poderoso pode projetar rapidamente uma imensa quantidade de luz violeta-cintilante, tocando o chakra dorsal do coração do paciente com a palma da sua mão.

O chakra da coroa, o chakra da testa ou o chakra ajna podem também ser usados como entrada para a luz violeta-cintilante. A projeção da energia divina pode ser feita vagarosa ou rapidamente. Quando projetada rapidamente, o paciente pode ficar tonto ou pode desmaiar. E por isso que, na cura carismática ou na cura pela fé, alguns praticantes projetam tanta energia divina ao tocarem ligeiramente ou ao tocarem com a palma da mão o chakra ajna ou o chakra da testa dos pacientes, que eles desmaiam.

A DESCIDA DA LUZ DIVINA

A energia divina de cura é transferida da alma do praticante para a alma do paciente e depois para os corpos etérico e físico deste último. Isso é observado como um fluxo de luz violeta-cintilante ou de luz branca-brilhante descendo e, desse modo, limpando e energizando rapidamente todo o corpo.

1. Silenciosamente faça uma curta oração pedindo a proteção e a energia de cura divinas.
2. Instrua o paciente para que recite silenciosamente a afirmação para a receptividade.
3. Visualize uma luz branca-brilhante ou violeta-cintilante descendo do alto para o chakra da coroa do paciente e se espalhando por todas as partes do seu corpo.
4. Mentalmente, instrua a energia divina de cura para permanecer com o paciente até que seja totalmente utilizada pelo seu corpo.
5. Repita o tratamento várias vezes por semana pelo tempo que for necessário.

12.4 CURA INSTRUTIVA VISUAL

Os órgãos possuem uma consciência ou inteligência, que é chamada de mente subconsciente orgânica. Os órgãos e as mentes subconscientes orgânicas estão sob o controle dos chakras principais correspondentes ou da mente subconsciente chakra. As mentes subconscientes orgânicas correspondem aos chakras secundários. Uma célula possui uma consciência ou inteligência, chamada de mente subconsciente celular. As células e a mente subconsciente celular estão sob o controle da mente subconsciente orgânica.

As instruções podem ser dadas diretamente às células, aos órgãos, aos chakras ou à mente subconsciente física do paciente.

As instruções podem ser dadas visual ou verbalmente. Se as instruções forem dadas através de imagens, então é chamada de cura instrutiva, ou comandada, visual. E também chamada de cura através da visualização ou da formação de imagens. Isso pode ser feito pelo praticante, pelo paciente ou por ambos. A visualização ou formação de imagens deve ser feita repetidamente. E importante que o praticante seja desinteressado a fim de poder liberar a instrução visual para a mente subconsciente física do paciente. Visualize à cena ou imagem penetrando no chakra ama do paciente.

A instrução deve ser dada suave, mas firmemente. Evite empregar demasiada vontade, uma vez que a mente subconsciente física pode ter uma tendência a resistir às instruções. Se o praticante coagir a mente subconsciente física, haverá uma tendência para que ela fique parcial- mente obstruída e não possa seguir rapidamente as instruções.

A cena ou imagem usada poderá ser real ou simbólica. Uma cena real ou literal requer um conhecimento mais minucioso de anatomia. Os médicos acharão esta abordagem mais fácil. Para as pessoas com conhecimentos de anatomia mais limitados, é mais fácil utilizar cenas ou imagens simbólicas. A visualização deve ser feita por cerca de dez a quinze minutos por sessão, e uma ou várias vezes por dia até que a cura seja completa.

Procedimento:

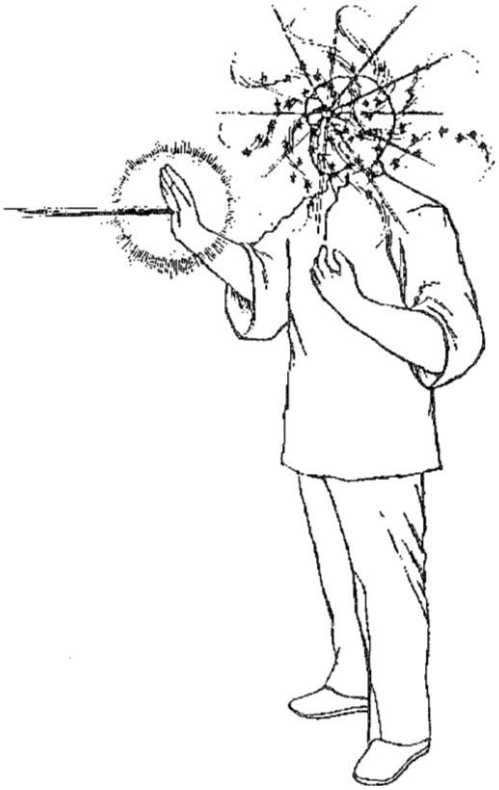
1. Visualize a face do paciente.
2. Sorria ou projete amor-bondade para o paciente. Isso irá estabelecer uma relação harmônica e intensificar a receptividade.
3. Visualize o processo de cura e depois o resultado final.
4. Repita a visualização durante o tempo que for necessário. A frequência da cura instrutiva depende da situação.

Um exemplo: para acelerar o processo de cura de um tumor, visualize o tumor sendo totalmente destruído por células sanguíneas brancas e desaparecendo.

Desenhos, fotografias e pôsteres também podem ser utilizados como formas de instrução visual, O paciente deve olhar repetidamente para o quadro durante um longo período. A recuperação de pacientes com tuberculose pode ser ainda mais acelerada pela visão de um desenho de pulmões sadios.

12.5 O TOQUE NO CHAKRA DO CORAÇÃO

A técnica dos chakras da coroa e da mão é utilizada para a projeção da energia divina. A medida que o praticante vai se tornando mais poderoso, é necessário que ele toque ligeiramente o próprio chakra do coração com uma das mãos para suavizar a energia divina projetada. Do contrário, o paciente poderá enfraquecer e até desmaiar.



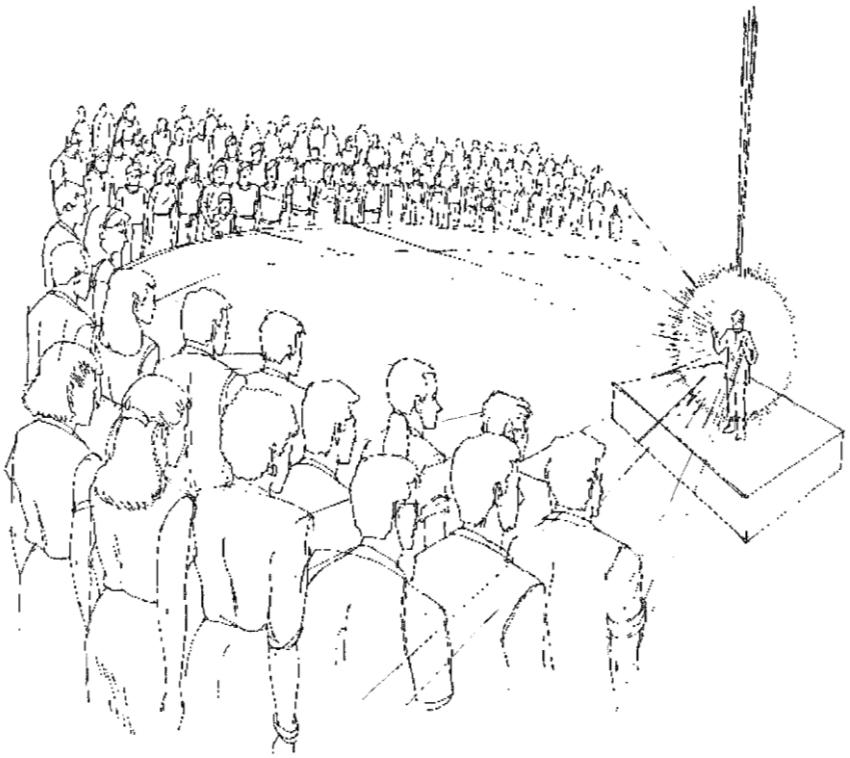
12.6 TÉCNICA DOS CHAKRAS DA TESTA E DA MÃO

Para os praticantes que sejam muito poderosos e cujo antakharana ou raiz espiritual seja maior do que a cabeça, é melhor usar o chakra da testa como chakra-fonte para a energia prânica violeta-cintilante do que o chakra da coroa. Essa técnica é denominada técnica dos chakras da testa e da mão. Para esse tipo de praticantes, o uso do chakra da testa como chakra-fonte é mais agradável, mais seguro e mais eficaz. O uso, por eles, do chakra da coroa como chakra-fonte é prejudicial para o organismo do paciente e produzirá uma cura mais lenta. Quando se emprega a técnica dos chakras da testa e da mão, também é necessário tocar o chakra do coração com uma das mãos.

12.7 CURA EM MASSA

Um praticante poderoso poderá curar muitos pacientes em massa com a energia divina de cura.

1. Silenciosamente, solicite a proteção e a benção divinas para a cura.....



12.8 MEDITAÇÃO DE TRANSMISSÃO

A mais simples e poderosa maneira de servir a humanidade e ajudar a transformar o mundo.

Em resposta ao impulso de suas almas, muitas pessoas hoje estão buscando uma maneira de servir. Uma das formas mais potentes de serviço, que pode ser realizada facilmente e que produz enormes resultados para o mundo e para as pessoas que tomam parte, é a Meditação Transmissão.

A meditação é, segundo o tipo de meditação, um meio mais ou menos científico de contatar com a alma e de chegarmos a nos identificar, finalmente, com ela. Este é o propósito básico da meditação de qualquer tipo.

A Meditação Transmissão é uma maneira de servir ao mundo. Diferentemente de muitas outras formas de meditação, atrai apenas aquelas pessoas que tem o desejo de servir. Este desejo de servir se manifesta num indivíduo, só quando ele já realizou um certo contato com sua própria alma. Isto se dá, porque é a alma que deseja servir.

Os grupos atuam como subestações de energia.

Os Mestres tem à Sua disposição uma imensidão de energias espirituais. Uma parte principal do trabalho dos Mestres é distribuir estas energias ao mundo, para produzir os efeitos que dizem respeito ao cumprimento do Plano de Evolução que Eles sabem que está previsto para este planeta. Muitas destas energias são de origem cósmica, e, se fossem liberadas diretamente no mundo seriam de forte impacto, provocando desequilíbrio sobre a humanidade.

Os grupos que praticam a Meditação Transmissão atuam como subestações. Os mestres enviam estas energias espirituais através dos chakras de cada indivíduo do grupo. Isto automaticamente transforma as energias, fazendo-as mais acessíveis e mais úteis para a humanidade. Os Mestres então dirigem as energias para os lugares onde são necessárias.

Há centenas de grupos de Transmissão em todo mundo que se reúnem regularmente, a uma certa hora e dia marcados, convenientes aos membros do grupo. Isto pode ser uma, duas ou três vezes por semana.

O grupo se reúne e juntos dizem, em voz alta, a Grande Invocação Mantra oferecido à humanidade para este propósito. Esta invocação foi apresentada ao mundo em 1945 por

Maitreya como uma técnica para invocar as energias que transformariam o mundo e o prepararia para sua volta.

Mediante a entonação deste grande Mantra, com a atenção focalizada no centro Ajna (entre as sobrancelhas), forma-se um canal entre o grupo e a Hierarquia de Mestres. Por este canal os Mestres enviam suas energias.
Na virada do século, passamos a usar a oração **Invocação Maior**, mas a **Grande Invocação** ainda continua a ser entoada.

Estas forças espirituais são precisamente as energias que estão transformando o mundo agora mesmo. Maitreya enche o planeta com a energia do equilíbrio, por exemplo, e os líderes nacionais descobrem que podem trabalhar juntos, podem se comprometer, podem alcançar algum tipo de consenso, quase da noite para o dia. Subitamente, nações que foram inimigas durante séculos, descobrem que podem sentar, podem conversar e encontrar pacificamente uma solução.

Este é o serviço que os grupos de Transmissão realizam para o mundo. Ela permite que você passe do simples contato com a sua própria alma, a uma relação de trabalho com o Reino das Almas, a Hierarquia espiritual dos Mestres. Um "acelerador" espiritual.

Na Meditação Transmissão, seus chakras são estimulados de tal maneira, que de outro modo seria totalmente impossível. Em um ano de constante e intensa Meditação de Transmissão, você pode realizar o mesmo avanço que faria em 10 ou 15 anos de meditação pessoal. O método funciona como um acelerador, um processo forçado.

Este trabalho leva a mudanças muito profundas no indivíduo. A maioria das pessoas em seis meses ou um ano, se dá conta das mudanças em si mesma, reconhece que está convertendo-se num indivíduo diferente e melhor. As pessoas descobrem que podem demonstrar amor mais facilmente. Percebem que suas mentes estão mais estimuladas e criativas. Irão descobrir que tem mais disciplina, mais determinação, mais constância em seu enfoque no trabalho. Os membros do grupo se tornam mais radiantes, mais suaves, mais amorosos, - em outras palavras, mais espirituais. Um grande número de pessoas recebem cura, espontaneamente, durante a transmissão.

A técnica usada é muito simples e pode ser praticada por qualquer pessoa maior de 12 anos. Tudo o que se precisa é manter a atenção no chacra ou centro Ajna, que fica localizado entre as sobrancelhas. Todavia, você pode às vezes descobrir que a sua atenção pode divagar. **Quando se der conta de que isto acontece, deve entoar internamente, mentalmente, o Mantra OM, e atenção voltará automaticamente ao centro Ajna. Manter a atenção ali, produz um alinhamento entre o cérebro**

físico e a alma. As energias são enviadas desde o nível no qual os Mestres normalmente trabalham: o nível da alma, (o nível búdico, para ser mais exato). Enquanto se mantém o alinhamento, a Transmissão vai se operando.

"Posso garantir que não existe uma forma de servir à humanidade, tão forte, que possa ser praticada com tanta facilidade, com tão pouco esforço. Tampouco poderá se encontrar um técnica de crescimento pessoal tão potente, de tanto alcance com tão pouco esforço."

Se descobrir que a Meditação Transmissão se identifica com você, então terá descoberto uma forma de servir que durará até o final desta vida e durante todas as vidas futuras.

A Meditação Transmissão é uma atividade segura, cientifica, não sectária. Não interfere com nenhuma outra prática religiosa ou espiritual. **Para formar um grupo de Meditação Transmissão tudo o que se precisa é a intenção e o desejo de servir. Um grupo pode formar-se com qualquer número de pessoas (três no mínimo), simplesmente convidando amigos com interesses semelhantes para reunir-se regularmente.**

A **Grande Invocação** pertence a toda humanidade e não a alguma religião ou grupos. É uma oração mundial, traduzida em mais de 70 línguas e dialetos. Nas traduções dos Budistas, Hinduístas, Muçulmanos e Judeus da Grande Invocação, Aquele que É Esperado, é conhecido como o Senhor Maitreya, Krishna, Imam Mahdi e Messias, respectivamente.

A Grande Invocação

Do ponto de Luz na Mente de Deus,
Flua luz às mentes dos homens.
Desça a luz sobre a Terra.
Do ponto de Amor no Coração de Deus,
Flua amor aos corações dos homens.
Volte Cristo à Terra.
Do centro onde a Vontade de Deus é conhecida,
Guie o propósito as pequenas vontades dos homens;
O propósito que os Mestres conhecem e servem.
Do centro a que chamamos a raça dos homens,
Cumpra-se o Plano de Amor e Luz
E feche-se a porta onde mora o mal.
Que a Luz, o Amor e o Poder
restabeleçam o Plano na Terra

Prece a Nova Era

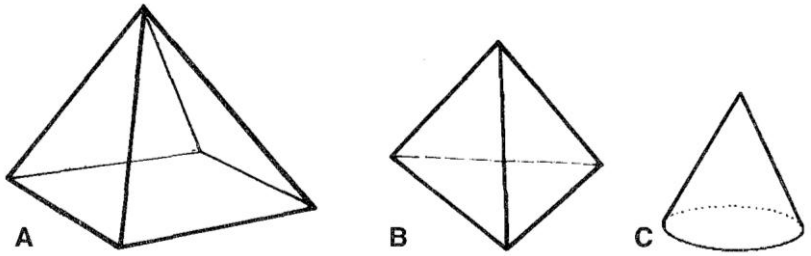
EU SOU o criador do Universo.
EU SOU o PAI e a MÃE do Universo.
TUDO vem de MIM.
TUDO retorna para MIM.
MENTE, ESPÍRITO E CORPO São MEUS Templos,
Para o EU SOU nele Se realizar
MEU SER SUPREMO em TRANSFORMAÇÃO

A Prece a Nova Era, enviada por Maitreya, o Cristo, é um grande Mantra ou afirmação. Ele representa o conceito do EU como DEUS, como o criador de tudo que existe. É um poderoso instrumento no reconhecimento de que o Homem e DEUS são UM, que não existe separação.

Praticada todos os dias, com seriedade, a Prece promoverá um crescimento interior de realização do seu verdadeiro EU.

A forma mais potente e apropriada de usar a Prece para a Humanidade na Nova Era é dizê-la ou pensá-la, **focalizando sua vontade e atenção no chacra AJNA**, que se localiza entre as sobrancelhas. Ela é uma afirmação, e, como toda oração e mantra, o seu resultado depende do focalizar da vontade.

12.9 GERADOR PRÂNICO GEOMÉTRICO



Geradores prânicos tridimensionais: (A) pirâmide de quatro faces; (B) pirâmide de três faces; e (C) cone

Uma pirâmide de quatro ou de três faces e um cone geram ou concentram energia prânica ou glóbulos de vitalidade em seu interior. Há uma quantidade maior de glóbulos de vitalidade do ar, contida no interior desses sólidos geométricos do que no próprio ar; por isso, eles são chamados de geradores prânicos. A energia prânica ou glóbulos de vitalidade do ar dentro de um gerador prânico é tão densa (se não mais) quanto o prana ou glóbulos

de vitalidade do solo. A recuperação no interior de um gerador prânico geométrico é semelhante ao descanso e recuperação sobre o solo, a fim de absorver energia prânica do solo. Melhores resultados podem ser obtidos através da limpeza do corpo com a aplicação de varreduras geral e localizada.

Podem ser feitas experiências com o uso de um chapéu em forma de cone no alto da cabeça para aumentar a capacidade de aprendizagem de uma pessoa, para pensar mais rápido e com mais clareza e para tomar melhores decisões. Provavelmente é por isso que os antigos "magos" ou sábios antigos são, às vezes, retratados usando chapéus cônicos na cabeça.

Curar ou tratar pacientes no interior de um gerador prânico geométrico é muito mais fácil. Uma vez que o espaço ou a área de cura está cheio de energia prânica densa, o recolhimento e a projeção de energia prânica podem ser feitos com maior rapidez e com maior facilidade. Quase sempre não é possível a utilização de um gerador prânico tridimensional. Pode ser utilizado, então, um gerador prânico bidimensional. Quadrados, triângulos e círculos concêntricos são geradores prânicos bidimensionais. Esses geradores são menos potentes do que os tridimensionais, mas mesmo assim consideravelmente potentes e benéficos. A parede ou o piso do aposento onde o tratamento prânico será ministrado poderá ter desenhado um gerador prânico bidimensional. E melhor usar apenas um desenho, e não vários desenhos combinados, porque isso pode causar confusão nos corpos etéricos das pessoas que se encontram no interior do gerador prânico geométrico. E melhor utilizar o quadrado ou o triângulo do que o círculo, pois alguns pacientes podem não ser capazes de resistir ao tipo de energia gerada pelo cone ou pelo desenho de círculos concêntricos.

12.10 TERAPIA PRÂNICA A LASER

Na cura com o emprego de luzes coloridas ou cromoterapia, alguns praticantes têm um conceito errôneo de que é apenas a cor que cura. A menos que esse conceito seja corrigido, o progresso nesse campo permanecerá lento. Não é a cor que cura, mas os glóbulos de vitalidade ou energia prânica que está sendo transformada pela luz colorida em um determinado prana que cura. Obviamente, a densidade ou quantidade de energia prânica (glóbulos de vitalidade) no aposento de cura é um fator muito decisivo. Se o aposento contiver uma grande quantidade de energia prânica, então o tratamento prânico será mais eficiente e vice- versa. Por isso, é aconselhável o uso de gerador prânico geométrico para aumentar a quantidade de prana no ar do aposento de cura.

Outro fator importante é o grau de permanência ou estabilidade da energia prânica colorida transformada. Isso depende da distância entre a parte tratada e a fonte de luz colorida. Se a distância for muito curta, o prana colorido transformado reverterá para prana branco.

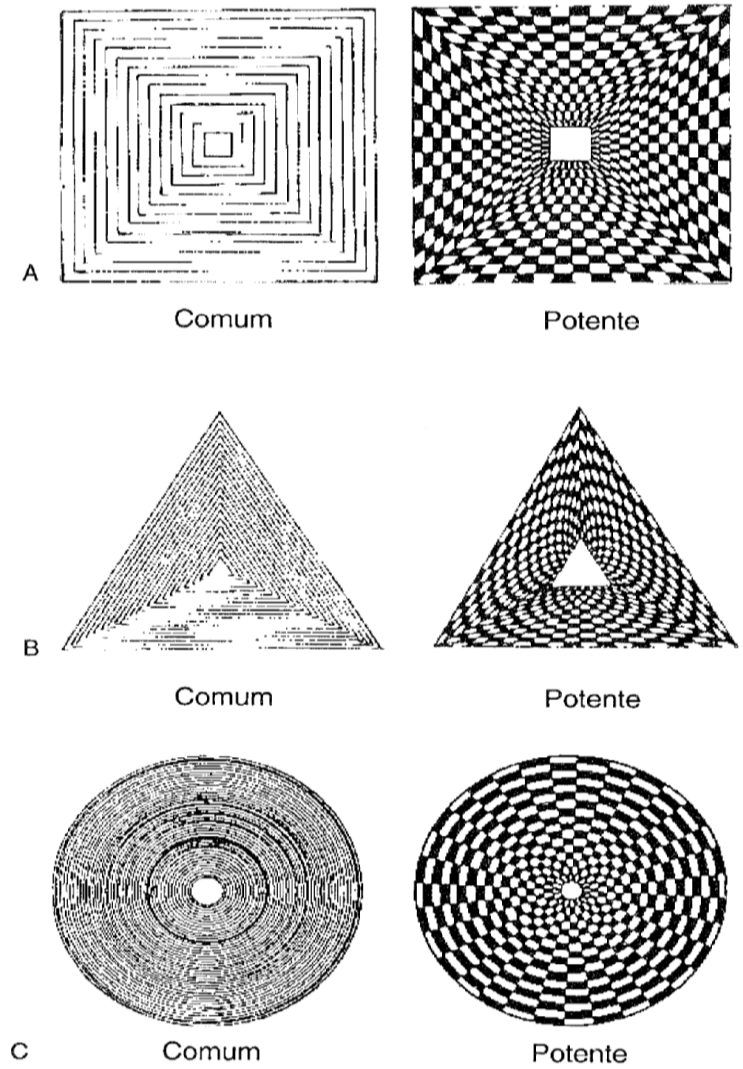


Fig. 21-2 Geradores prânicos de três tipos: (A) quadrados concêntricos; (B) triângulos concêntricos; (C) círculos concêntricos.

Embora, ainda assim, o tratamento seja eficaz, não será tão eficiente como quando a energia prânica colorida transformada permanece como ela é. O prana colorido é mais rápido e mais eficaz do que o prana branco, quando usado corretamente.

A potência da energia prânica é afetada por sua velocidade e pela taxa de vibração. A velocidade da energia prânica é afetada pela distância. Quanto maior a distância entre a região tratada e a fonte de luz colorida, maior é a velocidade dos glóbulos de vitalidade. Se a distância for muito pequena, a velocidade não será muito grande; portanto, a potência da energia prânica não será suficientemente forte. Se a distância for muito grande, a

velocidade dos glóbulos de vitalidade será também muito acentuada. Isso poderá resultar em alguns efeitos danosos.

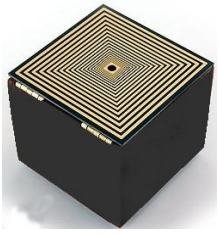
Ouso de suaves raios de luz laser na terapia prânica é uma forma mais avançada de cromoterapia prânica. O efeito da terapia prânica a laser é muito rápido, em comparação ao tratamento feito por um "praticante da cura prânica avançada". Foi profetizado pelo Honorável Mestre Mei Ling que, dentro de algumas décadas, a partir de agora, a terapia prânica a laser será amplamente utilizada.

A seguir, são sugeridas algumas orientações dadas pelo Mestre Mei Ling:

a) A substância utilizada para gerar a luz laser deve ter um teor de carbono variando de cinquenta a oitenta por cento. Dentro dessa faixa, o tratamento prânico a laser será muito eficaz. Abaixo dessa faixa, ele não será muito eficiente, e acima dela, o tratamento poderá ter efeitos destrutivos. Talvez seja necessário produzir sinteticamente essa substância.
b) A distância entre a região a ser tratada e a fonte de luz laser deve variar de trinta centímetros a um metro e meio. A distância afeta o grau de permanência do prana transformado e a potência da energia prânica projetada (velocidade do prana projetado). Se ela for muito grande, a velocidade dos glóbulos de vitalidade será muito rápida e poderá ter efeitos prejudiciais.
c) A potência ou a quantidade de watts deverá, de preferência, ser baixa. Se ela for muito baixa, não será eficaz. Se for muito elevada, será destrutiva.
d) Em geral, o tempo de exposição deverá ser curto. Se o tempo de exposição for muito longo, o paciente receberá uma dose excessiva. Se for muito curto, a energia prânica projetada não será suficiente.

O aposento onde se realizará a cura deverá, de preferência, ter um gerador prânico geométrico. Ele irá aumentar a densidade ou a quantidade de glóbulos de vitalidade do ar no aposento. Antes da energização, deverão ser aplicadas varreduras geral e localizada. Durante a energização, a energia prânica projetada deve ser direcionada para o órgão afetado e estabilizada.

12.11 RECEPTOR ORGONE



Explore o poderoso poder da pirâmide, biomagnético e de energia radiônica com o Receptor Orgone. Os ancestrais egípcios desenvolveram utensílios psicotrônicos baseados nas ondas radiônicas e biomagnéticas das pirâmides capaz de detectar forças naturais poderosas. Usando o mais poderoso elemento dinâmico e magnético das pirâmides. Esta incrível energia pode ser duplicada pela ação deste aparelho. Descubra como produzir a energia do orgone para executar experiências de crescimento de plantas, preservação de materiais carregar energeticamente pêndulos, cristais, fotografias, e outros objetos pessoais.

O projeto do alto da caixa (mostrada acima), quando observado de acima, representa a forma de uma pirâmide qual foi aplainado. Uma pirâmide é a metade superior de um octaedro. Foi descoberto por radiestesistas e por investigadores da energia em todo o mundo que este símbolo produz realmente a mesma energia que uma pirâmide real. A caixa, quando equipada com um ímã, uma bobina do fio de cobre, e um elemento pulverizado especial, duplica exatamente as forças no trabalho em Câmara do rei na pirâmide grande.

Usos experimentais sugeridos:

- Carregar objetos com força pura e poderosa de vida do Grande Rei da Câmara da pirâmide.
- Carregar suas joia, anéis, e pingentes com efeitos energéticos e saudáveis.
- Vender sua propriedade, realizar negócios rapidamente colocando uma nota de intenção desejada na caixa.
- Criar o gerador psicotrônico que acumulará o orgone e possivelmente o ORMUS com o qual você pode utilizar quando necessário.
- Num pedaço de algodão ou de seda, coloque uma amostra de seu sangue e preste atenção a seus níveis de energia, e estados emocionais que melhorarão sensivelmente.
- Colocar sementes na caixa e ver crescer vegetais maiores e mais saudáveis plantas, e colheitas.
- Carregar pedras, cristais, e amostras minerais com a força vital colocando-os no seu jardim ou em suas plantas favoritas.

* Tampa original da caixa de madeira com o diagrama da pirâmide pintado.

12.12 O REEQUILÍBRIO DOS CHAKRAS E ÓRGÃOS ATRAVÉS DA IMPOSIÇÃO DAS MÃOS

O terapeuta, deverá primeiramente retirar todo metal que carrega em seu corpo (que perturbam a livre circulação das energias).

O mau funcionamento de um chakra provoca um grande número de desordens tanto no plano físico como no psíquico, pois o chakra dirige e envia as informações às glândulas endócrinas que, por sua vez, enviam-nas aos órgãos correspondentes.

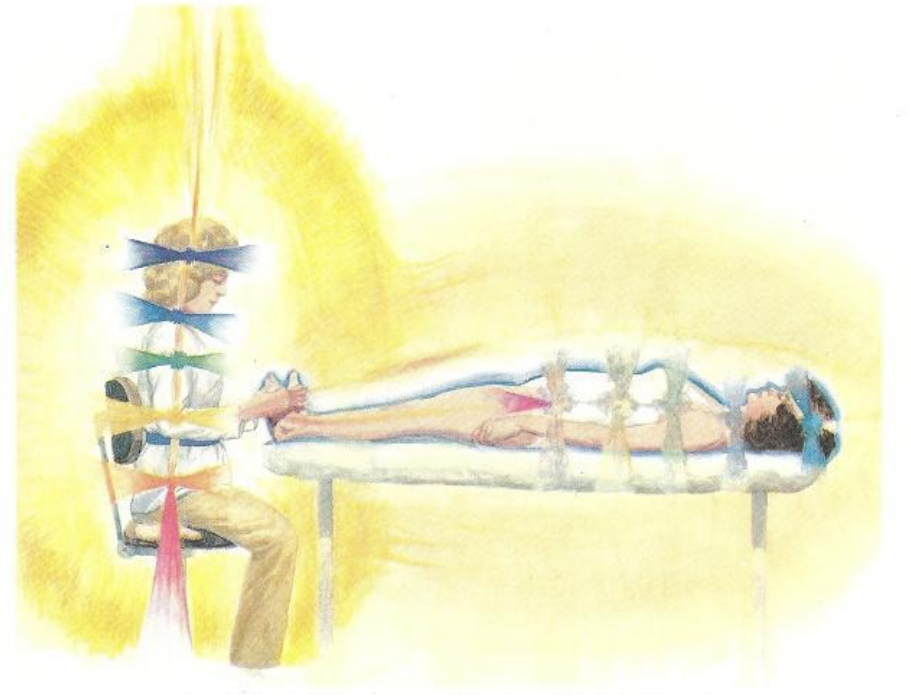
Não se trata aqui de redinamizar um chakra, procedimento próprio de um campo mais específico, mas de regularizá-lo, de equilibrá-lo. Depois de ter inspirado calmamente, coloque três dedos — o polegar, o indicador e o médio — em contato direto com o chakra que apresenta desarmonia. Num primeiro momento, inspire e mantenha os pulmões cheios de ar durante tanto tempo quanto lhe for possível, sem contudo ter de se esforçar para isso. No momento de relaxar os pulmões, faça-o abrindo progressivamente a mão até ter a palma bem aberta a alguns centímetros do corpo, na altura do corpo etérico. Mantenha por alguns instantes essa posição, com os pulmões vazios. Inspire novamente juntando os três dedos como anteriormente.

Repita a operação tantas vezes quantas forem necessárias. Você vai sentir um calor suave e um agradável frescor quando o chakra estiver equilibrado novamente.

A Intensificação de um Tratamento

Coloque uma das mãos sobre o órgão doente (estômago, fígado, pulmões, rins, coração, baço, vesícula, órgãos sexuais) e a outra sobre o chakra correspondente e envie a cor do chakra correspondente. Não se esqueça de trabalhar com a luz líquida.

12.13 A TONIFICAÇÃO DOS NADIS



Quando um ou mais nadis são mal irrigados pelo prana, podem sobrevir diversos males, desde perturbações circulatórias até fraqueza respiratória. O prana, que respiramos a cada instante, contém o alimento energético de nossos corpos sutis. Se compararmos a Pede dos nadis com o sistema circulatório do nosso corpo físico e o prana com o sangue que circula por nossas veias e artérias, poderemos compreender o que se passa no plano sutil quando as escórias se acumulam nesse sistema. Sabemos, é claro, que o que se passa no plano mais sutil repercutirá, cedo ou tarde, no plano físico. Os nadis são um fluxo de energia; o prana também, e muito mais importante.

Redinamizando os nadis, voltamos a tonificar os circuitos energéticos do corpo. Um grande número de perturbações do plano físico poderiam ser consideravelmente diminuídas ou evitadas caso se conseguisse regularizar o fluxo do prana no conjunto do organismo.

Os nadis podem aparecer em pontilhado, às vezes em linha interrompida, poluídos ou acinzentados, ou não aparecer.

Para tonificá-los novamente, comece por uma harmonização do segundo chakra, que preside as energias etéricas. Isso facilitará seu trabalho permitindo uma melhor recepção das energias que você vai enviar.

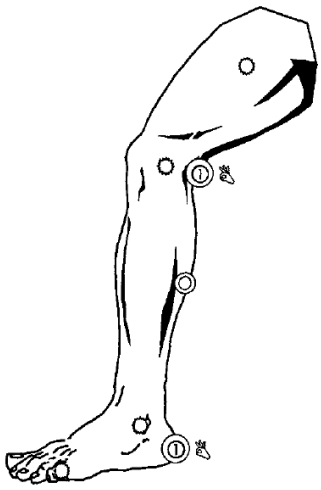
Restaure, em seguida, o dinamismo do chakra fazendo movimentos em espiral no sentido horário, alguns centímetros acima dele. Você também poderá fazê-lo diretamente sobre a pele, usando um óleo, caso possa percebê-lo melhor assim.

A partir desse momento, trace com as mãos a figura na forma do oito ao longo do nadis a ser tonificado até atingir o órgão que se encontra no final do seu trajeto, se houver algum. Tendo chegado ao órgão, você vai tonificá-lo traçando no corpo físico espirais no sentido horário. Você voltará em seguida pelo nadis, no sentido inverso, sempre através do movimento da figura do oito.

Durante esse trabalho, não procure nem o porquê nem o como desse procedimento; deixe-se invadir pela energia da luz. As perguntas devem ser feitas sempre fora das práticas, a fim de que o estado psicológico não acarrete a diminuição da força que penetra em você e através de você nesse exato momento.

Ativação dos Centros dos Calcanhares e dos Joelhos

Existem dois centros importantes, além daqueles situados ao longo da coluna vertebral. Eles costumam ser negligenciados; mas, se a sua irradiação for afetada, a energia telúrica de que nosso organismo sutil se nutre fica bloqueada, resultando na formação de nós sutis e na instauração de perturbações renais e cardíacas.
Esses dois pontos estão situados, um na face posterior do calcanhar, o outro na face posterior do joelho. Assim que perceber sua irradiação, você poderá ativá-los por meio de uma leve massagem com o polegar, no sentido horário.



Purificação dos Corpos Sutis e dos Nadis

Eis agora um pequeno exercício que tem por objetivo facilitar a circulação do prana ao longo do eixo dorsal:

Depois de ter inspirado profundamente e, sobretudo, conscientemente a energia da luz, imagine e sinta um raio azulado vir tocar-lhe o alto da cabeça e faça-o descer até a base da coluna vertebral. Você irá então trabalhar com um potencial de amor incalculável.

Numa primeira inspiração, faça subir a energia azulada até o segundo plexo pela parte anterior do corpo; faça-a depois seguir em direção à parte posterior, ao longo da coluna vertebral, fazendo-a ultrapassar o segundo chakra. Ela faz, portanto, uma volta por cima do chakra e desce pela parte de trás.

Numa segunda inspiração, faça-a subir até o terceiro chakra pela parte anterior do corpo, fazendo-a descer até o chakra de base pela parte posterior, durante a expiração. Repita o procedimento até ultrapassar o sétimo chakra.

Esse pequeno exercício, se praticado consciente e amorosamente, purifica os corpos sutis e os nadis, permitindo ainda que o prana circule facilmente. Isso possibilita entrar em comunhão de modo mais rápido e mais intenso com o ser que se deseja tratar. Não siga esse caminho com a impressão de que deva trabalhar. Não se trata de trabalho, mas da certeza de que você vai dar o seu sol e dar o Sol como alimento. Cada um deve ser, com muita alegria, o emissor de uma onda de paz.

12.14 EMOTIVIDADE EXACERBADA

Aliviar o corpo físico das escórias deixadas por uma emotividade excessivamente invasora é uma prática fácil. Os conselhos dados a seguir são de aplicação simples e de extrema eficácia nestes tempos em que as provações são cada vez mais importantes e difíceis.

Você não deve se livrar das escórias, mas transmutá-las de imediato. O canto de amor que emana de você é que vai efetuar esse trabalho e regenerar a parte desvitalizada e os elementos prânicos poluídos.

FASE DE PREPARAÇÃO

1 — Os dois pontos mais importantes estão situados na raiz da orelha, seu ponto inicial superior, de cada lado da cabeça. Massageie-os simplesmente no sentido anti-horário, de maneira muito física, a seco.
2 — Dois outros pontos, no centro de cada lado do rosto, em contato com o maxilar superior, devem ser igualmente massageados no sentido anti-horário. Geralmente esses pontos são dolorosos quando a emotividade é forte, sendo, portanto, fáceis de localizar. Esses pontos promovem a distensão do corpo mental bloqueado devido a um estado de grande emotividade.
3 — Acima do terceiro chakra, no côncavo do epigástrio, massageie com bastante força, ainda no sentido anti-horário. Nesta etapa, você deve utilizar algum tipo de óleo.
4 — Comprima fortemente, sem massagear, a parte alta do púbis.
5 — Faça uma incisão etérica do terceiro ao quarto chakra insuflando-lhe luz com todo o seu amor, sem se esquecer de fechá-la depois.

FASE DE TRATAMENTO

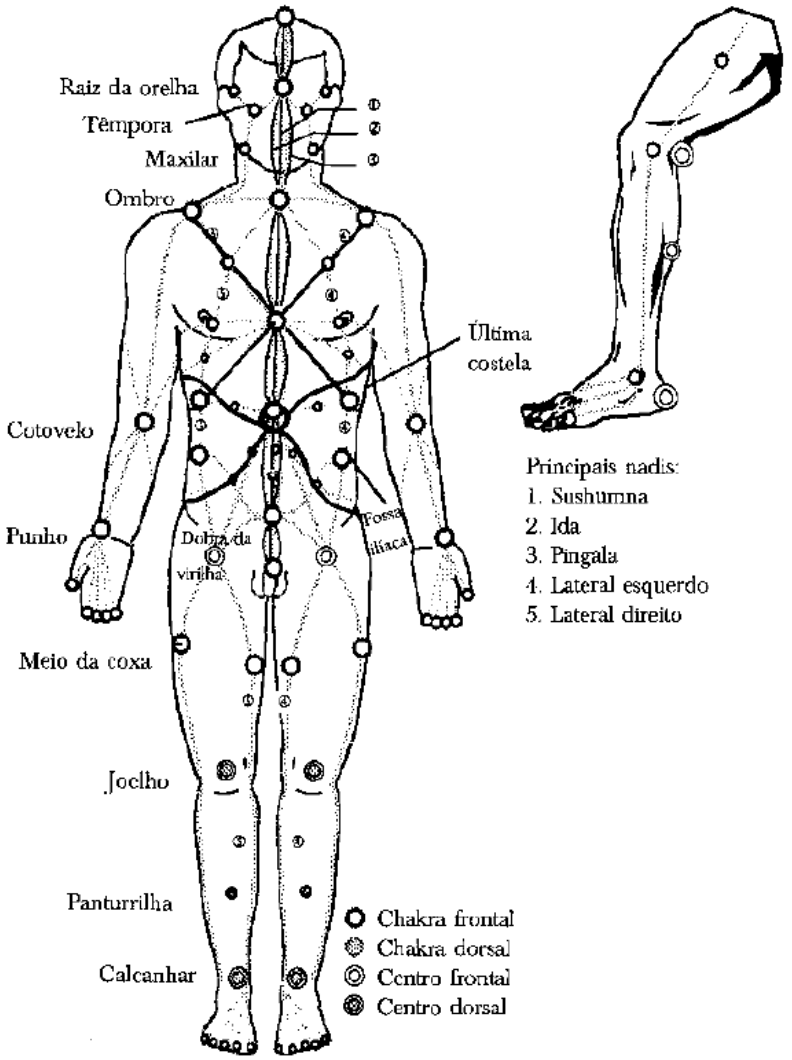
6/7 — Depois de colocar um óleo calmante a alguns centímetros do contorno do terceiro chakra, faça grandes massagens com na forma da figura do oito indo do fígado ao baço.
8 — Faça-o também, verticalmente, indo da parte alta do púbis ao plexo solar.
9 — Na parte que se situa entre o estômago e o abdômen, segure nos dedos o excesso de matéria etérica poluída transmutando-a pelo amor, pela luz e pelo som que você lhe enviar, regenerando-a; recoloque-a depois.
10 — Termine seu "trabalho" pela harmonização do terceiro chakra.

12.15 DEPRESSÃO

A depressão tem causas variadas; por isso, não há um método universal de tratamento para ela. É possível, entretanto, limpar o organismo físico, etérico e emocional das escórias acumuladas e que bloqueiam o trabalho interior necessário, assim como prever as terapias que poderão acelerar a cura.

1 — A primeira ação será a de lavar os circuitos energéticos para que o prana possa irrigar corretamente os nadis. Massageie os nadis com um pouco de óleo, na figura do oito, de baixo para cima, para dinamizá-los. Acentue a massagem quando chegar ao nível do segundo chakra e à planta dos pés.

Para encontrar com mais facilidade o circuito sutil dos nadis dessa parte do corpo, você pode usar a ilustração abaixo:



Purifique os circuitos dos nadis, tanto frontais como dorsais. Reequilibre os chakras principais seguindo uma ordem bem precisa:

2 — Comece pelo plexo solar ou terceiro chakra com a imposição de mãos. É preciso promover nova ancoragem do ser deprimido no nível do seu terceiro chakra, pois, na maioria dos casos, o cordão prateado (cordão sutil que liga o corpo físico aos outros corpos durante toda a vida e que só se rompe no momento da morte do corpo) ficou tenso demais, o que pode ocasionar uma brutal saída fora do corpo. Em momento algum é desejável que a saída fora do corpo ocorra brutalmente e num estado emocional importante, pois pode-se sofrer o contragolpe de uma viagem astral desastrosa tanto para o psiquismo como para o físico. A devolução do equilíbrio ao terceiro plexo vai permitir a rearmonização do cordão prateado.

3 — Num segundo momento, será preciso reequilibrar o quarto chakra.

4 — Reequilibre em seguida o sexto chakra. Será então possível uma visão mais elevada e mais clara do problema que preocupa quem veio pedir-lhe ajuda.

5 — O chakra da garganta, frequentemente mal equilibrado na maioria das pessoas e, nesse caso, submetido a uma tensão mais importante, também deverá ser rearmonizado.

6 — Termine o "trabalho" por uma imposição de mãos no nível do sétimo chakra, o que permitirá restabelecer a conexão com as energias cósmicas frequentemente bloqueadas, em casos como esse, por uma forma-pensamento.

12.16 PERTURBAÇÕES PSIQUIÁTRICAS

Para ajudar um ser a encontrar em si mesmo o motor de auto cura, próprio de cada um, para permitir-lhe ver levantarem-se certos véus, alguns conselhos podem ser úteis. Servirão para esclarecer certos pontos, para desembaçar os olhos de sua alma num nível mais sutil.

É preciso deixar claro que cada dificuldade que temos de enfrentar, cada problema, faz igualmente parte da nossa caminhada. Alguns deles se nos apresentam como verdadeiros mestres, quando considerados com um pouco mais de distanciamento.

Por melhor que seja, o terapeuta não cura. Ele não pode bloquear um processo de evolução em curso simplesmente porque quer que isso ocorra. Não se trata de abater nenhum inimigo-doença; trata-se, antes, de responder a um pedido de socorro. O terapeuta traz o tijolo e o cimento para ajudar na construção e reconstrução do ser interior e exterior, mas ele não pode construir no lugar de quem quer que seja. Seu "trabalho" resume-se então em fazer o melhor sem querer responder a um desafio e sem nenhum julgamento.

No caso de um ser que sofre de problemas psiquiátricos, os métodos propostos são simples, mas o clareamento de certas zonas de sombra pode ajudar consideravelmente quem sofre e atingi-lo positivamente em profundidade.

— O primeiro procedimento consiste em reunir, em horários regulares, pelo menos três pessoas que deverão colocar-se em estado de receptividade. Em seguida, essas pessoas iniciarão um diálogo interior com a pessoa que sofre, por quem dirão uma prece ditada pelo coração. Um verdadeiro bálsamo estará sendo assim oferecido a esse ser atingido em sua integridade psíquica.

— A segunda maneira de ajudar consiste em se projetar para junto desse ser todas as noites. Para fazê-lo, você vai falar à sua própria alma toda noite antes de dormir. Peça-lhe que faça uma visita à pessoa em questão. Se essa visita for realmente, profundamente desejada, saiba que ela de fato vai acontecer. Você não poderá influenciar o curso da vida da pessoa que sofre, mas ficará surpreso com os resultados alcançados.

Importante: Assegure-se de não estar agindo contra a vontade da pessoa e respeite totalmente suas crenças. Sua simples presença de amor pode fazer muito por ela.

12.17 CONTROLE DAS EMOÇÕES APÓS UM GRANDE CHOQUE

Essa visualização permite que você continue ancorado após um grande choque. É possível então concebê-la ou submeter-se a ela quando a vida nos apresenta uma situação que nos submerge no plano emocional.

Comece por colocar a mão esquerda no seu terceiro chakra, ao mesmo tempo que pousa a direita sobre o quarto chakra. Permaneça assim por um bom tempo, com os olhos fechados, respirando livremente.

Ao cabo de alguns minutos, tente visualizar, em sua tela interior, a imagem de uma taça translúcida, que um leve filete de água enche delicadamente. Quando ela estiver cheia, isto é, quando seu coração estiver repleto de uma onda fresca, inspire e depois expire completamente, com todo o seu ser, a fim de expulsar a formas-pensamento já então geradas por alguma situação. Em seguida, suas mãos vão subir um degrau; assim, a mão esquerda busca o quarto chakra e a direita, o quinto. Emita o som OM e sorria, agradecendo à vida por poder viver esses momentos.

Não tenha medo de dirigir-lhe então algumas frases, frases que serão sempre as mesmas nessa situação e que poderão apresentar-se novamente ao seu espírito. Por fim, você juntará as mãos e abrirá os olhos.

Ele tem por objetivo fortalecê-lo, prova após prova, deixando intacta a sua lucidez, pois não é no esquecimento da emoção e do que ela gera que está a chave, mas no tanto de vibração com que você a aborda e, depois, a ultrapassa. Você deve ir além de sua própria máscara, não pela fuga, mas por amor a essa vida que existe em você e que significa muito mais do que possa imaginar. Que você possa acolher em plena consciência toda a paz de que necessita.

12.18 EXPRESSAR VERBALMENTE SEUS BLOQUEIOS INTERIORES

Para isso, você pode ajudá-la da seguinte maneira:

Espalhe um pouco de óleo do quinto ao segundo chakra. Faça então uma massagem na forma da figura do oito, indo sempre do quinto ao segundo chakra. Dessa forma você vai trazer para a superfície a energia bloqueada no segundo chakra para levá-la até o quinto a fim de que ela possa se expressar. Em seguida, você deve refazer a massagem na forma da figura do oito no sentido inverso, do segundo ao quinto chakra, para lavar o organismo que sofreu a sua intervenção. Isso é primordial.

12.19 PERTURBAÇÕES ATÍPICAS

Este tratamento faz com que o organismo reaja diante de perturbações de origem indefinida ou situações em que não sabe como fazer ou reagir, um mal estar...

Você deverá proceder da seguinte maneira:

1 — Faça uma imposição sobre o chakra do coração;
2 — depois, uma imposição sobre o chakra da coroa;
3 — por fim, envie o máximo de amor possível a esses dois chakras.

Observações: **Não existe uma técnica específica; tornar-se Amor é o único segredo.**

13. INICIAÇÃO AO REIKI

13.1 A ENERGIA DO UNIVERSO QUE CURA E EQUILIBRA

Foi o Dr. Mikao Usui (1864-1926) que descobriu o Reiki. Segundo os ensinamentos que recebemos, ele definiu os preceitos espirituais para a vida há mais de cem anos, e eles continuam hoje com o mesmo vigor e profundidade do momento em que foram anunciados. Até hoje, os alunos de Reiki do Ocidente recebem a informação de que o Dr. Usui trabalhava nas favelas de Quioto, Japão. Quando percebeu que os pobres que ele tratava gratuitamente não valorizavam a cura que recebiam, ficou muito decepcionado. Ele havia alimentado a esperança de que eles se reintegrariam à sociedade e passariam a viver uma vida normal. Mas então, diz a história, ele compreendeu que é essencial a pessoa realmente querer mudar de vida e, por isso, precisa participar do processo de cura. Ele também se deu conta de que, ao promover a cura, na verdade havia reforçado, e não reduzido, o padrão de dependência das pessoas.

Ele entendeu que as pessoas, para manter um equilíbrio saudável na própria vida, precisam dar alguma coisa em retribuição pela cura recebida. Às vezes essa retribuição é chamada de "troca de energia". Usui afastou-se do Bairro dos Mendigos e dirigiu-se aos que realmente queriam ser curados. Aos buscadores verdadeiros ele transmitiu os Princípios do Reiki para que pudessem curar a si mesmos.

Com o tempo, porém, pesquisas revelaram que Usui não foi ministro cristão numa universidade de Quioto e que também não trabalhou no Bairro dos Mendigos. De fato, ele foi um budista que passou toda a sua vida procurando a iluminação. Para ele, o Reiki se tornou um meio de chegar a esse estado de consciência. Supõe-se que Usui tenha dado assistência às vítimas do grande terremoto de Kanto, que devastou Tóquio em 1923, e que tenha sido homenageado pelo imperador Meiji do Japão por suas boas ações.

O Dr. Usui fundou o Usui Reiki Ryoho Gakkai (Sociedade para o Método de Cura de Reiki Usui) em Tóquio, da qual se tornou o primeiro presidente. Pouco depois da sua morte, a organização japonesa construiu um memorial em sua homenagem no templo Saihoji, nos arredores de Tóquio. A inscrição no memorial de Usui fala da sua vida, do seu propósito de vida, descreve o método do Reiki e cita os cinco princípios. Ela menciona que os princípios foram criados pelo imperador Meiji e que Usui os incorporou aos seus ensinamentos. Ele recomendava que os princípios deviam ser aplicados na vida diária e que deviam ser seguidos como diretrizes, meditados no íntimo do coração e usados para curar a vida e os pensamentos.

Esses princípios parecem muito simples. Mas é importante ter consciência de que devem ser avaliados pelo seu propósito mais profundo. É recomendável meditar sobre eles em profundidade para compreender o seu sentido essencial.

Reiki é um poderoso sistema de cura natural que transfere energia vital, harmônica e essencial do Universo a todo ser vivente. Acredita-se que tenha origem no Tibet, há milhares de anos. Reiki é a "força da vida", a força que nos mantém vivos. Quando a energia Reiki não flui, nossos corpos físicos cessam de existir. As civilizações e as culturas, na sua era e costume, têm nomes próprios para esta energia: o prana, o mana, o chi e o espírito, Ka, Pneuma, Nefesh, Luz, dentre outros, são alguns exemplos.

A energia Reiki ajuda a curar todas as criaturas vivas nos níveis físico, mental, emocional e espiritual. O mestre de Reiki e o Reikiano são canais para esta energia. Quando uma pessoa é iniciada ela se transforma num canal da energia Reiki, que entrará pelo seu Chakra Coronário, passando pelo Chakra Cardíaco e fluirá pelas mãos. Ele manterá esta habilidade por toda a vida. A energia de Reiki é inteligente e precisa. O Reiki funciona independente da sua opinião, ele é uma força da vida que vem de sua fonte não importa como a chamamos.

O ato de impor as mãos sobre o corpo humano ou sobre um animal para transmitir bem-estar e aliviar a dor é tão antigo quanto o instinto. Quando sentem dor, a primeira coisa que as pessoas fazem é colocar as mãos sobre a região dolorida.

O corpo vivo, de um homem ou de um animal, irradia calor e energia. Essa energia é a fonte da vida em si, e tem tantas denominações quanto as civilizações que já existiram.

Na energia da força vital do Reiki, a pessoa que está sintonizada como agente de cura Reiki teve os canais de energia do seu corpo abertos e livres de bloqueio pela iniciação em Reiki. Agora, ela não só recebe um aumento da energia vital, ou Ki, para sua própria cura, como também se liga à fonte de todo o Ki ou Ch'i do universo. Essa fonte pode ser descrita do modo que o agente de cura queira chamá-la. Eu a chamo de Deusa. Outros termos podem ser usados: Deus, Eu Superior, Primeira Fonte, Universo, ou qualquer coisa que possa representar a criação primária ou energia da vida. O Reiki não é uma religião nem está filiado a nenhuma religião. Essa energia vital é a fonte da vida em si, um conceito e um fato muito mais antigo do que qualquer filosofia religiosa.

Ao receber a primeira iniciação em Reiki 1, o iniciante toma-se um canal para a energia de cura universal. Desde o momento da iniciação e vida afora, tudo o que ele precisa fazer para se ligar ao Ki de cura é colocar as mãos sobre si mesmo ou em outra pessoa e deixá-lo fluir naturalmente através de si. A iniciação, colocando a pessoa em contato direto com a fonte do Ki, também aumenta a energia de sua força vital. Ela sente uma energia que, depois de curá-la, também cura os outros sem esgotá-la. Durante os poucos minutos do

processo iniciático, a pessoa iniciada na energia Reiki recebe um presente que muda sua vida para sempre de forma totalmente positiva.

Desse ponto em diante, a pessoa que recebeu a iniciação é uma praticante de Reiki, com novas capacidades cuja existência ignorava. A iniciação não acrescenta nada novo à iniciante; ela abre e alinha o que já era parte dela. O processo assemelha-se ao modo de colocar uma lâmpada numa casa onde a fiação elétrica já existia; quando o agente de cura impõe as mãos com a intenção de curar, ele acende a luz.

Instrutores Tradicionais dizem que, se você recebe o Reiki, é porque já o teve em outras encarnações. Eles dizem que o Reiki é uma lembrança, e creio que vá além disso. Todos nós já tivemos o Reiki em vidas passadas; ele faz parte da nossa herança genética e de todos nós.

A energia do Ki está sempre fluindo, sem nenhuma direção, através das mãos do agente de cura. Este pode ou não ter consciência de que região do corpo precisa ser curada, mas a energia do Ki tem uma inteligência muito além da humana e se irradia para onde é necessário. Ela não é retirada do curador nem de sua aura, mas da Deusa/Fonte Viva. Ele coloca as mãos numa série de posições que constitui uma sessão, e o Reiki faz o resto. A energia também cura em todos os níveis do corpo — físico, emocional, mental e espiritual.

A energia Reiki cura a pessoa como um todo. Ao curar uma dor de cabeça, o Reiki pode, por exemplo, curar outros órgãos e níveis. Embora o agente de cura esteja com as mãos na cabeça da pessoa, região em que ela sente dor, muitas dores de cabeça têm origem no sistema digestivo. Se a dor de cabeça é causada por um distúrbio intestinal, a energia vai para o intestino, tanto quanto para a cabeça, que dói. Ambas as áreas estão no plano físico. Se a dor de cabeça tem origem emocional — por exemplo, tensão excessiva —, o Reiki também cura nesse nível. Da mesma forma, se a origem da dor de cabeça estiver no nível mental ou espiritual do corpo, esta será curada. Se a pessoa que recebe a cura tem outra doença, talvez uma alergia, o Reiki será útil nesse aspecto, independentemente de o agente de cura saber ou não disso.

Depois da cura, a pessoa que passou pela descarga emocional sente-se muito melhor e mais aliviada, e o agente de cura também amadureceu. Essa é a hora de discutir outras atitudes, tais como a participação num grupo de apoio à sobrevivência depois do incesto, ou a compreensão de um padrão de vida passada. Por causa da natureza protetora da energia Reiki, é menos provável que o curador absorva estados emocionais ou dores dos outros do que em qualquer outra forma de cura. Se absorveu, será necessário que reconheça isso e o expresse. Depois de uma sessão de Reiki, ambos, curador e paciente, estão energizados e dotados de energia em equilíbrio, O curador, que levou a energia Reiki por meio das mãos para outra pessoa, também recebeu a cura.

Por causa dessas dificuldades, e porque a energia Reiki cura tudo o que precisa ser curado, não se pode prever ao certo o que ocorre numa sessão. Isso está literalmente além do alcance das mãos do curador, embora suas mãos estejam aplicando o Reiki. O agente de cura só pode prometer que o Reiki beneficia qualquer um que o pratique. Ele não pode prometer que a sessão de Reiki curará uma doença em particular ou tenha qualquer outro resultado específico. O Reiki alivia a dor, acelera o processo de cura, estanca as hemorragias, tranquiliza o paciente, equilibra os chakras das pessoas e energiza-lhes a aura. A respiração fica mais lenta durante a sessão de Reiki e a pressão sanguínea abaixa; as emoções se acalmam. Qualquer outra coisa que aconteça depende da Deusa ou Fonte de Energia, e não é previsível.

13.2 SIGNIFICADO

Os cinco símbolos do Reiki correspondem aos cinco níveis da mente. Juntos, eles eliminam a dualidade mente-matéria, desintegrando o ego para alcançar os níveis mais altos ao final do Caminho da Iluminação (Nirvana Budista). Uma vez alcançado esse estado, o ser não tem mais a necessidade da reencarnação. O uso original dos símbolos não foi para a cura (material), mas para Iluminação da ajuda ao próximo – os cinco níveis de sabedoria que culminam na Iluminação.

O ideograma ao lado é formado por duas palavras: 'Rei' e 'ki'. 'Rei' é a Sabedoria Universal, a Fonte Primeira, Deus, o Criador, Aquele que É, a Chama, o Buda, Cristo, Brahnma, a Ordem Natural, o Topo, Tupã, a Energia Cósmica ou Universal. 'ki' significa Energia Vital.

O Reiki trabalha para movimentar o Prana através do corpo. A energia se move através dos canais primários — **a Linha do Hara, Vasos da Concepção e Governador** — e, através dos caminhos energéticos ramificados, chega às mãos. A iniciação em Reiki abre e ilumina os três canais primários, tanto quanto os chakras, direcionando e harmonizando o fluxo, e atinge e ilumina a energia no duplo etérico e nos níveis do Hara. Cada iniciação depois do Reiki 1 aumenta a capacidade que os canais têm de manter e transmitir o Ki — primeiro na cura e depois de realizar as iniciações. É através da manipulação do Ki, por meio dos Vasos da Concepção e Governador, que uma quantia suficiente de energia elétrica é retida no corpo do Mestre que realiza as iniciações em Reiki. O Reiki é uma disciplina que envolve a energia da Kundalini.

13.3 OS SÍMBOLOS DO REIKI

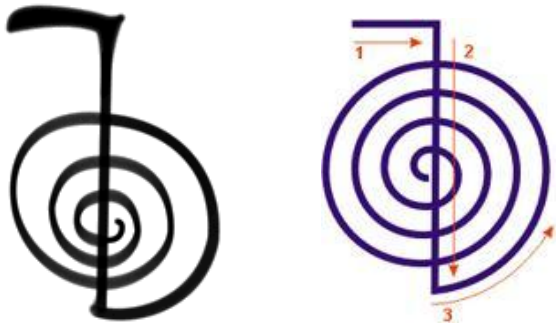
Nos primórdios estes símbolos eram comunicados oralmente e eram mantidos em segredo pelos iniciados. Por várias razões houveram mudanças em alguns deles e, assim, variações podem ser encontradas.

Esses símbolos devem ser memorizados e você deve ser capaz de desenhá-los com precisão. As linhas mais claras mostram como desenhá-los. Você pode usá-los durante a cura direta, visualizando-os enquanto impõe as mãos; pode usá-los uma vez no início da cura ou a qualquer hora que sentir necessidade. Pode repetir o mantra do símbolo várias vezes, se quiser. Siga seus guias. Os símbolos são sagrados e contêm grande poder. Use-os com respeito.

Desenhe os símbolos com toda a mão, como se espalhasse tinta numa tela. Visualize-os com a cor violeta ou deixe que mudem de cor. Na cura a distância, visualize os símbolos em vez de desenhá-los. Envie-os por inteiro, Para aumentar o poder dos símbolos, pressione a ponta da língua contra o céu da boca enquanto os usa. Na cura direta, você pode desenhá-los com a língua, com a mão ou visualizá-los.

Os símbolos podem ser usados para a manifestação (o Cho-Ku-Rei em particular). Visualize claramente, tenha cuidado com o que pedir e tenha a certeza de que não está contrariando a vontade de ninguém. Faça a seguinte afirmação: "Peço isso, seu equivalente ou algo melhor, de acordo com o livre-arbítrio, sem fazer mal a ninguém e para o bem de todos." Os símbolos também podem ser utilizados em forma dupla.

Cho Ku Rei



Cho-Ku-Rei
"Traga o poder aqui" ou "Deus está aqui"
(anti-horário).

É o nome do símbolo Usui de aumento do Potencial energético, do Poder e de Energia.

O nome do símbolo do poder significa: "Ponha todo o poder no universo aqui." Início ou entrada, estágio de geração. Colocação da mandala no coração. Meditação até que não haja diferença entre mente e o mundo. Vazio, desprendimento do plano terrestre. O primeiro passo, a primeira experiência.

Esse é o mais poderoso, e o único que pode ser usado de forma independente, e você o usará todas as vezes que ativar a energia REIKI com sua intenção. Todos os outros símbolos dependem desse para sua ativação. Sua utilização potencializa a energia REIKI usada no Nível I. **É um símbolo para ser usado em qualquer ocasião. Esse é o símbolo do poder, permitindo a nossa ligação imediata com a Energia Cósmica, e o fluir da ENERGIA REIKI.** Quando o espiralamos, trazemos a energia do cosmos para o Plano Físico, a concentramos e a direcionamos conforme nossa intenção. Sentimos como se entrássemos na ENERGIA. Esse símbolo potencializa a energia REIKI de forma a que passe muitas horas atuando após sua aplicação. Esse símbolo transmuta energias de níveis inferiores para padrões mais elevados, traz a energia sutil que passa a ocupar o espaço que antes era ocupado por energias densas, sanando, realizando ou curando.

"É também conhecido por vários nomes como "O Interruptor Da Luz", "Imediatamente", "Alinhar-se com o Cosmos", "Deus está Aqui" ou " Energia Cósmica Aqui e Agora". Seu desenho deve seguir a ordem da figura. Como no Hemisfério Sul o movimento anti-horário é o sentido da evocação e do aumento, e o horário é usado para dispersão e decréscimo (No Hemisfério Norte é o contrário), desenhe-o no sentido contrário ao movimento dos ponteiros de um relógio. Na figura, os traços finos numerados indicam o sentido em que deve ser desenhado no Hemisfério Sul (Brasil), portanto procure memorizá-lo e desenhá-lo com perfeição".

Construções retêm energias negativas oriundas de diversas fontes, que se acumuladas, tornam-se bastante prejudiciais, contaminando seus moradores ou frequentadores assíduos. Também, como consequência do mundo moderno, nos ambientes que habitamos, trabalhamos ou frequentamos, cada vez mais somos cercados de redes de energias eletromagnéticas: rádios, televisores, freezers, micro-ondas, aparelhos de som, entre outros incontáveis. Nas paredes, cada vez mais passam fios, alta tensão, ferragens. Os prédios são celas elétricas. Isso pode ser o resultado da troca do maior conforto pela perda da saúde.

Numa visão apriorística, nosso corpo físico esta protegido contra possíveis radiações, mas e nossos corpos mais sutis? Contudo, a aplicação do Cho ku Rei defende nossa saúde contra resíduos negativos de energia que saturam os locais. Para isso, o símbolo deve ser traçado inicialmente nos cantos do ambiente, pois a energia move-se em círculos e sua tendência é concentrar-se nos cantos, e depois nos cômodos que contiverem eletrodomésticos. Nesses casos, deve-se inundar o ambiente com um grande Cho ku Rei que em círculos envolva todos os aparelhos e penetre nas paredes. Quanto mais é usado, mais energia benéfica satura o local.

Antes de sentar, desenhe o Cho ku Rei sobre a cadeira, transmutando a energia; também faça o mesmo sobre qualquer coisa que queira limpar ou energizar. Use-o nos alimentos, na água, que passam de desenergizados a saudáveis e com poder de cura. Em medicamentos, potencializando seus efeitos desejáveis e reduzindo os indesejáveis. Para Autoproteção, de sua família, de sua casa, de seu carro, etc. REIKI funciona em todos os níveis, logo a proteção é geral, inclusive contra agressões e ataques físicos. Também o Cho ku Rei pode ser usado para proteger a Aura e os Chakras antes de uma aplicação. Desenhamos o Cho ku Rei nas palmas das mãos e em frente ao corpo. Em seguida, desenhamos novamente seu Yantra, trazendo a mão a cada Chakra (de baixo para cima), sempre repetindo o mantra 3 vezes. Após esse procedimento, seu corpo estará selado contra energias maléficas. Para tirar um pensamento negativo, traçamos imediatamente o Cho ku Rei e acontece a mudança de padrão de energia e pensamento.

Numa situação de assalto, ou qualquer outra desfavorável, envolva o oponente num grande Cho ku Rei. Use-o para achar vagas em estacionamentos. No auto tratamento, ou na aplicação em outras pessoas, o símbolo deve ser visualizado no Chakra Coronário, no sentido da testa para a nuca, antes da aplicação. Dessa forma, os canais energéticos do corpo serão desbloqueados e limpos mais rapidamente. Com esse procedimento, absorvemos mais energia vital e podemos diminuir o tempo mínimo para cada posição de 5 para 2,5 minutos.

Esse símbolo trabalha primordialmente o corpo físico na cura. Só precisa ser desenhado uma vez em cada tratamento. Se a sessão for interrompida, recomeçar com o Cho ku Rei

na mesma posição em que tiver parado (posições Nível 1). Pode ser aplicado no reinos mineral (Cristais) e Vegetal (energizando Plantas), e nos animais.

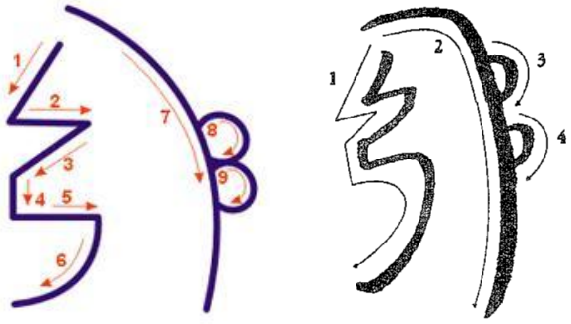
O Cho-Ku-Rei é um pontencializador da Energia Reiki. Deve-se usá-lo em qualquer circunstância, pois ele tem o poder de limpar de imediato qualquer pessoa, local, objeto, pois age nos canais físicos, etéricos, emocionais e mentais, fazendo uma grande limpeza em todos os níveis. Cor: Violeta.

Reverter para diminuir a potência. (Por exemplo, no caso de um tumor.) Use-o em toda sessão de cura. Focalize a energia em um ponto, invocando a energia da Deusa ou do Universo. Visualize a figura e/ou diga o mantra em voz alta ou mentalmente, três vezes. Os principiantes devem meditar sobre o símbolo para aprender seu significado e compreender sua profundidade.

Mantra: Cho-Ku-Rei
Cho-Ku-Rei
Cho-Ku-Rei

Mudra: Desenhar o yantra com os dedos unidos pela polpa digital e à mão livre no espaço e o tocar com as mãos em forma de concha por três vezes à entoação do mantra e o aplicar com as mãos em concha

Sei He Ki



Sei-He-Ki
"Chave do universo" ou
"Homem e Deus tornam-se um".

Cura Mental e Emocional; também Proteção, Purificação, Limpeza/Clareamento, Desapego. "A Terra e o Céu se unem; assim na Terra como no Céu."

A Terra e a pessoa encarnada são consideradas territórios impuros. O território impuro (amarelo) é purificado pela sabedoria do ouro. Purificação, transmutação, mudança alquímica de matéria impura para ouro (pureza). Essa é a Iluminação que poucos atingem (estado de Buda) pela compreensão e esvaziamento do ego. Purificação pelo fogo da sabedoria em ouro ou pureza. (Definição dada pelo Reiki: cura emocional, purificação, limpeza, proteção).

Esse é o segundo símbolo do grupo usado no Nível II de REIKI. Seu Yantra lembra um Dragão, o grande protetor que cospe o fogo da transmutação. Esse símbolo introduz a divindade em nosso corpo energético e alinha nossos 4 Chakras superiores. Como Terapeutas, nossa experiência mostra que a grande maioria dos problemas físicos possui origem emocional. Sentimentos e reações como culpa, ira, inveja, rejeição, solidão, são algumas das causas das doenças humanas. Esse símbolo o Sei He Ki direciona a energia REIKI para o corpo emocional. Por isso, é recomendável sua utilização em todos os tratamentos. Acaba com vícios e compulsões, como Gula e uso de Drogas.

Esse símbolo tem o poder de diluir os padrões negativos que advieram de antigos conflitos - sentimentos, memórias, etc. - nos ajudando assim a encontrar as causa escondidas em nosso inconsciente. Facilita a cura, possibilitando a descoberta da causa do problema, descobrindo essa energia causadora dos padrões negativos existentes em nosso momento atual, revolvendo em nossos arquivos de memórias infantis, da vida intrauterina, indo até a vidas passadas e aos registros Karmicos quando associado ao 30 símbolo do grupo que estudaremos a seguir.

Seu trabalho se dá especificamente sobre os Chakras Cardíaco e do Plexo Solar, que são os que recebem energia mais diretamente do corpo áurico emocional, e assim curando os bloqueios emocionais que estavam seguros nessa região da AURA. Aquele que recebe o REIKI conecta-se diretamente com esse aspecto emocional, de forma suficiente para resolvê-lo definitivamente, bem como sua manifestação física se for o caso. Também pode ser usado para outras finalidades, como proteção, purificação, para transformar energias negativas, tirar obsessores, defesa de energias negativas em formas de emoções de pessoas ou entidades.

É também conhecido por vários nomes como "Purificação", "Chave do Universo", "O Homem e Deus são Unos", "O Homem encontra Deus" ou "Emocional".

Esse símbolo sagrado atua no corpo emocional e no inconsciente, além de equilibrar os dois lados do celebro, o racional e lógico, com o criativo e fantástico, o que possibilita harmonia e tranquilidade. Possui aplicações variadas, como erradicar vícios, mudar hábitos e costumes indesejáveis e tratar compulsões. É um símbolo que tem o poder de fazer com que emoções internas e traumas que estavam a nível inconsciente venham à tona, tornando-se conscientes, e assim liberando essas energias nocivas e difíceis de serem localizadas. Também pode ser usado na prática para melhorar a memória e tratar da obesidade. Seu uso no tratamento deve seguir os seguintes passos:

- ✓ Colocar a mão não dominante sobre a cabeça do cliente e, com a mão dominante desenhar o Cho ku Rei e repetir seu Mantra 3 vezes.
- ✓ Começar o tratamento na 1a posição de cabeça.
- ✓ Esperar até sentir a conexão energética e o REIKI começar a fluir. Aguardar por mais ou menos 2,5 minutos. Impor as mãos por 2,5 minutos na 2a posição de cabeça.
- ✓ Colocar a mão não dominante na nuca e a outra na testa do cliente.
- ✓ Retirar a mão dominante da testa e desenhar o Sei He Ki no Chakra coronário do cliente, repetindo 3 vezes seu mantra.
- ✓ Desenhar o Cho Ku Rei uma vez repetindo seu mantra 3 vezes.
- ✓ Recolocar a mão dominante no Chakra Frontal. Utilizar afirmações positivas, mentalizações e visualizações.

IMPORTANTE: nesse momento se produz uma ligação profunda com o nível psicológico, com o inconsciente do cliente. Os resultados serão ainda melhores se usar em conjunto com essa técnica afirmações positivas, mentalizações ou visualizações de cura, as quais serão absorvidas imediatamente pelo Corpo Emocional do cliente. Essa afirmação deve ser repetida 3 vezes, e aí, torna-se realidade. Numa afirmação nunca devemos usar palavras

negativas como o não, pois a mente não reconhece o não fazer, eliminando o não; como por exemplo, a frase "Eu não quero fumar" será interpretada pela mente como "Eu quero Fumar", ou seja, não ha como a mente interpretar o não fazer. Tente imaginar-se NÃO plantando uma árvore. O que acontece? Sua visualização imediata é você plantando uma árvore. Quando se usa o NÃO, obtém-se o resultado contrario ao que queremos.

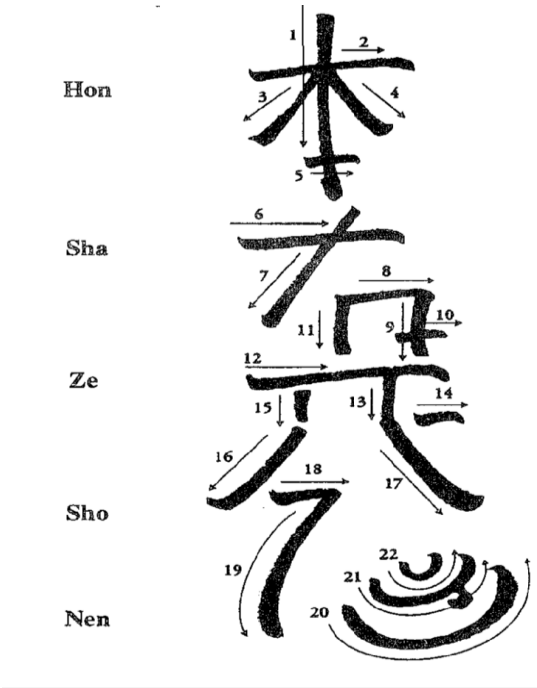
Origem Budista. Este símbolo é muito importante, é usado principalmente em cura EMOCIONAL. É chamado também de Símbolo Emocional. Seu uso constante equilibra os lados direito e esquerdo do cérebro, dando harmonia e paz. É especialmente usado para curar problemas de relacionamentos e também em qualquer situação de disfunções mentais, emocionais como: nervosismo, medo, depressão, angústia, tristeza, etc. O Sei-He-Ki penetra em todas as camadas da nossa mente, busca os padrões de pensamento e de sentimentos negativos para modificá-los e transformá-los. Sua cor é o verde, a cor da cura do coração. Pode ser mentalizado na cor que considerar adequada para o tratamento que esta sendo feito. Pode ser invocado para proteção e purificação.

O Sei-He-Ki é o símbolo apropriado para ajudar a eliminar um hábito ou vício indesejável.

Mantra: Sei-He-Ki
Sei-He-Ki
Sei-He-Ki

Mudra: Desenhar o yantra com os dedos unidos pela polpa digital e à mão livre no espaço e o tocar com as mãos em forma de concha por três vezes à entoação do mantra e o aplicar com as mãos em concha

Hon Sha Ze Sho Nen



Hon-Sha-Ze-Sho-Nen
"O Buda que existe em mim busca o Buda que existe em você
para promover iluminação e paz."

Sem passado, sem presente, sem futuro; cura a distância e acesso aos Registros Akáshicos. "Abrir o Livro da Vida e lê-lo agora", ou "O(A) Deus(a) que existe em mim saúda o(a) Deus(a) que existe em você." Cura do passado, presente e futuro, cura kármica. Sempre o use ao ministrar à cura a distância. Libertação da ilusão e do karma (karma definido como a criação da mente). A mente cria o tempo, limitação de espaço e ilusão. A iluminação é ir além da mente ao estado de Buda (Deus ou Deusa dentro de si) em todos nós. Quando a mente está alerta, existe abertura e desprendimento: liberdade de tempo, espaço, ilusão, limitação. Dissolução de limitação significa compreensão das coisas.

Esse é o terceiro símbolo do grupo usado no Nível II de REIKI. Dirige a ENERGIA para o Consciente, para o Corpo Mental. É a chave para o envio do REIKI a distancia no espaço e no tempo. A outro bairro, a outra cidade, pais, ao passado ou ao futuro. Esse símbolo acaba com qualquer barreira entre quem envia o REIKI e o receptor, pois ele faz com que, dirigidos pela intenção, os campos áuricos se interajam independente de qualquer obstáculo. Pode ser usado para transpor o tempo, para intervir nas ondas quânticas, traz o continuum de tempo, e aí são rompidas as ligações de passado, presente e futuro. Esse símbolo é a chave para o envio da cura a distancia, para a ligação com outros seres, mundos e níveis de percepção.

Os Registros Akáshicos contém todos os pensamentos, emoções, sentimentos, compromissos kármicos, ou seja, tudo o que a mente de cada ser vivo emitiu desde sua origem, guardado em forma de energia. Esse símbolo permite o acesso e a manipulação desses arquivos, ajudando a, quando possível, amenizar o Karma (Compromisso). Particularmente, em minha experiência com mapas astrológicos, pude constatar a veracidade desse fato em inúmeros casos de pessoas que aí encontraram a felicidade. É também conhecido por vários nomes como "Nem Presente, Nem Passado, Nem Futuro", "A Divindade que existe em mim saúda a Divindade que existe em você", "A casa da Luz Brilhante venha a mim nesse momento", "O Pagode", ou o "Stupa", representação budista tântrica dos Chakras ou dos 5 elementos em forma de estátua ou construção.

Esse símbolo sagrado é usado para cura e energização a distancia, em pessoas ausentes, como também em seções de imposições de mãos e auto tratamento, atuando no corpo mental e na parte consciente da mente. Trabalha sobre os Chakras da Garganta, Frontal e Coronário; Esse símbolo atua sobre as ondas quânticas, proporcionando ação fora do espaço (trabalho a distancia) e do tempo atual (presente). Quando enviado ao passado, a energia REIKI ajuda a tratar de traumas de infância ou de vidas passadas, influenciando um evento passado e reprogramando-o.

Em uma espécie de efeito dominó, o presente e o futuro passam a reagir, e assim a realidade é transformada. Nesse caso, pode-se usar uma foto da época do trauma. Se isso não for possível, e se não tivermos a data em que o trauma aconteceu, apenas pensamos no evento, e com afirmações peça que a energia REIKI vá a causa e a sane. Enviada ao futuro, a energia REIKI pode ser armazenada ou acumulada e será disparada e recebida na hora previamente determinada.

Essa técnica é de grande utilidade quando vamos passar por situações difíceis, que possam estressar, como uma entrevista para um trabalho, uma audiência na justiça, uma consulta médica ou odontológica, uma prova ou um concurso.

Também pode nos ajudar a transformar situações que irão ocorrer, determinadas pelos nossos trânsitos planetários. Para utilizar essa técnica, procedemos da seguinte forma: Colocamos ambas as mãos sobre o Chakra Coronário no topo de nossa cabeça.Com as mãos nessa posição, visualizamos o Hon Sha Ze Sho Nen, seguido do Sei He Ki, sempre repetindo os respectivos mantras três vezes. Fazemos uma afirmação 3 vezes para a época em que a energia deverá agir. Em seguida, visualizamos o Choku Rei, e repetimos seu mantra três vezes.

Este símbolo de grande importância, dirige a energia Reiki para a cura a distância, cura sem toque, cura ausente. Este símbolo abre uma porta infinita para a transformação, pois, com a ligação que efetua com o passado e futuro, permite desobstruir todas as coisas que

impedem o equilíbrio. O símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen permite ir a qualquer tempo ou lugar e usando o símbolo Sei-He-Ki mudar os padrões mentais e emocionais e logo após limpá-los com símbolo Cho-Ku-Rei. Sua cor é o azul

Mantra: Hon Sha Ze Sho Nen
Hon Sha Ze Sho Nen
Hon Sha Ze Sho Nen

Mudra: Desenhar o yantra com os dedos unidos pela polpa digital e à mão livre no espaço e o tocar com as mãos em forma de concha por três vezes à entoação do mantra e o aplicar com as mãos em concha

Dai Ko Myo

É o nome do símbolo tibetano de mestre.

Mantra: Dai Ko Myo
Dai Ko Myo
Dai Ko Myo

Mudra: Desenhar o yantra com os dedos unidos pela polpa digital e à mão livre no espaço e o tocar com as mãos em forma de concha por três vezes à entoação do mantra e o aplicar com as mãos em concha.

Dai Koo Myo

É o nome do símbolo Usui de mestre. Este símbolo possui muitas traduções, porém na "Enciclopédia da Filosofia e Religião Oriental" é traduzido como: "casa do tesouro da intensa luz resplandecente".

"A pessoa com o coração Mahayana de doação" ou "Templo da luz branca". A pessoa que deseja a Iluminação alheia há de alcançá-la. Ela entende que a base de compreensão de todas as coisas é uma grande unificação (união, consciência em Deus/Deusa). Quando ela se ilumina, liberta-se da reencarnação e do sofrimento. No Budismo, essa é a única cura real. (Definição dada pelo Reiki: cura da alma ou espírito).

Esse é o 4º Símbolo do REIKI; o Símbolo dos Mestres, da Realização. Seu significado pode ser traduzido como: "Nos levando de volta a Deus" ou "Deus brilhe sobre mim e seja meu amigo. Esse é o símbolo da Cura da Alma; cada símbolo do REIKI concentra sua atuação num dos corpos:

- O Choku Rei tem sua mais forte ressonância no nível do Corpo Físico;
- O Sei He Ki, no corpo emocional;
- O Hon Sha Ze Sho Nen, com o corpo mental;
- O Day Koo Myo trabalha ao nível do corpo espiritual.

Em tratamentos é extremamente eficaz, combatendo direto as raízes das doenças. Trabalhando direto no corpo espiritual sua atuação se da ao nível do projeto original do

qual se derivou o corpo físico. Esse é o símbolo das curas ditas miraculosas. Aqui ocorrem as transformações da vida.

Nas curas a distancia use inicialmente o Dai Koo Mio, depois os outros símbolos e finalmente o - Choku Rei. Pode-se dizer que essa, possivelmente, é a energia mais forte do planeta. É um dos símbolos de iniciação de novos Reikianos. Ele amplia e potencializa as energias dos outros símbolos.

Permite o contato com energias de alta frequência, acelerando as partículas energéticas de nosso corpo, bem como do campo vibracional que nos circunda, limpando os canais que servem de condução dessa energia. Faz o volume de energia se tornar ilimitado".

É um potencializador em qualquer espécie de trabalho de CURA ou transformação, permitindo a Realização, podendo ser ativado em qualquer lugar ou situação, até dirigindo veículos. Ativado, o REIKI começa a fluir em nossas mãos, independente do que estejamos fazendo. Lembro apenas que como nos outros símbolos sua ativação depende de seu Mantra ser ativado 3 vezes.

Deve ser sempre usado antes dos símbolos para potencializá-los. Da mesma forma, curamos multidões ou outras pessoas. Nesse último caso (outras pessoas) esse símbolo, assim como os demais, deve ser visualizado sobre a cabeça do cliente no sentido da testa para a nuca. Também pode ser usado na purificação e energização de cristais, programando-os para que se auto purifiquem. Nesse caso, segure o Cristal ou a Pedra em questão entre suas mãos em concha, enviando energia REIKI.

Mantra: Dai Koo Myo
Dai Koo Myo
Dai Koo Myo

Mudra: Desenhar o yantra com os dedos unidos pela polpa digital e à mão livre no espaço e o tocar com as mãos em forma de concha por três vezes à entoação do mantra e o aplicar com as mãos em concha

Raku

Concluir/completar, alcance do nirvana inferior, esvaziamento do ego, aparição da imagem de Buda; Deus/Deusa Interior. Liberdade, iluminação, paz total. Libertação da ilusão do mundo material, libertação do corpo e da reencarnação, cura total. No Budismo, esse símbolo é usado dos pés até o chakra da coroa para afastar um espírito, entidade ou ser de um corpo. No Reiki, é usado do chakra da coroa aos pés para absorver a energia do Universo para o corpo/ser. (Intenções opostas e significado: Reiki é o uso material dos símbolos, Iluminação é o uso espiritual budista. O pensamento budista considera o corpo e sua cura irrelevantes.) (Definição dada pelo Reiki: o raio de luz, conclusão, integração.)

O Raku simboliza o Vajra (símbolo de pureza) do Budismo Vajrayana, também conhecido como o caminho de diamante no Tibet. Vajra é uma palavra do sânscrito, sendo o seu equivalente em tibetano dorje e simboliza a imutabilidade da verdadeira natureza da realidade. É usado nos rituais tântricos, na mão direita, simbolizando o princípio masculino do método (upaya), que preconiza o bem de todos os seres como caminho para a iluminação. Nestes rituais é usada também uma campainha, segurada na mão esquerda, simbolizando o princípio feminino da sabedoria (prajna). Gestos específicos de ambas as mãos, simbolizam a unificação do método e da sabedoria.

No Reiki, o Raku é (normalmente) somente utilizado nas iniciações, onde, tem duas funções:

1. Fixação da energia no iniciado. (Nas práticas tibetanas designam-no como: "O Raio de Luz que mantém o Fogo").
2. Para religar as pessoas a Terra. (Nos casos em que o desenraizamento proporciona um deslocamento da realidade).

Existem, contudo terapeutas que o usam para ajudar os seus clientes a serem mais fortes animicamente e mais independentes, harmonizando através do Raku, ligações doentias. Estas são geralmente pessoas que apresentam sintomas de estagnação, preguiça ou então, estão completamente bloqueadas em todos os aspectos das suas vidas.

Para sentir um pouco da energia do Raku, olhe para o símbolo durante alguns instantes respirando fundo. Traga à sua mente algo que deseje muito para a sua vida, por exemplo, ser mais amoroso, ser mais compassivo, ser mais tolerante, ser mais calmo, ou outro atributo que lhe devolva o seu estado natural de harmonia interior.

Depois feche os seus olhos e veja uma imagem sua, a fazer algo, num futuro muito próximo, onde esse atributo que escolheu esteja presente nos seus atos, atitudes, comportamentos, palavras, gestos, olhar. Depois, veja o Raku a "selar" essa imagem, esse desejo. Lembre-se, o Raku é o "Raio de Luz que mantém o fogo". Que assim seja, para o seu bem supremo. Depois, respire fundo novamente e abra os seus olhos devagar.

13.4 UTILIZANDO A ENERGIA DO REIKI PARA MANIFESTAÇÃO E MATERIALIZAÇÃO

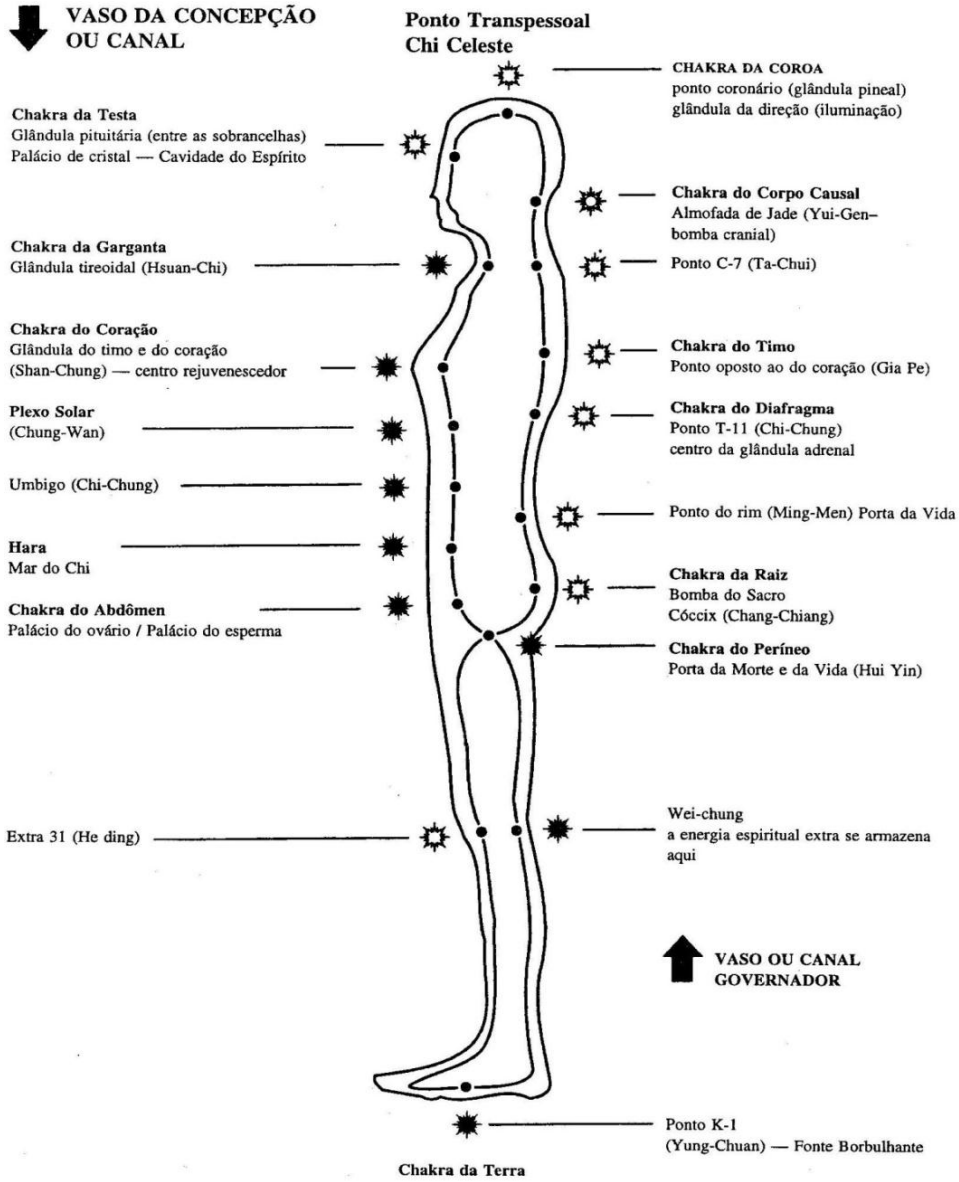
Grade de Materialização (Manifestação)

1. Visualize-se na situação desejada.
2. Atente para a sua localização e para tudo o que está ao seu redor.
3. Envolva a imagem numa grade dourada, diagonal ou espiral, formando-se de cima para baixo.
4. Desenhe o Cho-Ku-Rei sobre toda a figura.
5. Conserve viva essa imagem, por tanto tempo quanto possível e, então, deixe-a desaparecer.

Tenha cuidado com o que pedir, você pode conseguir!

13.5 A ÓRBITA MICROCÓSMICA (O GRANDE CIRCUITO CELESTE) - CIRCUITO DO KI NO CORPO

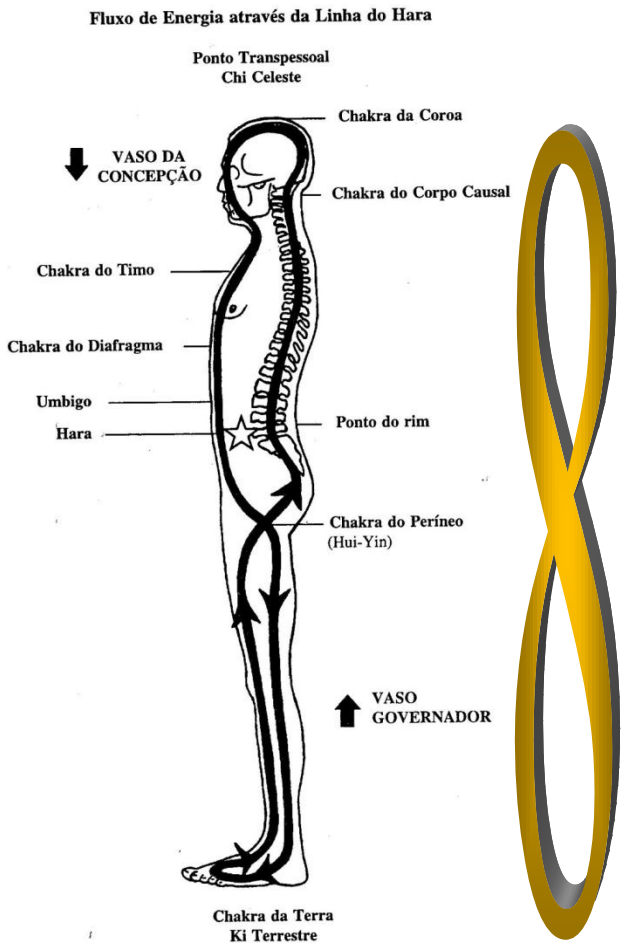
Esse é o objetivo do exercício do Ki — aumentar a capacidade do corpo de armazenar essa energia e tornar o processo consciente. Primeiramente, é necessário que haja consciência do padrão da energia fluindo, o que o Ch'i Kung chama de a órbita Microcósmica. Essa é a base de todo o trabalho energético em Ch'i Kung. Escolhi exercícios de Ch'i Kung em vez de Ioga da Kundalini porque o circuito completo de energia usado no Ch'i Kung evita problemas de sobrecarga elétrica, e esses exercícios são muito mais seguros de fazer sem supervisão. Eles geram rapidamente muita energia, sem que a pessoa sinta mal-estar ou corra algum perigo.



Para o trabalho sério com a órbita Microcósmica, recomendo dois livros: de Mantak Chia, *Awaken Healing Energy Through the Tao** (Aurora Press, 1983), e de Mantak e Maneewan Chia, Awaken Healing Light of the Tao (Healing Tao Books,1993). Minhas informações sobre o Ch'i Kung provêm desses livros. A Órbita Microcósmica conecta os canais, o Vaso da Concepção e o Governador, formando um circuito de energia completo pelo corpo.

Isso é feito através de **dois movimentos**. O primeiro liga os canais localizados embaixo (no chakra da raiz) por meio da posição Hui Yin, **fechando-se o períneo**. O segundo movimento liga os canais na parte superior do corpo, e isso é feito **colocando-se a língua no céu da boca, atrás dos dentes**. Esses movimentos são analisados logo adiante, neste capítulo.

O caminho do movimento da energia na Orbita Microcósmica é a base e o princípio para os exercícios do Ki no Reiki. Estes são feitos em estado de meditação, como na cura a distância, mas com a energia concentrada interiormente. Comece voltando sua atenção para o umbigo ou Hara. Quando o aquecimento (Ki) começar, desloque-o mentalmente em direção ao períneo (Hui Yin, chakra da raiz), atrás dos genitais e, então, para cima, ao longo da coluna vertebral. Pare um momento na altura dos rins (Ming-Men), então, suba com a energia do Ki vagarosamente até o topo da cabeça (glândula pineal e chakra da coroa). Siga o fluxo de energia, não force. Conserve essa energia no chakra da coroa por até dez minutos, então, faça com que desça em direção à testa (pituitária, terceiro olho). Faça a energia fluir pela frente do corpo até o umbigo/Hara novamente; conserve-a nessa região até que a sensação de calor se concentre inteiramente; depois, repita o circuito até se aproximar do chakra da raiz. Faça isso diversas vezes. Com prática, aumente o número de órbitas percorridas por sessão para.



Quando se sentir à vontade nesse exercício, passe a fazer a ligação com as perna se com a Terra. Do umbigo, dirija o fluxo de energia para o Hui Yin (raiz); então, dividindo-o em dois canais, envie o Ki (prana) pela parte de trás das coxas até a parte detrás dos joelhos. Daí, a energia flui para baixo, ao longo da parte posterior das pernas até a planta dos pés. O ponto Ki (Yung-Chuan), na planta de ambos os pés, é onde estão localizados os chakras nessa região. Esse ponto é chamado de Fonte Borbulhante, e é a ligação elétrica do corpo com a energia da Terra. Quando a planta dos pés se aquecerem, faça a energia fluir para os dedões e, então, para a parte superior dos pés e para os joelhos, extraindo a energia da Terra. Continue a elevar a energia interiormente pela parte de fora das coxas e de volta para o Hui Yin, atrás dos órgãos genitais.

Faça o fluxo de energia voltar pela coluna vertebral e ramificar-se novamente para os braços quando chegar ao ponto central entre os ombros. Transmita o Ki pela parte interna dos braços até o centro das palmas, o local de onde o Reiki flui durante a cura. Concentre-se na sensação; então, siga com o fluxo ao longo do dedo médio e volte com a energia pela parte externa dos braços. Quando chegar aos ombros, volte ao circuito principal e faça essa energia subir pela coluna e pelo pescoço rumo ao chakra da coroa novamente. Continue com o circuito de energia ao longo do canal central, voltando ao Hara.

Quando terminar o circuito de energia, complete a meditação da Orbita Microcósmica, integrando a energia. Isso é extremamente importante e deve ser feito ao final de todas as sessões, independentemente de você ter realizado um ou muitos circuitos. Com a energia estacionada no ponto inicial e final do Hara, coloque o punho rapidamente sobre a região do umbigo. Realize movimentos giratórios, comum diâmetro de no máximo quinze centímetros. As mulheres realizam o movimento no sentido anti-horário, 36 vezes, e, então, 24 vezes, no sentido horário. Os homens fazem o movimento 36 vezes no sentido horário, e 24 vezes no sentido anti-horário. Isso integra e concentra a energia, prevenindo a sobrecarga elétrica e o mal-estar.

A órbita Microcósmica descrita acima é a base para os dois exercícios do Ki que se seguem. Esses exercícios me foram ensinados como parte do Reiki JI em1989. Naquele tempo, eu não tinha o conhecimento de sua origem ou da órbita Microcósmica, e fiquei contente por achá-los durante minhas pesquisas para este livro. Esses exercícios do Ki são conhecidos tanto na Ioga Kundalini quanto no Ch'i Kung, e são tratados como práticas muito importantes por ambas as disciplinas. Provavelmente, foram levados da Índia e do Tibet para a China e Ásia.

A razão de se fazer esses exercícios é aumentar a capacidade do corpo para receber e canalizar o Ki. Exige-se uma quantidade muito maior de energia para realizar iniciações em Reiki, e esses exercícios são uma preparação para isso. Esses exercícios também ajudam no desenvolvimento da espiritualidade, por tomarem as pessoas mais saudáveis.

Uma observação final, antes de iniciar os exercícios, envolve o caráter sagrado do corpo. Embora muitas disciplinas metafísicas trabalhem para transcender o físico, é importante se conscientizar de que o corpo é mágico e sagrado.

Primeiro Exercício

Comece num estado de meditação e inicie a órbita Microcósmica. Sinta e visualize o Ki como energia do fogo (Raku), movimentando-a do Hara (umbigo) para o Hui Yin (períneo), e daí para cima, ao longo da coluna, até o chakra da coroa. Leve a energia para baixo, pela frente do corpo, até o Hara novamente. Desse ponto em diante, os exercícios diferem para homens e mulheres. **Não visualize os símbolos do Reiki durante este exercício.**

Para Mulheres:

Comece com o chakra da raiz fechado, a posição Hui Yin, que será examinada no próximo exercício. Para usá-la neste exercício, comece sentando-se no chão com o calcanhar de um dos pés pressionando a vagina e o clitóris. A pressão deve ser firme e contínua, o que também pode ser conseguido com um pequeno travesseiro entre as pernas, uma bola de tênis ou mesmo um cristal grande.

Coloque a língua no céu da boca atrás dos dentes. Essa posição é fundamental na maioria dos exercícios de Ioga Kundalini e Ch'i Kung, inclusive na órbita Microcósmica. O uso do travesseiro ou almofada é uma técnica zen (Budismo Japonês). Você pode sentir calor ou mesmo chegar ao orgasmo em virtude dessa pressão.

Em seguida, levante as mãos, esfregue uma contra a outra para ativar o fluxo da energia Reiki até que elas se aqueçam. Cubra e pressione com a palma das mãos aquecidas os

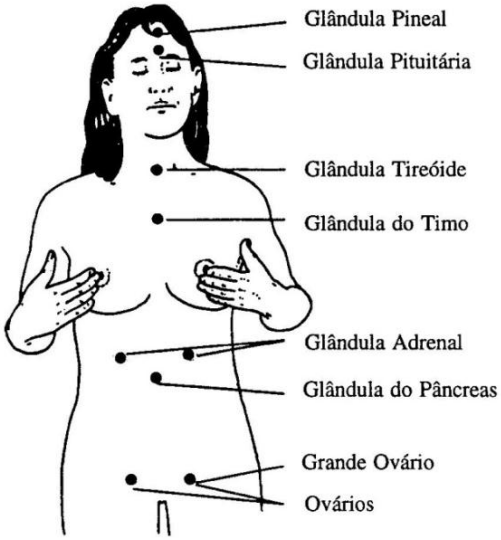
seios nus e comece a massageá-los descrevendo círculos para cima e para fora. Faça isso dezoito vezes sem estimular o bico dos seios, e conscientize-se do fluxo do Ki na direção da vagina, das glândulas pineal e pituitária (os chakras da raiz, da coroa e o terceiro olho). A rotação para cima chama-se dispersão.

Termine com os dedos tocando ligeiramente o bico dos seios e faça a energia fluir dos seios, da vagina, do chakra da coroa, do terceiro olho em direção ao chakra do coração. Repita o grupo de dezoito movimentos giratórios de massagem de duas a quatro vezes, fazendo o Ki fluir para o chakra do coração depois de cada ciclo.

Depois, faça os movimentos giratórios na direção oposta, movendo-se para dentro e para baixo. Concentre a energia nos mamilos e faça-a fluir para a coluna dorsal na altura dos seios; a seguir, dirija-a à região dos rins. Faça de dois a quatro movimentos giratórios. Esse tipo de movimento realizado para dentro é chamado de inversão.

Exercícios de Ki para Mulheres[14]
Primeiro Exercício

Massageie os seios para dentro, para cima e para fora.



Toque os mamilos e faça a energia fluir para o coração.

Mova as mãos dos seios para a parte posterior do corpo, na altura dos rins. Massageie delicadamente essa área de nove a dezoito vezes; então, pare. Faça esses movimentos circulares de duas a quatro vezes, descansando ao final de cada série. Sinta o aquecimento na área dos rins.

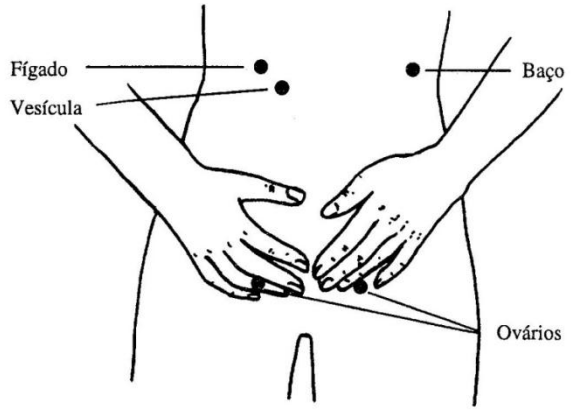
Mova as mãos novamente, desta vez massageando o baixo-ventre, dos ovários até a virilha. Massageie a região do fígado e do pâncreas, abaixo das costelas flutuantes, à direita, e o baço do lado esquerdo. Faça movimentos para fora e para dentro, 36 vezes em cada

posição. Massageie a seguir a área vaginal para concentrar a energia. Faça uma pausa e sinta o Ki se expandir.

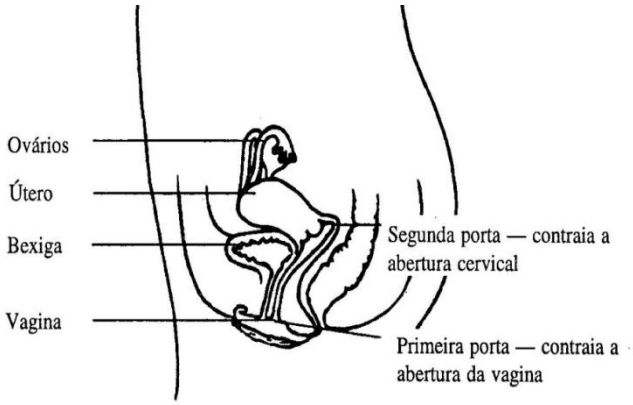
Coloque a mão direita sobre a vagina e a esquerda sobre o centro do Coração, e dirija a sensação resultante do amor universal para o coração. Absorva a energia da Terra e continue com a Órbita Microcósmica, terminando por concentrar a energia no Hara.

Isso completa o primeiro exercício para mulheres.

Exercícios de Ki para Mulheres[15]
Primeiro Exercício (continuação)



Massageie a virilha e a cintura.



A posição Hui Yin — Porta da Vida e da Morte para Mulheres.

Os benefícios desse exercício vão além da expansão dos canais da Kundalini. A maioria das disciplinas espirituais trabalha de alguma forma para dirigir a energia sexual ao chakra da coroa — a energia sexual é o Ki Original, e sua perda diminui a vitalidade, bem como a saúde e o período de vida, Essa energia é perdida através da ovulação, da menstruação e do ato sexual. O exercício acima recicla essa energia, gerando um aumento do Ki Original para o benefício do corpo, da mente e do espírito. Combinando a energia sexual com a energia do coração, desenvolve-se a compaixão, que traz a sensação de bem-estar, prazer e paz.

Os movimentos giratórios sobre, os seios servem para equilibrar nas mulheres o processo hormonal, às vezes com resultados surpreendentes. Os movimentos giratórios podem causar o desaparecimento dos sintomas da menopausa, com a explicação de que "o sangue retrocede". **Mulheres com nódulos nos seios acham que os movimentos giratórios podem reduzir ou eliminar esses nódulos. Fazendo apenas os movimentos giratórios, pode-se provocar a diminuição do tamanho dos seios. Faça os movimentos na direção inversa para aumentar o tamanho dos seios, mas evite-os se tiver nódulos nos seios ou se estiver passando pela menopausa.**

Para a maioria das mulheres, fazer movimentos giratórios em ambos os sentidos (o mesmo número de vezes em cada direção), equilibra os hormônios sem alterar o tamanho dos seios.

Outro resultado possível desses exercícios diários é o fato de o sangue "retroceder". Para algumas mulheres, os níveis de estrógeno podem diminuir o suficiente para interromper o ciclo menstrual. De acordo com a filosofia esotérica, esses exercícios são considerados positivos e significam que o Ki sexual foi reciclado e dirigido ao chakra da coroa. Esses, provavelmente, não são usados como anticoncepcionais e, se a menstruação foi interrompida por gravidez, pare com os exercícios ou faça um número menor de movimentos giratórios (menos de 100 por dia). Esses exercícios não têm efeitos colaterais indesejáveis. Eles param o relógio biológico e aumentam a criatividade e a atividade mental. Esses exercícios podem ser feitos duas vezes ao dia, de manhã e à noite. Faça no mínimo 3ó movimentos giratórios e, no máximo, 3ó0 por sessão. Comece com um número menor e aumente aos poucos.

Segundo Exercício a Posição Hui Yin

A posição Hui Yin liga os Vasos da Concepção e Governador nas partes inferior e superior do corpo. Sem essa posição, o Ki se movimenta através dos canais em direções opostas, para dentro e para fora num fluxo em linha reta. A contração do Hui Yin permite que o Ki se movimente num circuito completo através do corpo, e é a força propulsora para o movimento de energia ao longo da Órbita Microcósmica. A Órbita não se completa e o Ki não é ativado sem essa posição. Essa também é a forma pela qual o Ki é levado, através do corpo do Mestre Reiki, para transmitir iniciações segundo o método de iniciação que ensino.

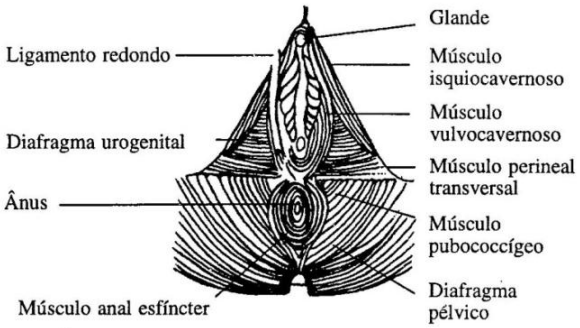
A posição Hui Yin é outro exemplo da transformação da energia sexual em espiritualidade e da ativação e conservação do Ki Original. Trata-se de uma característica básica da Ioga Kundalini, da Ioga Pranayama, da Ioga Tantra e do Ch'i Kung, e já vi discussões sobre esses assuntos em vários livros. Contraindo-se o períneo, os Vasos da Concepção e Governador são ligados na parte inferior do corpo. Isso resulta num fechamento temporário do chakra da raiz ou do equivalente na Linha do Hara. Em vez de o Ki deixar o corpo pelos pés, ele se desloca para cima e a energia sexual é levada para o chakra da coroa.

Na Ioga Kundalini, essa posição é conhecida corno Fechadura ou Fechamento do Chakra da Raiz. A postura de pressionar a vagina chama-se Siddhasana, a postura do sucesso, como descrevo no primeiro exercício do Ki. É considerada como a melhor posição de meditação para o desenvolvimento espiritual. Faz-se essa pressão colocando o calcanhar (uma almofada ou outro objeto) contra a vagina, o ânus, ou contra o períneo entre eles. O

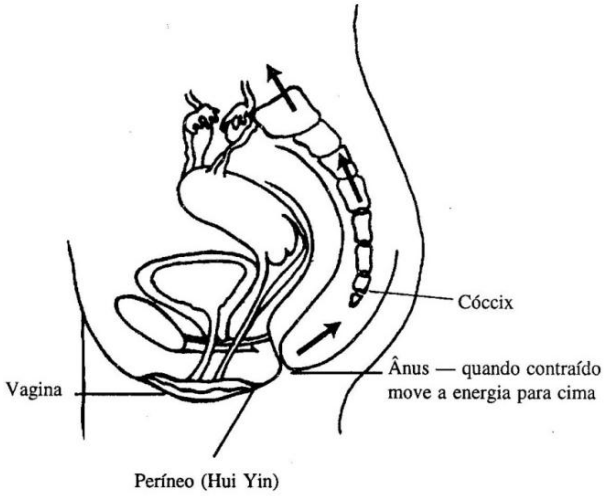
fechamento do Hui Yin (ponto períneo) traz o Ki Terrestre para cima em direção ao Hara e, ao mesmo tempo, atrai o Ki Celestial também para o Hara. Quando as duas energias se encontram, elas geram calor, que se desloca para a base da coluna (cóccix, chakra da raiz), liberando a energia da Kundalini.

O segundo exercício ensina a aluna a entrar em contato com o Hui Yin sem pressioná-lo externamente, fechando o períneo através da contração muscular.

Como Localizar a Posição Hui Yin[20]



Músculo do períneo (mulheres)



A Porta da Vida e da Morte para mulheres

Primeiro, conscientize-se dos músculos envolvidos. Eles estão entre os genitais e o ânus, tanto nas mulheres quanto nos homens, e correspondem ao ponto de acupuntura como VC-1 (primeiro ponto do Vaso da Concepção). Eles são o local onde é feita a incisão durante o parto e dos exercícios Kegel para mulheres. A contração do Hui Yin também faz parte dos exercícios Kegel para mulheres. Em seus vídeos *Awakening Your Light Body Tapes*, Duane Packer e Sanaya Roman chamam esse ponto na Linha do Hara de N'ua (New-ya). Em Ch'i Kung é conhecido como a Porta da Vida e da Morte.

O segundo passo para a posição Hui Yin é a colocação da língua no céu da boca, atrás dos dentes. Isso liga os Vasos da Concepção e Governador na parte superior do corpo, assim como a contração do períneo o faz na parte inferior. Existem três posições possíveis para a língua; a mais simples é mantê-la bem para frente (Posição do Vento). Só uma leve pressão é necessária: apenas toque o palato com a ponta da língua, mantendo-a nesse lugar enquanto faz o exercício. Estando sentado, comece a trabalhar com essas energias.

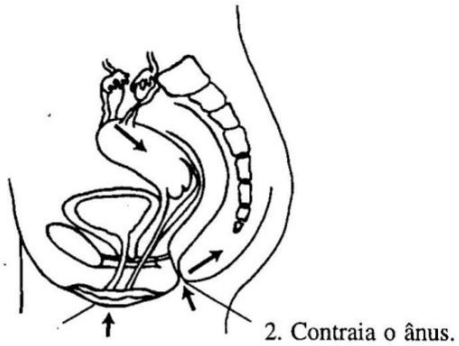
Para Mulheres:

Enquanto estiver sentada numa cadeira ou no chão, contraia os músculos da vagina e do ânus. Provavelmente, é mais fácil contrair primeiro os músculos do ânus e depois os da vagina. Contraia o ânus como se estivesse pressionando o reto para dentro do seu corpo. Contraia a vagina como se estivesse tentando interromper o fluxo da urina. Se você já fez exercícios Kegel depois do parto, para controlar a bexiga ou estimular o orgasmo, esse é muito parecido. A contração ocorre anatomicamente no músculo pubo coccígeo. Quando ambas as aberturas são contraídas corretamente, parece que o ar entra para o corpo através do reto. Mantenha-se nessa posição por tanto tempo quanto possível, e, então, solte-se. Repita isso várias vezes.

No início, isso pode ser difícil para muitas mulheres. A prática desenvolve o controle muscular; entretanto, quanto mais você praticar, mais forte se tornará o músculo. Você será capaz de manter a contração cada vez mais. Posteriormente, você será capaz de manter a contração durante o dia todo, fechando a posição e esquecendo-se dela. Lembre-se, entretanto, de que estará fechando o chakra da raiz, na Linha do Hara, simultaneamente. Não se esqueça de relaxá-la frequentemente.

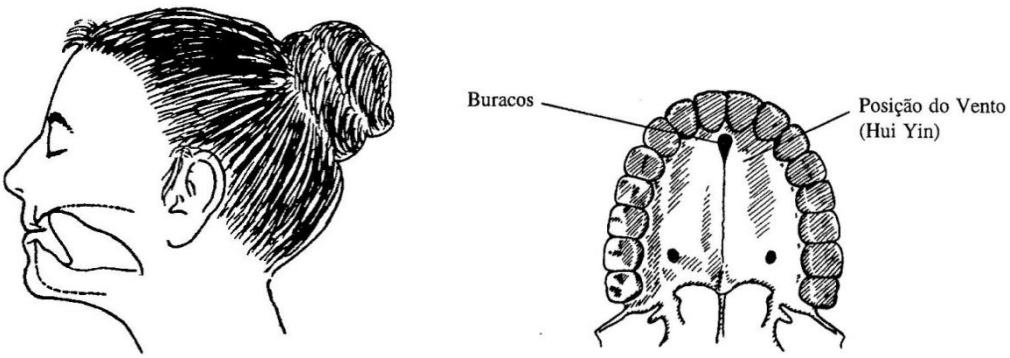
Você deve ser capaz de conservar o Hui Yin com a língua no céu da boca e a respiração por dois ou três minutos, quando estiver fazendo a iniciação em Reiki. Este é o objetivo do exercício: desenvolver a contração muscular necessária. Comece o exercício prendendo a respiração. Quando a vagina estiver completamente contraída, você sentirá a contração do colo do útero, fechando mais uma porta de energia. O Ki imediatamente começa a fluir para cima, ao longo da Linha do Hara, e a energia não pode mais se movimentar para baixo e sair do corpo pelos pés e órgãos internos. A ligação é feita com a energia da Terra, que é absorvida para cima em direção ao Hara.

Contração do Hui Yin[22]



3. Contraia toda a área pélvica, mantendo-a esticada.
4. Sinta a energia subir do cóccix pela coluna.

Posição Hui Yin da Língua[23]



Em seguida, enquanto a posição Hui Yin é mantida na base do corpo, coloque a língua no céu da boca, atrás dos dentes, no palato duro. Agora, o circuito de energia está fechado e os Vasos da Concepção e Governador são ligados em ambos os extremos. Você sentirá a Orbita Microcósmica se iniciar quase que imediatamente; o Hui Yin e a posição da língua são necessários para se executar a Órbita. Agora, o Ki se movimenta do chakra da coroa para baixo, tanto quanto da Terra para cima. O Hara é ativado e a energia circula pelo corpo, fazendo-se sentir como se o circuito tivesse a forma de um "8". Essa figura também é o símbolo egípcio do infinito.

Procure praticar os três componentes do Hui Yin. Contraia a vagina e o ânus, coloque a ponta da língua no céu da boca, respire profundamente e prenda a respiração o máximo que puder. Posteriormente, você deve fazer isso em pé. Sem prender a respiração, realize a Órbita Microcósmica, enquanto os dois extremos dos Vasos da Concepção e Governador são ligados, formando um ciclo de energia. Essa posição toma possível a órbita Microcósmica.

1º Exercício Para Homens:

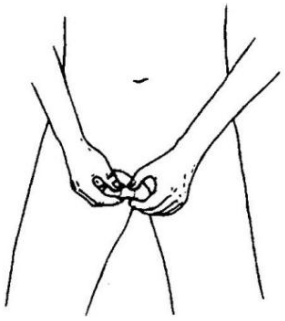
Comece os exercícios estando nu, de preferência, concentrado na sua meditação, com a Órbita Microcósmica. Não visualize os símbolos do Reiki ou do Raku (energia do fogo) enquanto faz os exercícios, pois eles causam mal-estar e estimulam em excesso. Se isso ocorrer, devolva o excesso de energia à Terra e use a órbita Microcósmica, terminando em espirais a fim de levar o Ki até o Hara. A posição Hui Yin e o modo como ligar os Vasos da Concepção e Governador serão examinados neste capítulo mais à frente. Leia o primeiro exercício para mulheres antes de começar.

Inicie o exercício aumentando o nível de energia nas mãos: friccione-as uma contra a outra rapidamente ou dê início ao fluxo do Reiki.

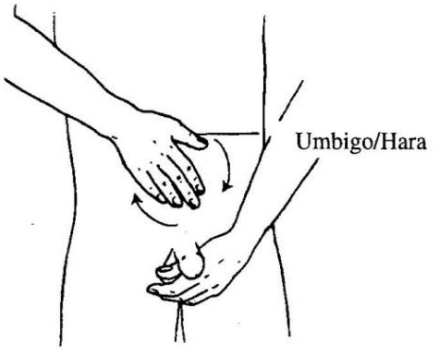
Quando suas mãos estiverem quentes, massageie delicadamente os rins, de nove a dezoito vezes. Pare e atente para a sensação de calor. Usando o poder da mente, inspire em direção aos rins e expire em direção ao Ki (planta dos pés). Repita isso de duas a quatro vezes. Conscientize-se da ligação energética entre os rins e os órgãos genitais.

Exercícios de Ki para Homens[17]
Primeiro Exercício

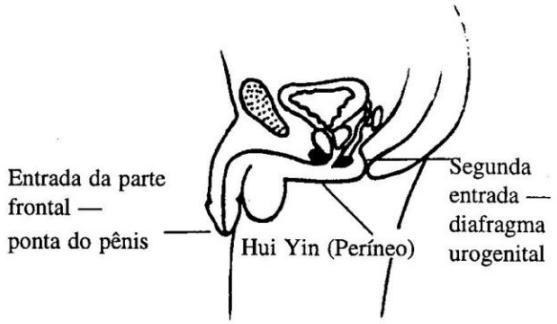
Massageie os rins.



Massageie os testículos.



Segure os testículos com a mão esquerda e com a direita massageie o abdômen no sentido horário.



Localização da posição Hui Yin para homens.

Aumente o nível de energia das mãos novamente. Segure os testículos delicadamente com a mão direita em forma de concha sem apertá-los. Massageie-os de 18 a 36 vezes. Pare e sinta o Ki acumular-se nos testículos. Segure-os com a palma da mão esquerda e coloque a mão direita sobre o Hara. Pressionando levemente, massageie o umbigo com a mão direita no sentido horário de 36 a 81 vezes.

Troque as mãos e repita o procedimento, primeiramente elevando o nível de energia nas mãos. Massageie o Hara no sentido anti-horário, de 36 a 81 vezes. Dessa vez, segure os testículos com a mão direita em forma de concha. Cubra os órgãos genitais com as mãos. Sinta os órgãos estimulados e contraia os músculos para concentrar a energia. Pare e sinta a energia se expandir. Com a mão direita sobre os testículos, coloque a esquerda sobre o centro do coração. Dirija a energia universal do amor ao coração. Continue com a Órbita Microcósmica, voltando com a energia ao Hara e terminando o exercício com as espirais finais.

São vários os objetivos deste exercício. **O primeiro é aumentar a compaixão, ligando os órgãos genitais ao coração e remove bloqueios energéticos** O segundo maior benefício está em reciclar a energia sexual ou Ki Original para ter saúde e vida mais longa. Os órgãos sexuais também se fortalecem. Problemas relacionados com a próstata, com a ejaculação precoce e com outras dificuldades sexuais também podem ser aliviados. A circulação plena de energia ao longo da Órbita Microcósmica cura todos os órgãos e equilibra possíveis bloqueios energéticos em qualquer região do corpo. A consciência espiritual se eleva, e a mente, o corpo e o espírito se unificam. Esse exercício também promove um estado elevado de paz interior, de segurança e de bem-estar. Estimula a criatividade, a atenção e o desenvolvimento espiritual.

2º Exercício Para Homens:

Este exercício é feito da mesma forma que nas mulheres; porém, agora, só o ânus é contraído.24 Pressione os músculos para cima e para dentro. As duas portas, nos homens, se localizam na ponta do pênis e na abertura da uretra, na base. Esses são os lugares por onde o Ki sexual se esvai do corpo.

Leia o exercício para mulheres e faça da mesma forma. Homens e mulheres devem praticar ambos os exercícios duas vezes ao dia, pela manhã e à noite. Quanto mais você se familiarizar com a Órbita Microcósmica, melhor.

À medida que você pratica esse exercício por períodos mais prolongados, uma sensação de total bem-estar torna-se parte da sua vida diária, e vários problemas físicos e emocionais são eliminados. A prática desse exercício libera endorfinas no cérebro, dando origem a uma "elevação" natural. Os dois exercícios aumentam o nível de alerta espiritual e desenvolvem a conexão corpo-mente-espírito. Isso é particularmente verdadeiro para os homens. Tanto para os homens quanto para as mulheres, o primeiro exercício de Ki pode ser importante para curar dificuldades na reprodução e desequilíbrios hormonais.

13.6 EQUILÍBRIO DOS CHAKRAS COM REIKI

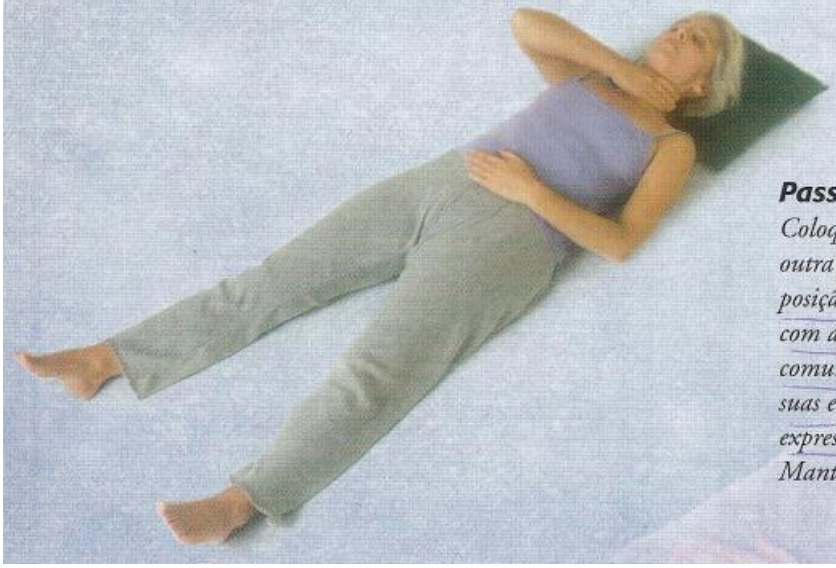
É muito salutar revitalizar e equilibrar os centros de energia (os chakras) com Reiki. Em princípio, quase sempre há excesso de energia na cabeça e deficiência no tronco e nos membros. O chakra da coroa não precisa de energia a mais, e por isso não o tocamos durante uma sessão de equilíbrio dos chakras. Cada chakra reflete um aspecto do desenvolvimento pessoal. Se temos um bloqueio no fluxo de energia dos chakras, isso pode levar-nos a um desequilíbrio ou a um distúrbio físico. Com a ajuda do Reiki, você pode harmonizar um excesso ou uma deficiência de energia nos chakras.

AUTOTRATAMENTO PARA EQUILIBRAR OS CHAKRAS

Esta forma de tratamento de Reiki tem o objetivo de ajudá-lo a revitalizar e equilibrar os seus chakras, de promover um fluxo livre da sua energia e de mantê-lo saudável.

Passo um

Coloque uma das mãos sobre a testa e a outra sobre o osso pubiano. Essa posição equilibra a energia da cabeça e das partes inferiores do corpo. Geralmente temos excesso de energia na cabeça e deficiência no baixo-ventre. Você terá um contato maior com a sua energia sexual. Mantenha a posição por 5 minutos.



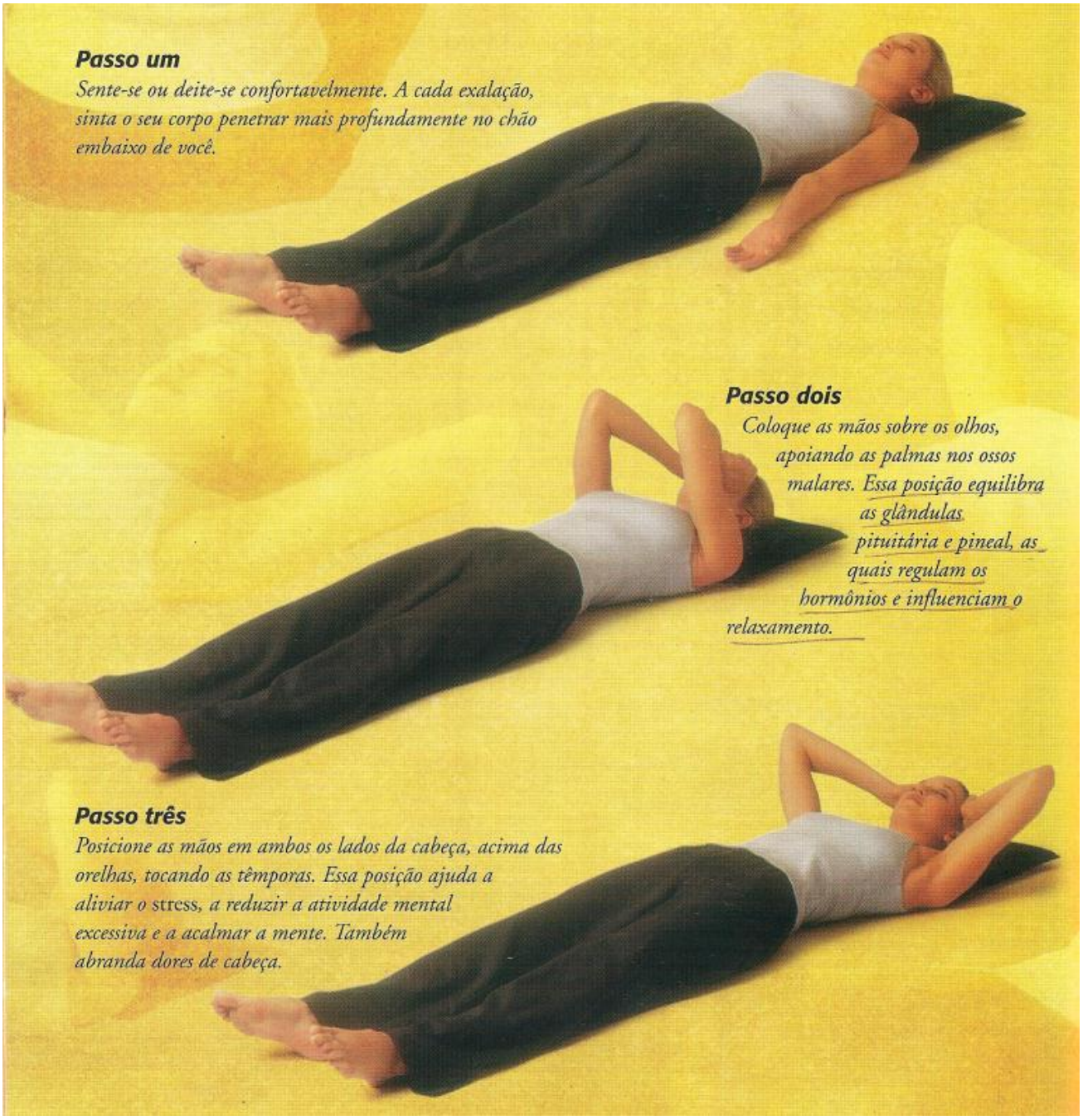
Passo dois

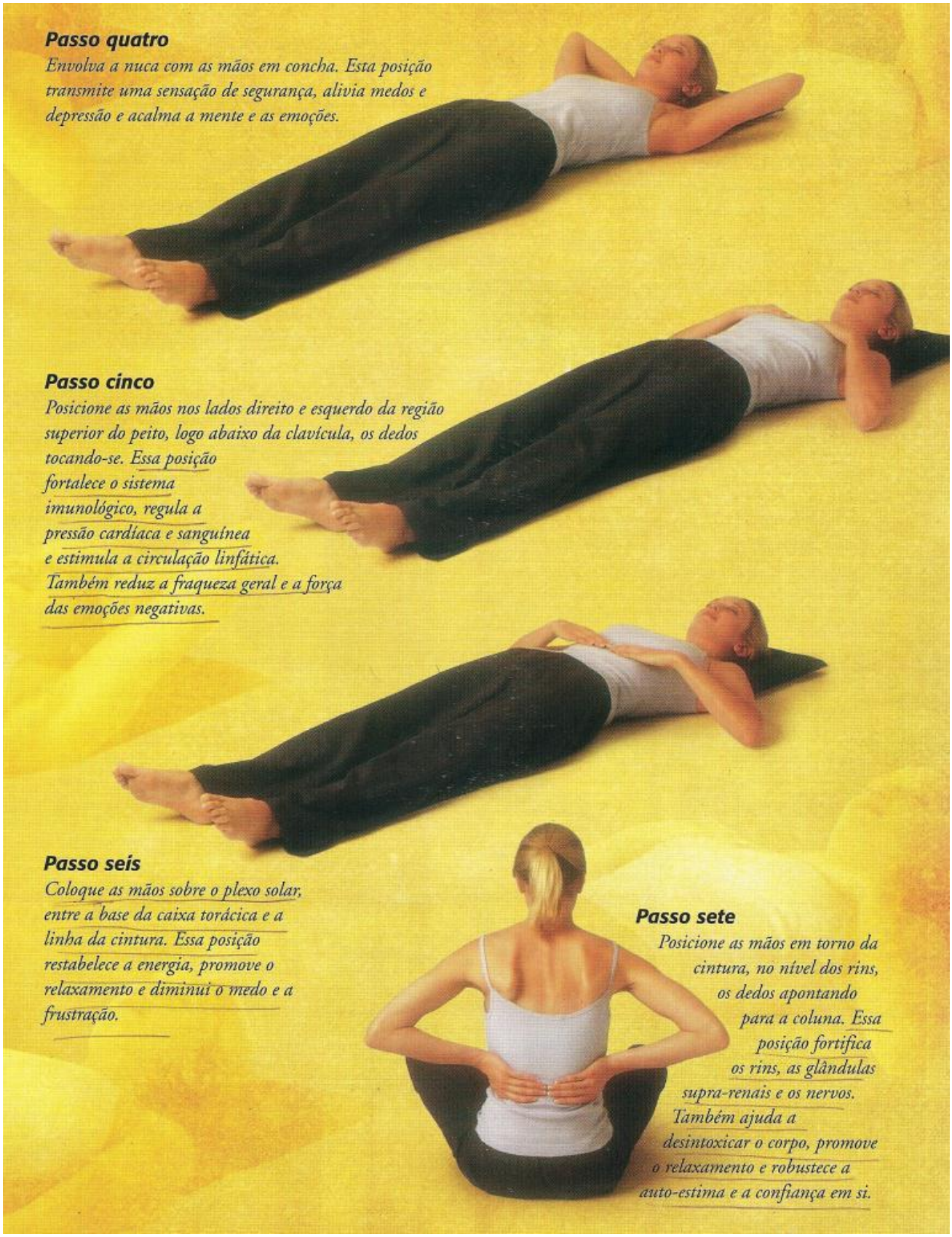
Coloque uma das mãos sobre a garganta e a outra sobre o ventre, abaixo do umbigo. Esta posição equilibra as emoções e a vitalidade com a área da auto-expressão e da comunicação. Você se sentirá mais ligado com suas emoções e seus desejos e será capaz de expressá-los mais facilmente de forma criativa. Mantenha a posição por 5 minutos.

Passo três
Coloque uma das mãos no meio do peito e a outra sobre o plexo solar. O coração simboliza o amor e a compaixão e o plexo solar representa a sua força e poder pessoal. Se esses centros estão equilibrados, decisões acertadas são tomadas com a ajuda do amor e da compreensão. Mantenha a posição por 5 minutos.
Passo quatro
Coloque uma das mãos sobre o umbigo, na área do chakra do sacro, e a outra na testa, junto ao terceiro olho. Esta posição relaxa profundamente e lhe dá condições de dissipar pensamentos e sentimentos. Mantenha por 5 minutos.
Passo cinco
Depois de equilibrar todos os chakras, movimente o corpo lentamente, mexa os dedos das mãos e dos pés e alongue o corpo todo. Volte à consciência normal.

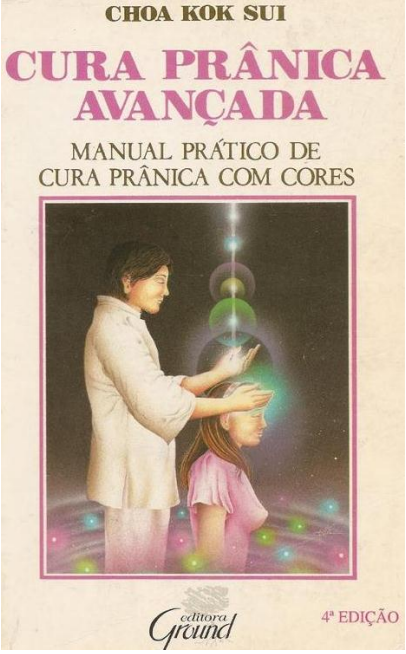
13.7 REIKI PARA RESTAURAR A ENERGIA

A auto aplicação de Reiki é sempre vivificante e recarrega as suas baterias. Se você se tratar diariamente, o efeito tonificador será ainda mais perceptível. Você se sentirá mais saudável, seu sistema imunológico será mais forte e você se mostrará e se sentirá mais vibrante. Faça esse tratamento sentado ou deitado. Mantenha cada posição durante três a cinco minutos, totalizando trinta minutos, no máximo.




Passo quatro
Envolva a nuca com as mãos em concha. Esta posição transmite uma sensação de segurança, alivia medos e depressão e acalma a mente e as emoções.
Passo cinco
Posicione as mãos nos lados direito e esquerdo da região superior do peito, logo abaixo da clavícula, os dedos tocando-se. Essa posição fortalece o sistema imunológico, regula a pressão cardíaca e sanguínea e estimula a circulação linfática. Também reduz a fraqueza geral e a força das emoções negativas.
Passo seis
Coloque as mãos sobre o plexo solar, entre a base da caixa torácica e a linha da cintura. Essa posição restabelece a energia, promove o relaxamento e diminui o medo e a frustração.
Passo sete
Posicione as mãos em torno da cintura, no nível dos rins, os dedos apontando para a coluna. Essa posição fortifica os rins, as glândulas supra-renais e os nervos. Também ajuda a desintoxicar o corpo, promove o relaxamento e robustece a auto-estima e a confiança em si.

14. A CURA PRÂNICA



Para as pessoas que querem se aprofundar nos tratamentos alternativos de Auto Cura eu indico o livro Cura Prânica Avançada de Choa Kok Sui, onde poderão aprender técnicas para todas as doenças.

A Cura Prânica é uma forma de tratamento de origem ancestral, que utiliza as mãos para curar. Da mesma forma que a Acupuntura, Do In, Shiatsu e outras, ela basicamente atua tirando energia de onde há excesso (congestão), e colocando-a onde está em falta (exaustão); é feita, no entanto, sem que a pessoa seja tocada (a energia vital do paciente é trabalhada através do chamado corpo etérico, duplo etérico, ou corpo bioplasmático). Ao descongestionarmos e fortalecermos o corpo etérico, descongestionamos e fortalecemos também o corpo físico.

Ele explica detalhadamente como usar cada prana colorido através de técnicas diferentes. Assim, podemos visualizar uma cor e mentalizar a sua emissão, ou podemos simplesmente captar energia através do chakra que possui a cor que desejamos. As cores podem ser usadas não somente na energização, mas também na limpeza.

Este livro baseia-se predominantemente nas instruções que me foram dadas pelo Mestre Choa Kok Sui. A cura prânica avançada utiliza pranas coloridos e técnicas dos chakras para produzir curas muito rápidas e para curar doenças difíceis.

DOENÇASGASTRINTESTINAIS	DOENÇAS DOS OLHOS,OUVIDOS E GARGANTA	COMPLICAÇÕES DO SISTEMA ESQUELÉTICO E MUSCULAR
Aparelho Digestivo Dificuldade na Deglutição Vômitos e Diarreia Constipação Cólicas Abdominais Indigestão Ulcera Gastrintestinal Hemorroidas Hérnia Taxa de Colesterol Elevada Infecções Gastrintestinais Apendicite Aguda Pancreatite Aguda Cálculos Biliares (Pedras na Vesícula) Hepatite Problemas de Assimilação	Olhos e Ouvidos Miopia, Hipermetropia, Astigmatismo, Estrabismo e Leucoma da Córnea Infecções nos Olhos Vermelhidão Crônica nos Olhos Visão Oscilante Glaucoma, Catarata Infecções no Ouvido Externo Infecções no Ouvido Surdez Ruptura do Tímpano Supuração no Ouvido Surdez Causada por Disfunção do Nervo Auditivo Ruído ou Zumbido no Ouvido Vertigem Dor de Garganta, Laringite, Caxumba e Amidalite	Sistema Esquelético e Muscular Dores Lombares - Ciática e Hérnia de Disco Escoliose Artrite ou Reumatismo Inflamação dos Músculos e Tendões Torcicolo Ombro Dolorido Gota Artrite Degenerativa - Osteoartrite Artrite Reumatoide Lúpus Eritematoso Sistêmico Doenças Esportivas Câimbras Musculares Bursite Luxação, Entorse, Hérnia Rompimento de Tendões Desarticulação
DOENÇAS DO CORAÇÃO E DO APARELHO CIRCULATÓRIO	**TUMORES E CÂNCER**	**DOENÇAS DO SANGUE**
O Sistema Circulatório Bloqueio Parcial do Coração – Doença da Artéria Batimento Irregular do Coração ou Arritmia Inflamação do Coração Dilatação do Coração - Válvula Defeituosa Doença Cardíaca Congênita Arteriosclerose ou Aterosclerose Veias Varicosas Hipertensão, Hipotensão Derrame Cerebral	Tumores Benignos Câncer Tratamento Prânico Apropriado Alimentação Adequada Emoções Adequadas Lei do Perdão e Lei da Misericórdia Procedimento Prânico Geral para o Câncer Câncer no Pulmão, Câncer na Mama Câncer no Fígado, Câncer no Cólon Câncer no Cérebro	O Sangue Anemia Alergia Aguda Doenças Produzidas por Anticorpos Leucemia
TRATAMENTOS PRÂNICOS AVANÇADOS	**SISTEMA IMUNOLÓGICO E DE DEFESA DO ORGANISMO**	**ENFERMIDADES DO SISTEMA ENDÓCRINO**
Capítulo 6 - Sistema Imunológico Capítulo 7 - Doenças dos Olhos, Ouvidos e Garganta Capítulo 8 - Doenças da Pele Capítulo 9 - Doenças do Coração Capítulo 10 Doenças do Aparelho Respiratório Capítulo 11 - Doenças Gastrintestinais Capítulo 12 - Doenças do Aparelho Urinário Capítulo 13 - Doenças do Aparelho Reprodutor Capítulo 14 - Enfermidades do Sistema Endócrino Capítulo 15 - Sistema Esquelético e Muscular Capítulo 16 - Doenças do Sangue Capítulo 17 - Doenças do Cérebro e do Sistema Nervoso Capítulo 18 Tumores e Cânceres	Sistema Imunológico e de Defesa do Organismo Sistema Linfático Infecção e Inflamação: Verde, Azul e Violeta Estimulação e Fortalecimento da Medula Óssea Estimulação e Fortalecimento do Baço Estimulação e Fortalecimento do Timo Purificação do Sangue Intensificação do Sistema Imunológico e de Defesa Infecções Secundárias e Graves Infecções na Pele Infecções nos Olhos Infecções nos Ouvidos Amidalite e Caxumba Infecções Respiratórias Infecções Gastrintestinais Infecções no Fígado Infecções Urinárias Doenças Venéreas	Sistema Endócrino Diabetes Diabetes Pancreática Hipertireoidismo Enfermidades das Glândulas Endócrinas

15. A MEDICINA AYURVEDA E OS CINCO DOSHAS

O corpo, sendo parte integrante da natureza, é orientado pelo mesmo princípio de inteligência (*Brahma*) que rege as leis naturais (*dharma*). Quanto mais atentos ficamos a esta inteligência, maior é a consciência acerca de nossas verdadeiras necessidades e mais adequadas são as nossas ações, que passam a ser orientadas pelo propósito de suprir estas necessidades, extraindo do meio os elementos complementares para a obtenção do equilíbrio. O problema acontece quando interrompemos esse 'fluxo' de inteligência, nos afastando da nossa natureza através de hábitos nada naturais.

O corpo nos apresenta vários sinais quando em desequilíbrio. Porém não lhe damos a devida atenção, quando esta seria a oportunidade de erradicarmos um condicionamento nocivo em formação, ainda não 'enraizado'.

Quando os sinais se tornam mais intensos, causando-nos um incômodo mais considerável (doenças e dores fortes), procuramos abafá-los através de comprimidos paliativos, prosseguindo com nossos hábitos, e nos acostumando ao desalinho, cultivando agora as sementes das enfermidades que iremos colher na velhice.

Nosso corpo acostuma-se ao desajuste ao ponto de perdermos o nosso referencial de saúde. Para regressarmos à 'fonte' de equilíbrio é necessário que ativemos a inteligência mais 'próxima' àquela da qual nos afastamos: o discernimento (advindo do *buddhi*)**.** Através deste, repensamos nossas necessidades, escolhas e ações, iniciando um caminho mais difícil, porém necessário, de mudanças de hábitos, na busca pelo equilíbrio e na descoberta de nossa verdadeira natureza.

A insatisfação com a situação atual é o primeiro passo para a busca do equilíbrio, querer melhorar é o segundo. A partir daí, é necessário um esforço contínuo para a modificação de atitudes.

Os conhecimentos do Ayurveda associados ao Yoga nos oferecem ótimos indicadores nesse caminho de autodescoberta, auxiliando-nos a compreender nossa natureza *(prakrti)* e trabalhar para diminuir nosso estado de desequilíbrio (*vrakrti)*, harmonizando nossas relações e aprendendo a extrair da vida maiores oportunidades de crescimento.

15.1 OS DOSHAS VATA, PITTA E KAPHA

Vata, *pitta* e *kapha* são princípios energéticos que estão em constante movimento e, por isso, devemos sempre estar atentos ao presente, avaliando com clareza a nossa situação atual para saber como conduzir a nossa 'prática' e as ações do dia-a-dia, novamente rumo ao equilíbrio original, que é sempre relativo à nossa natureza.

Vata, da interação do **éter** com o **ar**: *dosha* **frio e seco**, e que fundamentalmente controla o **movimento**.

Pitta, do **fogo** com a **água**: *dosha* **quente**, que controla o **metabolismo**.

Kapha, **terra** e **água**: *dosha* **frio e úmido**, que controla a **estrutura**.

E a infinita e complexa interação desses três princípios reflete o aspecto mais material da Criação dos níveis macro ao microcósmico em todos os seres vivos. **Os *doshas* também são a ponte entre nossa mente e nossa fisiologia**.

Todas as pessoas apresentam uma interação complexa desses três princípios. O mais comum é predominar um dos *doshas*, havendo o hábito de se dizer, por exemplo, que tal pessoa é " *Vata-Pitta*" ou "*Pitta-Kapha*", considerando-se o *dosha* predominante e o que vem em segundo lugar de importância.

O *dosha Vata* é sempre o que mais se desequilibra, geralmente também desequilibrando os outros *doshas*.

Esse perfil pessoal vai apontar, entre outras coisas , os pontos fracos e as vulnerabilidades e fragilidades inerentes aos *doshas* predominantes, e quando em desequilíbrio.

Predominância de *Vata* ou aumento de *Vata*, por exemplo, criam vulnerabilidades na área das articulações (artroses, artrites, etc.), dos intestinos (prisão de ventre), tendência para o consumismo, apetite instável, *stress*, doenças nervosas, dores em geral, medos, insônia e memória ruim. Como é um *dosha* frio e seco, poderá haver tendência a se resfriar, e a ter pele e cabelos secos. Tem normalmente estrutura corporal magra e ossuda.

Vata está relacionado aos cinco *prânas*, pois cada *prâna* é um sub-*dosha* de *Vata* (cada *dosha* tem cinco sub-*doshas*). Ainda assim, tem uma relação mais intensa com os *prânas*:
Prâna (aspecto funcional do *prâna* que gerencia os processos de absorção e está relacionado ao *chakra Anahata* - elemento **ar** - e à glândula timo, gerenciando a respiração,

atividade cardíaca, cintura escapular, membros superiores, afetos e sentimentos) e ***Udana*** (é o *prâna* do *chakra Vishuddha* - elemento **éter** - e da glândula tireoide, gerenciando voz, garganta, cervical, visão, olfato, audição, todo o cérebro, criatividade e comunicação).

A predominância de *Pitta* ou seu aumento excessivo poderá acarretar em fragilidade na área estomacal - gastrites, por exemplo - se abusar, pois *Pitta* come muito bem e em geral digere bem. Tem tendência à irritabilidade, raiva, ódio e ciúme. É o "pavio curto", o que aliás também é péssimo para o estômago, aumentando a secreção de ácido clorídrico, tornando-o uma vitima potencial de úlcera. Eventualmente pode ter desarranjos intestinais e problemas de pele. Como é um *dosha* quente, *Pitta* tem pouca tolerância ao calor.

Pitta está relacionado ao *prâna Samâna* (*prâna* da assimilação, relacionado ao *chakra Manipura* - elemento **fogo** e à glândula pâncreas, gerenciando o calor corporal, a digestão, estômago, intestino delgado, fígado, vesícula, emoção, autoestima e poder pessoal).

Por fim, a predominância de *Kapha* apresenta normalmente forte estrutura corporal, com tendência a obesidade. De apetite voraz, tem tendência a ter glicose e colesterol altos. Dorme muito. Pode vivenciar preguiça, pessimismo, inveja, estados depressivos e também avareza e mesquinhez.

Kapha tem tendência a criar muito muco, devendo ter cuidado para evitar pneumonias, rinites, sinusites e bronquites. E uma das principais características de *Kapha* é a umidade e a oleosidade.

Kapha está relacionado aos *prânas Vyana* (*prâna* da circulação, relacionado ao *chakra Swádhisthána* - elemento **água** - e às glândulas reprodutoras, gerenciando a circulação dos líquidos pelo corpo, a cintura pélvica, região lombar, sensualidade, sexualidade e reprodução) e *Apana* (*prâna* da eliminação, relacionado ao *chakra Múladhara* - elemento **terra** - e às glândulas suprarrenais, gerenciando a base, as pernas e os pés, intestino grosso, ânus, excreções de uma forma geral, instinto de defesa, apego e medo).

Pitta

Sol, fogo e calor são elementos associados às pessoas deste *dosha*. De natureza intensa, normalmente não passam despercebidas. Possuem um brilho peculiar que aparece nos olhos, na pele e na expressão.

Essa intensidade, presente na vida das pessoas de fogo manifesta-se em suas ações, pensamentos, sentimentos e nos seus objetivos. São ávidas por desafios, situações que lhes estimulem a inteligência e as emoções, pois do contrário, entediam-se com facilidade.

A 'bem-aventurança' de *pitta* é proporcional ao seu desempenho em suas tarefas. Sentem-se em 'paz' quando bem-sucedidos.

Geralmente são excelentes no trabalho. Eficiência é uma de suas características marcantes. Adoram reconhecimento e costumam se esforçar para merecê-lo. Não que sejam dependentes dos aplausos para se valorizarem, muito pelo contrário, pois amor próprio não costuma lhes faltar. Mas um elogio é algo que apreciam e recebem com frequência por se destacarem em suas atividades.

Essa obsessão pela eficiência, no entanto, pode comprometer a saúde física e mental das pessoas de *pitta*, pois quando mal conduzida, essa busca transforma-se em excesso de cobrança de si mesmo e dos outros, insatisfação constante e desejo por um perfeccionismo inalcançável.

O fogo em excesso 'infla' o ego das pessoas de *pitta* intimidando os que estão à sua volta. O poder torna-se a mola propulsora dos desejos e das ações, definindo sua conduta e a pessoa pode transformar os relacionamentos humanos em jogos de ganhar ou perder, dominar ou ser subjugado.

A competição torna-se um vício, as vezes implícita e camuflada, porém presente nos momentos mais inusitados. Deturpa a visão, impedindo as pessoas de *pitta,* quando imersas nesse 'esquema', de enxergarem a realidade, concebendo formas mais amistosas de se relacionar com outros.

Fazer da vida um jogo é estar sob tensão constante diante da ameaça da perda, o que para as pessoas de *pitta* pode acontecer quando sua opinião não é aceita, sua atuação não é elogiada, ou não tiram a 'nota máxima' no 'colégio' e na vida. Possuem um padrão de expectativas alto e logo frágil, facilmente quebrável pelas contingências normais da vida. Por isso sofrem muitas contrariedades em seu dia-a-dia, e reagem a elas quase sempre com impaciência ou raiva, culpando o mundo de ser tão devagar ou ineficiente.

Diante dessa inabilidade em aceitar as próprias limitações, os tipo *pitta* são os que possuem maior dificuldade em perceber que estão em desequilíbrio. Ainda mais quando os sintomas desse desequilíbrio são socialmente valorizados. Ambição, excesso de organização, de ordem, trabalho, competitividade, que são ensinamentos priorizados desde os primórdios da vida estudantil, mas que, sozinhos, sem outros valores, representam um coquetel explosivo nas mãos de pessoas deste *dosha*.

São as sementes de um futuro distúrbio gástrico, dentre outros desequilíbrios resultantes do excesso de 'fogo' no corpo: inflamações em geral, doenças de pele (erupções, acne,

manchas, vermelhidão), sensações de calor (estômago, cabeça, febre), problemas de visão, toxinas no sangue, acidez, hemorroidas, etc.

Mediante a percepção de alguns destes sintomas ou de um comportamento excessivamente crítico e intolerante em relação às pessoas (sendo o atraso e a desorganização alheios causas frequentes de ataques de fúria, além da sensação de que o desempenho dos colegas e subordinados nunca é satisfatório). Há então sinais claros de que chegou a hora de dar uma 'esfriada'.

As pessoas de fogo, quando percebem a necessidade de mudança e optam por ela, costumam manter firme seu propósito, enfrentando as dificuldades da mudança com a coragem e determinação que lhes são inerentes.

Líderes natos, possuem o dom da oratória e exercem grande influência sobre as pessoas. Quando aproveitam sua inteligência para o autoconhecimento, levam a luz do discernimento através da palavra e do exemplo.

Para isso é necessário que se desapeguem do personalismo, deixando de lado o orgulho, tirando o ego do comando para que possam explorar outras possibilidades de relação e satisfação.

É recomendado à pessoa *pitta:* reconsiderar as prioridades; disponibilizar mais tempo para momentos de descontração com a família e amigos; reservar um horário do dia para relaxar, 'esfriar' a cabeça, ouvir uma música suave, ver um filme ou ler um livro que propiciem esse estado de tranquilidade (que não sejam de ação ou terror); beneficiar os olhos e a mente com paisagens bonitas e naturais; buscar exercitar a humildade e a compaixão, iniciando um caminho em direção ao amor, propósito mais sublime da existência.

Vata

Pessoas predominantemente 'aéreas' e 'etéreas'. Tendem a expressar leveza na forma do corpo e nos movimentos. Andam, falam e pensam com agilidade.

O movimento é inerente à sua natureza, que se manifesta principalmente no plano das ideias. A Natureza encontra um 'espaço' amplo, aberto e fértil para lançar suas sementes de criação junto à mente perspicaz das pessoas de ar.

É preciso 'manter o ar circulando' com regularidade e direcionamento para que essa criatividade peculiar de *vata* não seja exaurida, nem perca a 'fluidez' e 'circulação', fazendo com que a pessoa encontre estímulo e bom aproveitamento no trabalho e relacionamentos.

Expansividade e volatilidade são tendências naturais de 'ar', que em excesso na constituição psicofísica das pessoas as torna mais suscetíveis à excitação e suscetibilidade.

Qualquer mudança*,* seja na rotina (festividades, omitir refeições, não dormir, viagens, falecimentos de pessoas próximas, etc.), no trabalho ou mesmo nas estações do ano podem comprometer o equilíbrio de *vata*.

Dessa forma, uma rotina bem organizada*,* com hábitos regulares e saudáveis, deve ser priorizada.

Uma boa 'dieta' de barulhos, e o afastamento temporário de locais com poluição sonora, falatórios, internet, telefonemas, e encontros e conversas fúteis já é um ótimo começo de tratamento para aqueles que apresentam sintomas de desequilíbrio neste *dosha*.

Alguns desses sintomas são: dificuldade em dormir, relaxar, concentrar-se, concluir raciocínios e atividades; energia e pensamentos dispersos em vários focos (falta de direcionamento e continuidade); incapacidade de estar só; necessidade de movimentação constante; impaciência, ansiedade e preocupações desmedidas; impulsividade; compulsões (comida, álcool, vícios e manias em geral); tendência a excessos (falar, comprar, pensar); olhar agitado e disperso; apetite irregular, inapetência; fadiga, fraqueza, cansaços; sintomas físicos como: prisão de ventre, gases, cólicas, ressecamento (pele, cabelo, nariz, lábios, juntas, etc.), hipertensão, irregularidade dos batimentos cardíacos (incoerência cardíaca), espasmos musculares, desmaios, tremores (desequilíbrios em geral do sistema nervoso), perda de peso, dores de cabeça, fortes sintomas e desequilíbrios pré-menstruais.

Para conter esse desajuste de 'ar' no corpo, é preciso um esforço para não coadunar com essa tendência à agitação.

A atenção é essencial para identificar os momentos nos quais esses estados de agitação se manifestam, sejam nas ações externas (andar, falar, comer), internas (aceleração dos batimentos cardíacos, respiração curta) ou em formas mais sutis como ansiedade e excesso de atividade mental.

A meditação é uma 'atividade' necessária para todo ser humano, independente de sua constituição. Mas no caso de *vata*, é uma necessidade básica tal qual alimentar-se.

Desenvolver a capacidade de 'contemplar' mais e 'fazer' menos no dia-a-dia, e quando houver a necessidade de fazer, concentrar-se mais em cada ação.

As pessoas de *vata* devem conter a tendência de querer antecipar o futuro, acelerando o presente. Devem buscar satisfazer-se mais com o 'agora', vivenciando todas as sensações que ele proporciona, sejam elas agradáveis ou não. Direcionar sua criatividade peculiar para explorar as infinitas possibilidades de aprendizado que existem em cada momento.

A cada respiração a Criação se manifesta. Aprender a perceber a respiração. Acalmá-la... Aprofundá-la... E assim controlar mais os impulsos dos pensamentos, das emoções e das ações, tornando-as mais conscientes.

Tentar envolver-se por inteiro em cada etapa da atividade que estiver exercendo (seja um banho, cozinhar ou escrever um livro), evitando identificar-se com pensamentos não produtivos para o desenvolvimento, tais como: 'não consigo'; 'depois eu termino'; 'tenho que acabar rápido, não vai dar tempo'; 'está ficando ruim'; 'acho que não foi boa ideia'; 'desisto!'.

Não permitir que as dificuldades materiais e limitações pessoais sejam empecilhos para seguir em frente. Encará-las como obstáculos que servem como 'degraus' para o crescimento, que é o verdadeiro propósito da vida.

E então, chegar ao fim! Concluir o que se começou, desvinculando-se da ideia de sucesso ou fracasso relacionada à aceitação das pessoas. Conseguir terminar já é uma vitória e o aprendizado durante o processo é o sucesso em si.

Só há um motivo que justifique interromper a concretização de uma ideia: se ela não for boa para os outros ou para si mesmo. Uma conclusão que só pode ser obtida através do discernimento, sem o qual não é possível avaliar nada com veracidade, uma vez que o motivo pode se tratar de mero disfarce criado para encobrir o desânimo, insegurança ou medo de não conseguir.

Kapha

A receptividade e estrutura da terra. A fluidez e aderência da água. Aspectos que transmitem a este *dosha* uma expressão mais feminina, maternal, que se manifesta na sensibilidade e doçura com que geralmente percebem e interagem com o mundo.

Devido à sua natureza mais introspectiva, não costumam ser os 'mais populares' da turma. Sua intimidade costuma ser compartilhada em restritas relações, às quais costuma devotar-se com intensa lealdade.

Costumam 'pensar com o coração': interpretar os fatos, definir suas escolhas e conduzir suas ações baseando-se em suas emoções e sentimentos.

Para estas pessoas, 'sentir a vida é mais fácil do que racionalizá-la'. Por comodismo, podem se deixar levar pelas conveniências, conformando-se ao *status quo*, corroborando ainda mais com uma tendência à inércia e à passividade, que muitas vezes é confundida com calma e pacifismo.

A pessoa de constituição *kapha,* costuma 'reter' mais as impressões (*samskaras)* que as de outros *doshas.* A identificação com essas impressões é tanta, que se desvencilhar delas seria como amputar uma perna, ou retirar sua 'segurança'. O apego a essa falsa estabilidade faz com que as pessoas de *kapha* se encarcerem em uma represa de emoções, impedindo o 'rio' de percorrer seu caminho em direção ao 'mar'.

A carência de fogo (*agni e tejas)* no complexo corpo-mente prejudica a digestão do alimento físico, mental e emocional, contribuindo ainda mais para esse 'acúmulo' de impressões que uma vez retidas, contribuem na formação de couraças musculares e no desenvolvimento de depressão, letargia, (física e intelectual), mágoa, isolamento (insegurança), problemas respiratórios (congestões, resfriados, asma), acúmulo de líquidos e gordura (obesidade), diabetes, tumores, dentre outros.

Neste *dosha,* a estimulação do fogo é muito necessária para ajudar a combater a inércia e o desânimo, e dessa forma auxiliar na conquista de seu espaço no mundo, desenvolvendo suas potencialidades, notadamente a brandura e a compaixão.

Por outro lado as qualidades de firmeza e estabilidade inerentes a este *dosha,* podem gerar apego a formas específicas de pensar, construindo estruturas mentais e emocionais arraigadas que acabam por distanciar as pessoas de *kapha* do meio que as cerca, dando-lhes uma falsa sensação de proteção e segurança, que podem se transformar em isolamento e misantropia.

Há alguns outros fatores que influenciam na desarmonia de *kapha,* como: clima frio e chuvoso, alimentação inadequada (excesso de frituras, açúcar e sal), obesidade, predisposição genética (diabetes, alergia, tendência a engordar), dormir demais, falta de estímulos mentais e de atividade física.

O movimento é inerente à vida, portanto é necessário que deixem o rio correr, desenvolvendo a percepção de quais são os momentos em que interrompem esse fluxo, a fim de obter equilíbrio físico e mental.

Buscar novos estímulos propor-se desafios, desenvolver projetos, praticar exercícios físicos, valorizar o esforço, são formas de estimular o fogo interno em vários níveis e ativar a 'digestão', o metabolismo e o discernimento, aspectos essenciais à desobstrução da energia e ao processo de autoconhecimento.

16. O PODER DE CURA DOS CRISTAIS

16.1 A ESCOLHA DO CRISTAL

Se você já se sentiu fortemente atraído por um cristal ou por uma pedra preciosa, não ignore essa sensação. Você pode ter encontrado um parceiro de cura psíquica ideal. Cada pedra contém em si a energia do tempo passado nas profundezas da terra; ela não só atua como um poderoso foco para o trabalho de cura, mas também dinamizar muito o processo.
Existem muitos tipos de cristais disponíveis em lojas especializadas em produtos minerais, nova era ou de museus, e é fácil sentir-se confuso diante de tantas possibilidades. Para os objetivos práticos, porém, um curandeiro psíquico capaz precisa de apenas uma pedra preciosa, programada e reservada para essa tarefa especifica. Uma pedra de quartzo límpida e imaculada, com uma extremidade afilada e bem definida, é excelente para a maioria dos trabalhos de cura; escolha uma que se adapte facilmente à sua mão. Como alternativa, ametista bruta é outra pedra de cura de grande poder curativo.
Depois de escolher o seu cristal, você pode prepará-lo para o trabalho de cura sintonizando-o com a sua própria energia (ver à direita). O seu cristal então está pronto para a ação;

para realizar a cura, use a técnica simples, mas eficaz, descrita na página oposta. Isso repõe os níveis de energia que ficaram prejudicados pela dor e pela doença; ao mesmo tempo, ele põe em ação os recursos de cura que já estão presentes na pessoa que você está ajudando.

Qualquer que seja o cristal que você escolha, cuide bem dele e guarde-o em lugar seguro. Limpe-o regularmente (ver à direita) para eliminar toda energia negativa que ele possa ter absorvido.

16.2 ORIENTAÇÕES PARA LIMPEZA

Os cristais retêm e aumentam a energia mais do que qualquer outro material, por isso é fundamental limpá-los seguidamente. Veja alguns métodos simples:

Segure o cristal sob água corrente limpa durante alguns minutos.

Coloque o cristal num prato limpo, que não seja de plástico (é melhor de porcelana) e deixe-o à luz do sol durante algumas horas pelo menos.

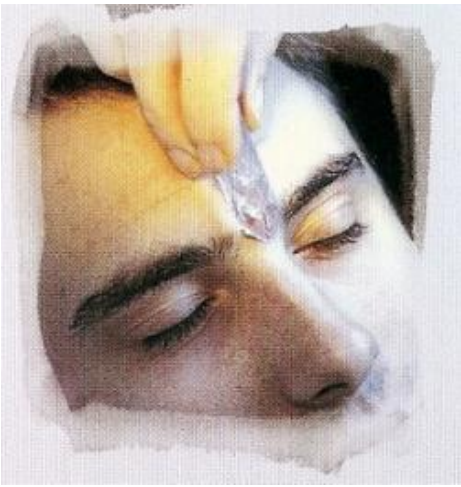
Visualize um raio de luz brilhante limpando completamente a pedra.

16.3 COMO POTENCIALIZAR O CRISTAL

Antes de usar o cristal para o trabalho de cura, você precisa ativar as energias nele latentes.

1. Lave o cristal sob água corrente por alguns momentos. Enxugue o e conserve-o junto ao corpo durante alguns dias para que ele nivele as energias dele com as suas o máximo possível. Durante a noite, deixe-o debaixo do travesseiro.
2. Quando estiver pronto para carregar o cristal, sente se num lugar tranquilo e relaxe completamente, segurando-o nas mãos, Ponha toda a sua atenção no cristal.
3. Olhe fixamente para o cristal; ao mesmo tempo, invocando o bem maior ou outro guardião espiritual, dirija mentalmente uma pulsação continuada de energia de cura para o cristal, da base para cima.
4. Você sentirá o cristal "latejando" na mão; quando sentir que ele está totalmente programado, envolva-o num pedaço de algodão ou de linho branco e guarde-o num lugar seguro.

16.4 A CURA COM CRISTAL



Este método é excelente para o trabalho de cura em geral, sendo seguro e eficaz.

1. Atente para que a pessoa que está sendo tratada fique á vontade e relaxada - talvez ela prefira se deitar ou ficar reclinada numa cadeira — e que haja silêncio na sala.
2. Pegue o cristal na mão direita e ligue se mentalmente com as vibrações dele até sentir a mão pulsar.

3. Direcione a ponta do cristal para um ponto situado uns 30 cm acima da cabeça da pessoa e movimente lentamente o cristal no sentido horário ao redor do corpo dela. Enquanto faz isso, visualize um raio laser de energia pulsando do seu cristal. Repita esse procedimento várias vezes até envolver completamente o corpo da pessoa com um campo de força curativa.
4. Se sentir que uma área precisa de um tratamento especial dirija a ponta do cristal para esse ponto por alguns momentos. Projete energia até sentir que pode continuar
5. Você saberá instintivamente quando fez o suficiente. Nesse momento, transfira o cristal para a mão esquerda e visualize a energia do cristal voltando aos poucos para ele. Não há garantias de sucesso, como acontece com toda cura, mas a prática aumentará a sua habilidade.

Depois de adquirir confiança com o uso de um cristal para cura, você pode ampliar a sua reserva de recursos e tentar outros tipos de pedras preciosas. Novamente, você pode consegui-las facilmente no mercado, em lojas ou por encomenda. Quase todas as revistas nova era contêm anúncios de fornecedores de pedras.

Caso se sinta atraído à cura com pedras preciosas, você se perceberá sendo direcionado para os centros dos chakras do corpo. Estes reagem ativamente às vibrações de diferentes pedras e, se escolher as certas, você poderá usá-las para energizar e curar, como descrito na página oposta. Os chakras desempenham uma função essencial em todos os aspectos do seu bem-estar — físico, mental e espiritual — e têm influência direta sobre a saúde da aura. Cada chakra tem a sua própria cor característica, por isso é importante escolher a pedra certa para cura nesses centros. Na escolha dos cristais para os chakras, deixe a intuição guiá-lo, e dedique tempo examinando, tocando, sentindo e avaliando as vibrações dos diferentes tipos existentes. Em algum momento, a pedra certa aparecerá. Você saberá por instinto, pois é como se ela dissesse, Escolha-me!

16.5 AS PEDRAS PARA CADA CHACKRA

Centro da Coroa

Uma pedra preciosa apropriada para este centro pode ser um quartzo claro, uma ametista violeta-vivo ou uma sugalita-púrpura. Segure o cristal no topo da cabeça.

Benefícios curativos *Acalma os sentimentos de ansiedade constante, insegurança e afastamento dos outros.*

Centro da Garganta

Escolha dentre as pedras preciosas azuis, como safira, turquesa, lápis-lazúli, água-marinha e ágata com áreas azuis. Acomode o cristal na cavidade da garganta.

Benefícios curativos *Alívio para garganta inflamada, tosses e glândulas inchadas.*

Centro do Plexo Solar

Escolha pedras preciosas douradas, como citrino, âmbar, topázio amarelo, e coloque o cristal escolhido logo acima do umbigo.

Benefícios curativos *Ajuda em distúrbios de alimentação, como anorexia e bulimia; acalma qualquer problema localizado nos intestinos.*

Centro da Base

Escolha as cores de terra do jaspe vermelho ou um olho-de-tigre vermelho-castanha, ou ainda um calhau preto. Coloque o cristal escolhido na base da coluna.

Benefícios curativos *Use-o para dores nos ossos, estresse e problemas nos intestinos.*

Centro da Testa

O tom índigo forte da sodalita funciona bem sobre este chakra. Equilibre o cristal no ponto entre os olhos.

Benefícios curativos *Bom para dores de cabeça vagas, visão turva, sonho agitado e nervosismo geral.*

Centro do Coração

Procure pedras preciosas verdes, como malaquita, ágata musgosa ou jade. Como alternativa, você pode usar uma pedra rósea, como um quartzo rosa ou rodonita. Posicione o cristal no centro da região do peito.

Benefícios curativos *Alivia bronquite, asma, infecções no peito, problemas cardíacos e reações emocionais violentas.*

Centro do Sacro

Use o laranja estimulante de pedras coloridas como o âmbar, a cornalina, a ágata alaranjada ou calhaus alaranjados. Coloque o cristal sobre a área genital.

Benefícios curativos *Bom para problemas com menstruação, TPM, esterilidade e impotência.*

16.6 PROGRAMANDO UM CRISTAL

A programação deve ser feita para cada uma das pedras. Se a pedra for um cristal com ponta, colocamos a sua base no centro da mão esquerda (área de abrangência do chakra cardíaco) e o cobrimos com a mão direita (também extensão do chakra cardíaco). Fizemos assim, um círculo envolvendo nossa pedra. Repetimos então a nossa intenção para com aquele cristal. E dizemos, clara e diretamente o que desejamos dele. É claro que não se trata de uma ordem mental, mas de um pedido que parte de um ser humano para um ser cristalino. Repita o pedido da programação sete vezes. "Eu estou fazendo esta programação para (mim ou outra pessoa), contra qualquer tipo de energia maléfica, contra assaltos, contra os vícios, contra agressões, contra a miséria, contra a doença, contra o desespero, etc."

Se o seu filho desejar ter um pequeno cristal bruto (as crianças adoram as pedras), ensine-o a programar o próprio cristal. As crianças, principalmente as menores de oito anos, tem uma facilidade muito grande para expressar o que desejam das pedras e de seus Anjinhos da Guarda.

Uni outro tipo de programação: coloque a pedra sobre o Terceiro Olho e emita para ela, por várias vezes, o seu programa. Você escolhe o número de vezes que deve repetir o programa, conforme a vibração que a pedra lhe passar.

Para desprogramar um cristal, basta soprar-lhe o mesmo número de vezes que foi repetido programa e colocá-lo em repouso na água com sal marinho ou grosso, por um período de até seis horas.

Quando você for programar um cristal é necessário que esteja calmo e tranquilo, pois ele vai devolver multiplicado o que você desejou, concretizando seu pedido.

Há diversas maneiras de programar os cristais:

A. Coloque-o na mão esquerda e, com a mão direita acima do cristal, projete o que você deseja (um pedido de cada vez). Esta técnica é a ideal para cristais agrupados, no qual se emana a luz desejada que o cristal vibre (dourada, para a sabedoria; azul,

da paz e verdade; ou violeta, da purificação). Veja o capítulo sobre A utilização das outras luzes (Cores) se você não se lembrar de todas as cores e sua virtudes.

B. No 3° olho chakra Ajna:
Concentre-se no que pretende projetar no cristal.
Inspire e coloque unia das seis faces do cristal no 3.° olho, imaginando o que quer como se fosse um filme e, na hora da expiração, jogue pelo 3° olho luz branca-azulada. Faça o mesmo com as outras cinco faces.

C. No chakra Cardíaco: Esta programação é destinada para o amor: coloque o cristal sob o chakra Cardíaco e emita a energia de amor universal, jogando luz pelo cardíaco.

D. Segure com as duas mãos, concentrando-se no que pretende; inspire e ao expirar, solte o ar pela boca soprando forte sua intenção dentro do cristal.

Se seu cristal quebrar ou trincar ou até mesmo desaparecer, não lamente, pois ele já cumpriu o seu papel junto a você ou mesmo não aguentou sua energia negativa, ou recebeu alguma energia negativa que lhe enviaram e se sacrificou por Você.

Precauções:

Nunca, cm hipótese alguma, utilize o cristal sem antes lavá-lo e purificá-lo, pois ele absorve os pensamentos e os sentimentos das pessoas. Cuidado.

Nunca os coloque em cima ou ao lado de aparelhos eletrônicos (rádio, televisão, relógio eletrônico, computadores etc.), pois irão sofrer interferência cai sua programação.

Não deixe ninguém tocar seu cristal, e se acontecer, lave- o, coloque-o dois dias em sal grosso e programe-o novamente.

Não se aproxime de seu cristal se estiver com raiva, deprimido ou nervoso. O cristal capta essa negatividade, a amplifica e devolve-lhe. O cristal é uma faca de duas pontas. Pode agir tanto a seu favor, como atrapalhá-lo. Por isso, aprenda o processo antes de utilizá-lo.

Os cristais nunca devem ser perfurados e sim envolvidos em ouro ou cobre (metais solares).

Não utilize cristais com a ponta voltada para baixo, pois perderão sua essência.

As possibilidades de programação são infinitas. Lembre-se que devemos utilizar o cristal sem egoísmo. Devemos, quando programar um cristal para nossa prosperidade, programar outro para a prosperidade da humanidade, Saúde, também para todos, amor, enfim, seja o que for, lembre-se do Todo.

Tenha sempre cristais para todos os fins, como para superar situações difíceis, autoestima, força, coragem, cura, libertar-se de um vício, serenidade, energia, amor, sabedoria, sucesso, proteção, viagem, amizade etc..

Guarde-os separados para que eles não interfiram uns nos outros, pois estarão com várias vibrações, podendo gerar confusão. O cristal programado para meditação não deve ser utilizado para outros fins, como, por exemplo, para cura, pois sua energia será condensada para experiências com meditação e se mostrará ineficiente para cura.

A água e os alimentos são poderosamente energizados quando em contato com os cristais. Os remédios têm efeito multiplicado quando deixamos uma ponta de cristal energizada com saúde (ou cura) em seu frasco.

Uma pontinha de cristal pode vitalizar seu corpo quando colocada na boca com a ponta voltada para a garganta. Ficar 30 minutos com o cristal na boca procurando só ter pensamentos positivos. A saliva engolida irá reenegizar todo o seu organismo.

Para se proteger ou gerar proteção

Você pode programar um cristal imaginando-se dentro dele com sua aura irradiante. Faça isto também para as pessoas queridas, para a sua cidade, seu país, para todo o planeta.

16.7 CRISTAL FANTON

Possuem cidades ou comunidades de elementais que podem ser de funções múltiplas. São capazes de realizar grandes energizações ou mesmo ajudar pessoas a se recuperarem de prolongados problemas de doenças.

16.8 CRISTAL DE QUARTZO BRANCO

Além da meditação e da proteção de Aura, existe outra ferramenta que nos auxiliará a praticar a magia branca, e, portanto a viver melhor a vida. São os Cristais de Quartzo Brancos, os cristais e pedras preciosas e semipreciosas.

Os cristais coloridos já têm personalidade própria, já são preparados para determinada função. Os Cristais de Quartzo branco precisam ser energizados por nós, pois servem para várias funções.

Após anos de estudo, concluí que os próprios cristais podem nos ensinar a respeito de nós mesmos, eles nos transmitem sabedoria, alegria, beleza, humildade.

Os cristais irão auxiliá-lo à medida que você se ajudar. Eles nos mostram acima de tudo que temos de ser puros, transparentes como ele é.

O elemento principal para você alcançar seus objetivos é VOCE MESMO. Pensamentos purificados atraem sempre resultados, positivos, portanto vigie seus pensamentos. Você cria, constrói a realidade que deseja. Sua mente consciente age e a mente subconsciente (centro hara) reage, assim sendo, tenha sempre firmeza de pensamentos e sentimentos. Não se esqueça de jogar no lixo todos os pensamentos negativos a respeito de si mesmo e dos outros, e sentimentos também negativos, que não devem ser arquivados e sim colocados no lixo e queimados pela chama violeta da purificação.

Não duvide do potencial divino que reside em você. Lute, reaja, persista, não abra mão da felicidade plena. Só você pode e deve dar-se a oportunidade de ser saudável, brilhante, próspero, querido, amado, agradável, enfim, de concretizar o melhor para você. Quando pensa grande atrai coisas grandes. Comece já!

O cristal estará constantemente vibrando o que você projetou nele.

A natureza é sábia, procure aprender com ela, começando pelos cristais, pois eles refletem a inteligência do Espírito Universal.

A maior parte da crosta terrestre, mesmo as camadas do subsolo é silício. A composição do cristal do quartzo é S102. O SI - silício manipula a energia física, 0 0^2 é oxigênio, elemento eterizável. O cristal manipula a energia sutil, porque a ele foi dada essa capacidade pelo oxigênio. O cristal é eterizável e é capaz de guardar informações mentais.

O cristal é uma esponja. Ele retém os nossos pensamentos e sentimentos e grava essas informações, devolvendo-as centenas de vezes ampliadas.

Foi a partir destes princípios que os Atlantes os utilizaram para guardar informações.

As pessoas extraem do cristal no máximo dois por cento das suas potencialidades, porque a maior parte não consegue entrar em sintonia com o Elemental do cristal que tem a idade entre 10 e 100 mil anos. O conhecimento foi armazenado dentro do cristal e só quando estivermos em estado de pureza é que o guardião, o Elemental do cristal, abrirá as portas para obtermos a sabedoria.

Para a pessoa preparada, vem o cristal preparado. Não é você que escolhe o cristal e sim ele que vai atrai-lo para auxiliá-lo em seu processo de crescimento e desenvolvimento pessoal e espiritual.

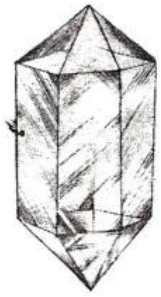
A Terra, assim como nós, possui chakras. Ela também tem oito chakras maiores, 49 secundários e 108 terciários. É nos chakras secundários e terciários que nascem os cristais. Eles são a manifestação pura de uma energia.

Os cristais mantem o equilíbrio físico, emocional e mental das pessoas.

Os animais estão ligados ao plano astral, as plantas ao mental e os cristais ao plano causal (mental superior).

16.9 TIPOS E FUNÇÕES DOS CRISTAIS

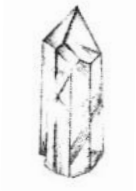
Cristal Fantasma - São os que têm dentro deles pirâmides corno se tivessem um ou mais cristais crescendo dentro deles. Bom para aprender sobre a própria essência.



Bi-terminado - São os que têm duas pontas: utilizado pelos iniciados não devem ser expostos para outras pessoas, pois são suscetíveis à energia ódica (mau olhado). Trazem a concretização na matéria deste lado espiritual.

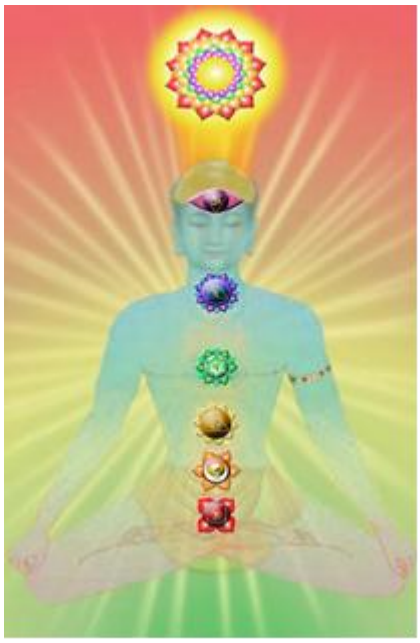
Arquivista - Este cristal foi programado pelos Atlantes e possui sabedoria. Trate-o com muito respeito, pois ele será seu professor. Todo cristal que tem um Triângulo (a letra A arcaica) numa das faces, foi preparado para uma pessoa especial desta época.

Companheiro - o nome já o diz é o seu companheiro, seu queridinho que está sempre com você, participando da sua vida e protegendo você.

	Biblioteca — programado também pelos Atlantes. O nome já diz: é uma biblioteca de sabedoria. Contém dezenas de triângulos em uma ou mais faces.
	Masculino — Tem a quina com achatamento voltado para o lado direito: emite energia.
	Feminino — Tem a quina com achatamento voltado para o lado esquerdo: absorve energia.
	Andrógino - Quando o achatamento tem o formato de um losango, podem retirar e ativar as energias.
	Arco Íris - Traz alegria, o incentivo e as virtudes de todas as cores que estão dentro - dele.
	Conselheiro – é uma ponta de 15 a 20 cm cuja base lhe permita ficar em pé sem qualquer desvio angular de sua ponta vertical, e tem a capacidade de revelar, tudo o que e quer saber, seja do passado, do presente ou do futuro.
	(Gerador) — para energizar o ambiente, os geradores são cristais maiores que tem capacidade de inundar o ambiente com energia.

16.10 EQUILIBRANDO OS CHACKRAS COM OS CRISTAIS

Ver anexo do CD – Relação de todos os cristais e pedras e os chackras correspondentes que poderão usar para a cura.



Os cristais ou pedras nos emprestam energia e força no exercício de reequilíbrio energético do corpo.

Colocadas diretamente sobre o chakra que desejamos energizar, melhoram consideravelmente seu estado energético.

Após a limpeza e programação das pedras, poderemos dispô-las sobre os chakras, pra rearmonizá-los e assim conseguir bons resultados como terapia auxiliar no tratamento de doenças físicas e psíquicas.

Nos rituais de Magia com as Velas, torna-se valiosa a utilização do cristal, que se carrega ainda mais de força, aumentando a carga vibratória da Magia que utilizamos para ter algum resultado prático material ou emocional.

Exercício: Num ambiente tranquilo, coloque uma música suave e acenda um incenso adequado para o seu objetivo. Relaxe. Sinta a respiração por alguns minutos e concentre-se em todas as partes de seu corpo, uma a uma, da cabeça aos pés.

Coloque a(s) pedra(s) no(s) ponto(s) relativo(s) ao(s) Chakra(s), conforme a ilustração. Viaje na energia que a pedra quer passar para você e perceba todos os sinais que lhe são emitidos. Registre tudo num caderninho de notas, até conseguir bons resultados.

17. O ANJO DE GUARDA

17.1 COMO COMUNICAR-SE COM OS ANJOS

OS EXCELSOS - MENSAGEIROS DE DEUS

Os anjos (de corpos formados da mais elevada matéria luminosa, luz ou energia astral, que transcende qualquer parâmetro de comparação com qualquer outra substância e até mesmo arquitetura existente no planeta) receberam ao longo da História da Terra diferentes nomes.

Você está rodeado por inumeráveis seres angelicais que agem como mensageiros entre a terra e o céu e o ligam com o bem maior. O mais conhecido desses e o seu anjo da guarda, o ser protetor que o acompanha na sua vida desde o momento do nascimento. Entretanto, uma hoste de diferentes anjos é responsável pela entrega das mensagens de mudança de vida que servem de lumes no meio da escuridão e oferecem orientação, cura e proteção superiores.

Você pode ter vivido dia após dia sem um senso específico de propósito, descuidado desses anjos poderosos especialmente interessados no seu destino pessoal. Eles podem ver o caminho que você precisa seguir para a sua realização espiritual definitiva; além disso, se souber como "perguntar", eles o ajudarão a encontrar o caminho e o reconduzirão às suas raízes espirituais.

Sabe-se que os anjos preferem atmosferas silenciosas, espiritualizadas; com isso presente, reserve um lugar especial na sua casa e introduza alguns dos elementos descritos abaixo. Idealmente, esse será também o seu espaço para meditação diária.

Os anjos sempre agem com espírito de amor incondicional — incessantemente, eles o encaminharão para o seu verdadeiro destino, estimulando a sua mente e a sua imaginação, aguçando a sua percepção do mundo e amparando a sua tendência a fazer o bem. Eles também podem inspirar-lhe vislumbres fascinantes — e um senso de verdadeira iluminação que intensificará a sua criatividade psíquica.

17.2 TRABALHANDO COM OS ANJOS

Há diversas maneiras de se agradecer aos Anjos, bem como solicitar sua ajuda. Unia das maneiras é escrever a solicitação num papel ao seu Anjo da Guarda. Se esse pedido envolver outras pessoas, peça ao seu Anjo e ao Anjo supremo da pessoa em questão, que resolvam a situação para o bem maior de todos.

Agradeça e coloque a carta, endereçada ao seu Anjo dentro de um livro sagrado, num altar em sua casa ou em alguma igreja. Vaie também acender uma vela branca ao seu Anjo da guarda e ao da pessoa envolvida, de preferência às 9h. 12h. l5h. ou 18h. Reze ao seu Anjo da Guarda diariamente e agradeça por tudo o que você tem de bom.

Quando a situação estiver fora de controle, peça ao seu Anjo copiloto que assuma o comando e relaxe confiando está tudo já está sendo divinamente conduzido.

Se você está passando por dificuldades financeiras peça aos Anjos da prosperidade a abundância em sua vida.

Podemos pedir curas aos Anjos curadores e acender velas e incenso para eles.
Peça aos Anjos transformadores do humor que lhe tragam o bom-humor de volta.

Os Anjos gostam de alegria e esperam que os convidemos para participar de nossas vidas. Eles são extremamente educados. Só entram em nossa casa se são convidados, ao contrário dos espíritos obsessores que são verdadeiros penetras e nos atrapalham em tudo.

Para que os anjos nos ajudem é necessário que estejamos preparados para tanto. Em primeiro lugar temos que dar ao nosso corpo físico alimentos puros e elevarmos os nossos sentimentos, abrindo nossos corações com um grande amor a todas as pessoas sem distinção de raça, religião, posição social. Darmos esse grande amor à todos os seres, animais, plantas, pedras, ao universo inteiro.

17.3 ESCREVA PARA SEU ANJO DE GUARDA:

"Queridos Anjos:"

Eu, (coloque seu nome) peço a solução urgente:

Relacionamento familiar (escreva o seu nome e o da pessoa envolvida, coloque ornei em cima do papel e dobre-o) acenda uma vela cor de rosa em cima do papel com o pedido e, se a vela ao terminar não queimar o papel, queime-o! A solução virá com certeza.

Relacionamento social (escreva o seu nome e o da pessoa, ou pessoas envolvidas, coloque mel em cima do papel e dobre- o) acenda uma vela branca e aguarde a solução para o bem maior de todos.

Saúde (escreva o problema) acenda uma vela laranja e peça a cura.

Trabalho e prosperidade (escreva o seu nome e à pedido) acenda uma vela verde e aguarde a rápida solução.

Sabedoria (solicite exatamente a iluminação para ter sabedoria ao tomar decisões certas em sua vida) acenda uma vela amarela e peça ajuda.
Enfim, seja qual for o pedido, pense bem antes de escrever e coloque a data. Se a vela não queimar o papel, queime-o.

Não duvide, acredite. Visualize a situação já resolvida, coloque o cone de luz branca e simplesmente confie.

Não se deixe abater com a negatividade de outras pessoas. O ideal é não comentar com ninguém os seus pedidos.

Agradeça a Deus e aos Anjos, pois tudo está bem.

17.4 AS QUALIDADES QUE MAIS ATRAEM OS ANJOS

Calma
A meditação regular lhe dá serenidade interior e paz, qualidades essas que passam a impregnar o espaço que o envolve.

Vela
Acenda uma vela todos os dias — a chama contínua atrairá uma luminosidade suave e delicada para a sua vida.

Asseio
Conserve o seu espaço de meditação sempre limpo e livre de desordem.

Simplicidade
Mantenha o espaço sóbrio e organizado.

Alegria
O que o deixa feliz? Música, um quadro ou uma concha bonita? Use e usufrua essas coisas no seu espaço de meditação — os anjos gostam de alegria e diz-se que dançam às vibrações do seu riso.

Muitas pessoas já viram anjos — em geral em situações de grande crise. Uma das visões mais famosas foi testemunhada por soldados no campo de batalha em Mons, na França, durante a Primeira Guerra Mundial. No meio de uma carnificina, um ser gigantesco e radiante apareceu, dando consolo e amor aos feridos e moribundos; era o lendário Anjo de Mons.

Há vários fatores comuns nas descrições de visões de anjos: o impacto maior é o de uma presença alta e brilhante, tão resplandecente a ponto de ofuscar os olhos. As torrentes de luz que se irradiam desses seres andrógenos parecem ter a forma de asas, e a projeção emocional é de grande força, segurança e profundo amor. Forças angelicais raramente falam em palavras, mas as mensagens que trazem penetram diretamente na consciência humana e são claramente compreendidas.

Você pode recorrer aos arcanjos, pedindo orientação, em qualquer momento da vida, mesmo que nunca veja nenhum deles. Você precisa saber como perguntar, porém, e isso significa ter clareza sobre o que não está bem na sua vida. Você pode se sentir extraviado na carreira ou nos relacionamentos, ou pode estar sempre agitado e sem paz interior. Dedique algum tempo para relacionar essas preocupações com as diferentes forças oferecidas pelos diversos arcanjos — eles são os mensageiros que lhe darão a resposta

mais direta aos problemas. Esvazie a mente e componha os seus pensamentos no diário psíquico; e confie que a sua intuição o levará ao anjo que mais adequadamente pode ajuda-lo nesse momento da sua vida. Em seguida, dirija-se ao seu anjo escolhido pelos caminhos aqui sugeridos — a meditação e a oração.

17.5 O SEU ANJO DA GUARDA

No instante mesmo em que nasceu, você recebeu automaticamente uma fonte poderosa de proteção psíquica - o seu anjo da guarda. Muitos sensitivos acreditam que o mesmo ser protetor o acompanha ao longo de muitas existências, zelando por você durante toda a jornada da sua alma rumo à iluminação espiritual.

No dia-a-dia, o seu anjo da guarda está atento a você o tempo inteiro e age como um restaurador invisível", constantemente consertando e tratando de áreas sutis lesadas na sua aura. Essa presença espiritual amorosa também o protege enquanto você dorme e repele forças negativas.

Você pode não ter consciência de que tem um anjo da guarda até acontecer alguma coisa que o põe em contato com ele — geralmente num momento de crise emocional. Quando isso ocorre, a experiência é inesquecível; ela é o reconhecimento intuitivo profundo do amor incondicional.

Ela pode também ser o primeiro passo no aprendizado da comunicação com o anjo da guarda em bases positivas. Entretanto, isso exige colaboração inteligente da sua parte; o seu anjo certamente o guiará, curará e protegerá, mas isso não significa que você possa evitar assumir a responsabilidade por suas ações.

17.6 INVOCAÇÃO DO SEU ANJO DA GUARDA

Dê condições a que o seu anjo lhe traga mensagens no silêncio da meditação.

1. Concentre se na respiração, e torne-se perfeitamente sereno e silencioso interiormente. Se quiser; segure a imagem do arcanjo escolhido ou um cartão com o nome dele. Peça ao seu anjo da guarda que se aproxime. Reconheça a presença do seu anjo acolhendo-o com palavras e ações.
2. Agora desloque a atenção para o chakra do coração e abra se completa e confiantemente para a presença amorosa do arcanjo. Deixe que o anjo o envolva com energia de cura e sinta-se envolvido por asas delicadamente acariciadoras.

3. Possibilite que toda forma de comunicação do anjo entre em sua consciência livremente; aceite, confie e absorva o que você recebe no espírito de verdade.
4. Mantenha-se em contato silencioso com o anjo até sentir que assimilou completamente a orientação dele em todas as camadas do seu ser; em seguida, volte ao seu estado normal de consciência.
5. Escolha o anjo que mais pode ajudá-lo por exemplo, se você está se sentindo intimidado ou maltratado por um chefe ou supervisor; Miguel pode ajudá-lo. Pense em como você falaria a um amigo de confiança quando pedisse um conselho e em seguida imagine que está se dirigindo a Miguel da mesma maneira. Escreva uma breve carta.
6. Por exemplo, você poderia dizer; "Caro Miguel, estou muito assustada e inseguro o tempo todo. Deixo as pessoas pisarem em mim e perdi toda a confiança em mim mesmo. Por favor; ajuda-me a encontrar as minhas forças interiores e protege-me da todos os meus medos. Obrigado por saber pelo que estou passando e por dispor-se a defender pessoas como eu que perderam a coragem. A sensação de que estás sempre ao meu lado é realmente confortadora. Se você sofre com pesadelos ou sentimentos negativos, peça ao anjo da guarda que o proteja.
7. Na hora de dormir; acalme os pensamentos e confie que o seu anjo está pronto para vir a você. Então faça a sua oração em silêncio ou em voz alta, sabendo que as suas palavras estão sendo ouvidas e compreendidas.
8. Uma boa noite de sono, e acordando descansado e confiante, pode ser um sinal de que a sua oração foi ouvida. Além disso, você pode sempre "pedir" uma resposta mais concreta. Sempre peça ajuda em termos simples e claros.
9. Esteja sempre aberto às mensagens do seu anjo, especialmente se sente que está sendo avisado de algum perigo. Não seja displicente com a sua segurança pessoal — o seu anjo está presente para protegê-lo, mas não pode desconsiderar o seu livre-arbítrio.
10. Absorva calmamente a energia responsiva até se sentir totalmente satisfeito. Embora o anjo não precise de agradecimentos, você sentirá uma necessidade muito forte de expressar gratidão. Volte ao seu estado normal de consciência física e leve com você o senso de amor incondicional para o restante do dia.

17.7 CUIDE DE SEU ANJO DE GUARDA

Um simples gesto de acender uma vela para o Anjo de Guarda pode melhorar a qualidade energética da relação entre humanos e Anjos da forma que vem acontecendo. Os Anjos se encontram enfraquecidos por não serem convidados a participarem amorosamente de nosso convívio. Ou ainda, magoados por outrem, que interferem em nosso livre arbítrio.
Quando solicitamos a presença do Anjo de Guarda imediatamente quando os chamamos, um conforto e paz indescritíveis se manifestam. Passamos as mãos num ponto que parece nos atrair e faço as pessoas sentirem se o Anjo é quente, suave, se tem um ventinho, se está muito frio;

Solicitar a presença do seu Anjo de Guardo:

"AGNUS NINS, AGNUS NINS, AGNUS NINS,
por favor, apresente-se aqui"

Nem sempre será Anjo, pode ser um ET e aqui pedimos ajuda aos "*ANTARIANOS ET ARCANUS*" para que sejam levados onde quer que seja seu lugar.

Quando parecerem distantes ou ausentes seu Anjo de Guarda, chamar pelo Arcanjo Miguel assim:

"MICAELIS ARCANUS LANCINS, vai buscar o meu Anjo de Guarda (ou de outra pessoa), pois nada estou sentindo dele aqui". Agradeço o resgate desse Anjo e peço que seja levado à "IGANS NINS"

O Deva dos florais - que o atenderá por 10 dias num "Spa Angélico", onde será tratado e instruído para novo programa de Nova Era. Imediatamente o Arcanjo Miguel atende e quando traz o Anjo até nós. Muitas vezes o descobrimos magoado e exausto e muitas vezes abandonado.

Em seguida, chamar Arcanjo Uriel para que sejam trazidos, para substituí-lo momentaneamente, 11 Anjos especialmente treinados por ele, a fim de que quando seu Anjo Primordial voltar, tenha equipe de Sustentação agora para ajudá-lo.

No dia da volta de Anjo, tudo muda. Há um fortalecimento muito maior da pessoa e daí por diante terá que lhe ser dada a devida atenção, pois ele sozinho não consegue fazer tudo o que precisa. Em compensação, quando esta relação estiver restabelecida e mantida sempre com amor e respeito, um grande fluxo de energia positiva se manifestará em sua vida.

17.8 ORAÇÕES ANGELICAIS - INVOCAÇÃO DOS ANJOS

Ao fim da invocação fazer o pedido da graça que se deseja, convindo repetir esta invocação nove dias seguidos, visto ser nove as hierarquias angelicais.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Glória Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de boa vontade.

Glória ao Senhor Deus Sabaót, Adonai, El-Elohim, Criador do Céu e da Terra, das coisas visíveis e invisíveis. Glória a Deus Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo. Glória a Deus Espírito Santo. Glória a Deus Uno e Trino. Santo. Santo. Santo.

Serafins, Espíritos puríssimos, chamas andeas que em torno do trono do Altíssimo Senhor Deus, Pai, Filho e Espírito Santo. Querubins, espíritos de luz ardente e pura, que derramam sobre o mundo o clarão da nossa sabedoria.

Virtudes, Tronos, Potestades, Dominações, Arcanjos e Anjos, Espíritos cheios de amor, de caridade, de coragem e de força, vontade, amor, caridade, ciência, a serviço de Deus.

Miguel, armado de espada de fogo, vencedor de Lúcifer, do Dragão, defensor da fé, comandante das hostes que militam contra as forças das trevas.

Gabriel, mensageiro do Espírito Santo, clarão que ilumina o Céu, lábios que traduzem as palavras de Deus.

Rafael guia iluminado e prudente, que acende o clarão do amor divino nos corações humanos. Anel, consciência do bem, inspirador da justiça e da bondade na mente dos homens. Israel, conselheiro e juiz do tribunal divino.

Arcanjos e Anjos de luz, eu vos reverencio e humildemente vos dirijo meu pensamento.
Santos Anjos, derramai vossa luz, vossa sabedoria, vosso amor, sobre as nossas almas, purificando-as, encorajando- as, fortificando-as, ensinando-lhes a prática da caridade e do bem, a fim de que possamos, um dia, participar da glória que esperam aqueles que andam no caminho de Deus, Nosso Senhor.

Sede nossos guardiões, nossos defensores, nossos escudos, contra a investida das forças do mal. Tocai a mente de nossos inimigos, para que não perseverem no pecado do ódio, da injustiça, da perdição.

Que o Santíssimo Nome de Deus seja ouvido ou proclamando, no Céu e na Terra, por todos os séculos dos séculos.

(Rezar um Creio em Deus-Pai)

➢ ORAÇÃO AO ANJO DA GUARDA

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Senhor Deus, Todo-Poderoso, Criador do Céu e da Terra, louvores Vos sejam dados por todos os séculos dos séculos.
Assim seja.

Senhor Deus, que por Vossa imensa bondade e infinita misericórdia, confiaste cada alma humana a um dos Anjos de Vossa corte celeste, graças Vos dou por essa imensurável graça. Assim, confiante em Vós e em meu Santo Anjo da aguarda, a ele me dirijo, suplicando-lhe velar por mim, nesta passagem de minha alma, pelo exílio da Terra.

Meu Santo Anjo da Guarda, modelo de pureza e de amor Deus, sede atento ao pedido que vos faço. Deus, meu Criador, o Soberano Senhor a quem servis com inflamado amor, confiou à vossa guarda e vigilância a minha alma e meu corpo; a minha alma, a fim de não cometer ofensas a Deus; o meu corpo, a fim de que seja sadio, capaz de desempenhar as tarefas que a sabedoria divina me destinou, para cumprir minha missão na Terra.

Meu Santo Anjo da Guarda velai por mim, abri-me os olhos, dai-me prudência em meus caminhos pela existência. Livrai-me dos males físicos e morais, das doenças e dos vícios, das más companhias, dos perigos, e nos momentos de aflição, nas ocasiões perigosas, sede meu guia, meu protetor e minha guarda, contra tudo quanto me cause dano físico ou espiritual. Livrai-me dos ataques dos inimigos, invisíveis, dos espíritos tentadores Meu Santo Anjo da Guarda, protegei-me.

(Rezar um creio em Deus-Pai, um Pai-Nosso e uma Ave-Maria).

➢ ORAÇÃO AO ANJO DA GUARDA

Espíritos esclarecidos e benevolentes, mensageiros de Deus, que tendes por missão assistir aos homens e conduzi-los pelo bom caminho, sustentai-me nas provas desta vida; dai-me a força de suportá-las sem queixumes; livrai-me dos maus pensamentos e fazei com que eu não dê entrada a nenhum mal espírito. Esclarecei a minha consciência com relação aos meus defeitos e tirai-me de sobre os olhos o véu do orgulho, capaz de impedir que os percebas e confesse a mim mesmo.

A ti, sobretudo (nome do anjo), meu Anjo Guardião, que mais particularmente velas por mim, e a todos vós, Espíritos protetores, que por mim vos interessais, peço, fazerdes que me torne digno da vossa proteção. Conheceis as minhas necessidades: sejam elas atendidas segundo a vontade de Deus.

➢ ORAÇÃO AOS ANJOS DA GUARDA

Meu Deus, permiti que os bons Espíritos que me cercam venham em meu auxílio, quando me achar em sofrimento e que me sustentai se desfalecer. Fazei, Senhor, que eles me incutam fé, esperança e caridade; que sejam para mim um amparo, uma inspiração e um testemunho da Tua misericórdia.

Fazei, enfim, que neles encontre eu a força que me falta nas provas da vida para resistir às inspirações do mal. Que eu tenha a fé que salva e o amor que consola.

➢ ORAÇÃO AOS ANJOS

(Pedindo proteção contra doenças, desastres e inimigos)

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Senhor, concedei paz aos que têm fé, para que se cumpram as palavras do Profeta:
"Ouvi as orações do Vosso servo e do Vosso povo de Israel ".

Santos Anjos, que estais eternamente cantando as glórias do Altíssimo Senhor Deus! Arcanjo São Miguel que triunfaste e venceste potências infernais! Anjo São Rafael, previdente guia do jovem Tobias do deserto! Anjo São Gabriel, que anunciaste à Virgem Maria, a concepção do Filho, Verbo de Deus-Pai!

Luminares acesos, por todos os séculos dos séculos, em volta do Trono do Altíssimo, que para sempre seja louvado.

Anael, Asrael, Gamaliel, Samuel, Zacaria, Uriel, Sete Espíritos Puros, Sete Luzeiros, Hierarquias celestes, sede minha luz, minha proteção, minha força, minha coragem, para que enfrente todos os males, todas as adversidades, todos os inimigos.

Afugentai de mim, de minha casa, de minha família, os espíritos do mal, os invejosos, os malfeitores, os hipócritas, os interesseiros.

Serafins, Querubins, Tronos, Dominações, Potestades, Arcanjos e Anjos, afastai de mim, de minha família, de minha casa, os espíritos enviados por Satanás, os espíritos tentadores, que nos desviam do caminho do bem e nos arrastam à perdição eterna.

Assim seja!

Instruções: Esta oração pode ser recitada a qualquer hora do dia, porém de preferência, se não houver obstáculos, ao meio-dia, com dez velas de estearina acesas, simbolizando as dez Hierarquias de seres angélicos. Queimar um pouco de incenso, se puder.

➢ ORAÇÃO AO ANJO GUARDIÃO

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Deus seja louvado por todos os séculos dos séculos. Assim seja. Aleluia! Aleluia! Aleluia!
Deus confiou as almas ao Santo Anjo, para que as guiassem e as conduzissem pela estrada de salvação.

Anjos de Deus, que possuis poder, graça, virtude e caridade, executor do que ordena o Pai Celeste, Salve! Salve!
Aleluia! Aleluia! Aleluia!

Meu puro Anjo da Guarda, que sois meu defensor e meu guia, pela misericórdia divina, protegei-me, orienta-me, acompanhai-me em meus passos pelo caminho da vida.

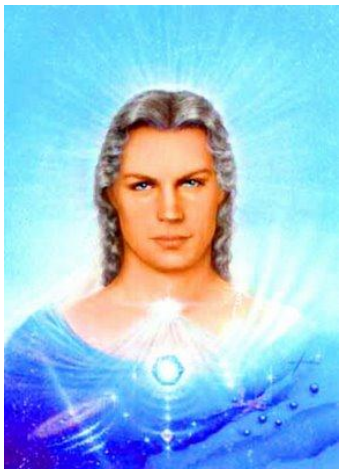
Acendei em meu coração a chama da caridade e do amor aos meus semelhantes, irmãos em Jesus Cristo. Dai-me fé inquebrantável na Justiça e na Sabedoria de Deus.

Tenho confiança em vós, tenho a esperança de que me consolareis sempre em minhas aflições; que me socorrereis em minhas dificuldades; que me ajudareis a vencer as tentações.

Disse o-Senhor meu Deus: "Enviarei meu anjo, diante de tua face, para aguardar-te no caminho e levar-te ao lugar que te tenho preparado".
Assim seja.

➢ *ORAÇÃO AO ANJO SÃO GABRIEL*

Para que todos os inimigos façam as pazes.



Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.
Bem-aventurados os pacíficos porque deles será o reino de Céus. Bem-aventurados os mansos e humildes de coração porque dominarão a Terra. Bem-aventurado o homem que teme ao Senhor. Bem-aventurados os humildes porque serão exaltados. São estes os ensinamentos de Nosso Senhor Jesus Cristo que vive e reina com o Pai, por todos os séculos dos séculos.

Assim seja.
São Gabriel, pureza, força, graça e beleza, sede meu intercessor perante o trono de Deus.
São Gabriel, intercede junto ao senhor para que perdoe Fulano e Beltrano (dizer os nomes das pessoas) e lhes conceda a graça de ver o seu estado de pecado e de ofensa a Deus, mantendo-se ambos nessa inimizade.

São Gabriel, rogai a Deus e ambos cessem o seu ódio e reconciliem-se na santa amizade de Nosso Senhor Jesus Cristo, que padeceu e morreu pelos pecados dos homens e perdoou seus algozes.

Senhor, Deus misericordioso, derramai sobre os corações de Fulano e Beltrano (repetir o nome da pessoa) a luz do seu amor, para que sejam bons irmãos, reconciliados, esquecidos das ofensas e sem mais recaírem em amizade possam um dia ser dignos da felicidade eterna.
Assim seja.

Instruções: Rezar diante de uma vela acesa, durante sete dias, de preferência à noite.

➢ *ORAÇÃO A SÃO MIGUEL ARCANJO*

(Para proteção em qualquer viagem por terra, por mar ou pelo ar)

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo.
Puríssimo Espírito São Miguel Arcanjo, que eternamente estais presente ante a face do Senhor, sede favorável à minha prece.
Afastai de mim a influência nefasta e abri os meus caminhos, para que em paz eu possa chegar ao termo feliz da viagem.
Aceita esta minha prece, vós que sois o escudo, o abrigo e o amparo dos que veem em Deus e em Sua Misericórdia.
Amansai os ventos, as ondas e os elementos do Céu e da Terra, desfazendo as tempestades, afastando as nuvens, desviando os raios, abrandando o sol, desfazendo o calor, dissolvendo a neve.
Afugentai os agentes de Satanás, os espíritos das trevas, os inimigos de Deus. Defendei-me, Arcanjo São Miguel, contra as insídias do demônio, desbaratando os seus enviados, evitando que eu pereça em pecado mortal.
Inspirai a todos os cumprimentos do dever, oficiais, pilotos, marinheiros, empregados, para que se prevejam e se evitem todos os empecilhos e perigos nesta viagem.
Senhor Deus, Pai Misericordioso e Clemente, humilde pecador que sou, arrependido de meus pecados, à Vossa Bondade me dirijo, por intercessão de Vosso Glorioso Arcanjo São Miguel.
São Miguel Arcanjo, vigiai-nos.
São Miguel Arcanjo, amparai-vos.
São Miguel Arcanjo, socorrei-nos.
Assim seja.

18. OS 72 NOMES DE DEUS E AS VIBRAÇÕES DAS 22 LETRAS DO ALFABETO HEBRAICO

Abraão, o Patriarca, identificou estas 22 Vibrações como as 22 letras do alfabeto Hebraico. As 22 letras do alfabeto Hebraico são 22 forças energéticas que originaram toda a criação e se manifestam em nosso mundo como formas e vibrações que podemos visualizar e vocalizar. As 22 letras do alfabeto Hebraico são o DNA Espiritual do Universo. O código genético humano é composto das 4 letras ATCG. Um dos maiores erros da Humanidade foi acreditar que essas formas não simplesmente símbolos para uma linguagem chamada Hebraico, de uso exclusivo do povo judeu.

Em combinações diversas, essas letras formam o código genético cósmico, e nos conectam com diferentes tipos de energia. Da mesma forma que o formato de uma chave é o mecanismo através do qual conseguimos abrir uma porta, uma forma especifica de uma letra do alfabeto Hebraico é a chave para abrir a porta da nossa alma.

Podemos nos tornar Geneticistas usando as 22 Letras do alfabeto Hebraico DNA cósmico para fazer a reengenharia espiritual da nossa própria Alma. As sequências das Letras do Alfabeto Hebraico conseguem estabelecer mudanças em nossos padrões mentais. Sondam o mais íntimo do nosso ser, nossos genes metafísicos, infundindo-nos de uma enorme Força Espiritual Força Emocional.

Por suas formas, ressonância e vibração de seu som, as letras do alfabeto Hebraico atuam como antenas que estimulam e liberam as formas da mesma energia invisível da criação. Cada letra, individualmente, representa uma energia específica . Cada som gerado pela vibração da pronúncia da letra representa uma força energética diferente. Além disso, as várias combinações das letras do alfabeto Hebraico criam diferentes tipos de energia da mesma forma que diferentes combinações de notas musicais criam tons e melodias. Cada sequência das letras do alfabeto Hebraico, em particular, nos conecta a uma força especifica.

Ler
meditar,
verbalizar,
visualizar,
ver,

Simplesmente escanear visualmente as letras do alfabeto Hebraico e suas sequências ajuda a expandir as várias forças espirituais a que cada uma delas está conectada, trazendo-as para dentro da Nossa Alma, Nossa Consciência, Nossa Identidade, Nosso Gene, Nosso Ambiente.

Uma das maneiras mais poderosas para aqueles que não conhecem, que não são versados na pronuncia correta das letras do alfabeto Hebraico conectar-se com a Energia é através da visualização, do contato visual.
Ver, memorizar as imagens, já que os olhos são as janelas da alma. Quando os olhos escaneiam uma única forma das letras do alfabeto Hebraico uma Ressonância é criada entre a Luz e a Alma.

Nossa alma e as forças contidas nas letras hebraicas são construídas do mesmo material- a Chama da Luz do Criador. Quando as duas estão em proximidade, conseguida pela visualização, meditação ou pronuncia das letras, uma ressonância é criada e a energia é transferida para a alma.

Os kabalistas nos deram configurações próprias, e as sequências corretas das letras para estabelecer a conexão com energias específicas.

כהת	אכא	ללה	מהש	עלם	סיט	ילי	והו
הקם	הרי	מבה	יזל	ההע	לאו	אלד	הזי
וזהו	מלה	ייי	נלך	פהל	לוו	כלי	לאו
ושר	לכב	אום	ריי	שאה	ירת	האא	נתה
ייז	רהע	וזעם	אני	מנד	כוק	להוז	יוזו
מיה	עשל	ערי	סאל	ילה	ול	מיכ	ההה
פוי	מבה	נית	ננא	עמם	הוזש	דני	והו
מוזי	ענו	יהה	ומב	מצר	הרוז	ייל	נמם
מום	היי	יבמ	ראה	וזבו	איע	מנק	דמב

01	והו	VAV HEI VAV	(Viagem no Tempo)
02	ילי	IUD LAMED IUD	(Resgatando as Centelhas)
03	סיט	SAMECH IUD TET	(Fazendo Milagres)
04	עלם	AIN LAMED MEM	(Eliminando Pensamentos Negativos)
05	מהש	MEM HEI SHIN	(Cura)
06	ללה	LAMED LAMED HEI	(Estado de Sonho)
07	אכא	ALEF KAF ALEF	(DNA da Alma)
08	כהת	KAF HEI TAV	(Neutralizando Energia Negativa e Estresse)
09	הזי	HEI ZAIN IUD	(Influências Angelicais)
10	אלד	ALEF LAMED DALED	(Olhares Podem Matar: Protegendo-se do Mau-olhado)
11	לאו	LAMED ALEF VAV	(Expulsando os Resíduos do Mal)
12	ההע	HEI HEI AIN	(Amor Incondicional)
13	יזל	IUD ZAIN LAMED	(Paraíso na Terra)
14	מבה	MEM BET HEI	(Adeus às Armas)
15	הרי	HEI RESH IUD	(Visão de Longo Alcance)
16	הקם	HEI KUF MEM	(Jogando Fora a Depressão)
17	לאו	LAMED ALEF VAV	(Grande Fuga)
18	כלי	KAF LAMED IUD	(Fertilidade)
19	לוו	LAMED VAV VAV	(Disque Deus)
20	פהל	PEI HEI LAMED	(Vencendo os Vícios)
21	נלך	NUN LAMED KAF	(Erradicando a Praga)
22	ייי	IUD IUD IUD	(Banindo a Atração Fatal)
23	מלה	MEM LAMED HEI	(Compartilhando a Chama)
24	וחו	CHET HEI VAV	(Ciúme)
25	נתה	NUN TAV HEI	(Fale o que Está Pensando)

26	הא·א	HEI ALEF ALEF	(Ordem a Partir do Caos)
27	י·ר·ת	IUD RESH TAV	(Sócia Silenciosa)
28	ש·א·ה	SHIN ALEF HEI	(Alma Gêmea)
29	ר·י·י	RESH IUD IUD	(Eliminando o Ódio)
30	א·ו·ם	ALEF VAV MEM	(Construindo Pontes)
31	ל·כ·ב	LAMED KAF BET	(Termine o que Começou)
32	ו·ש·ר	VAV SHIN RESH	(Memórias)
33	י·ח·ו	IUD CHET TAV	(Revelando o Lado Negro)
34	ל·ה·ח	LAMED HEI CHET	(Esqueça Você Mesmo)
35	כ·ו·ק	KAF VAV KUF	(Energia Sexual)
36	מ·נ·ד	MEM NUN DALED	((Sem) Medo)
37	א·נ·י	ALEF NUN IUD	(Plano Geral)
38	ח·ע·ם	CHET AIN MEM	(Circuito)
39	ר·ה·ע	RESH HEI AIN	(Diamante em Estado Bruto)
40	י·י·ז	IUD IUD ZAIN	(Falando as Palavras Certas)
41	ה·ה·ה	HEI HEI HEI	(Auto-Estima)
42	מ·י·כ	MEM IUD KAF	(Revelando o Oculto)
43	ו·ו·ל	VAV VAV LAMED	(Desafiando a Gravidade)
44	י·ל·ה	IUD LAMED HEI	(Amenizando o Julgamento)
45	ס·א·ל	SAMECH ALEF LAMED	(O Poder da Prosperidade)
46	ע·ר·י	AIN RESH IUD	(Certeza Absoluta)
47	ע·ש·ל	AIN SHIN LAMED	(Transformação Global)
48	מ·י·ה	MEM IUD HEI	(Unidade)
49	ו·ה·ו	VAV HEI VAV	(Felicidade)
50	ד·נ·י	DALED NUN IUD	(O Suficiente Nunca É Suficiente)

51	הוש	HEI CHET SHIN	(Sem Culpa)
52	עמם	AIN MEM MEM	(Paixão)
53	ننא	NUN NUN ALEF	(Sem Interesse Próprio)
54	ניית	NUN IUD TAV	(A Morte da Morte)
55	מבה	MEM BET HEI	(Pensamento em Ação)
56	פוי	PEI VAV IUD	(Dissipando A Raiva)
57	נמם	NUN MEM MEM	(Escutando Sua Alma)
58	יילל	IUD IUD LAMED	(Seguindo em Frente)
59	הרוח	HEI RESH CHET	(Cordão Umbilical)
60	מצר	MEM TZADIK RESH	(Liberdade)
61	ומב	VAV MEM BET	(Água)
62	יהה	IUD HEI HEI	(Pais – Mestres, Não Pregadores)
63	ענו	AIN NUN VAV	(Valorização)
64	מוי	MEM CHET IUD	(Projetando uma Imagem Positiva de Si Mesmo)
65	דמב	DALED MEM BET	(Temor a Deus)
66	מנק	MEM NUN KUF	(Responsabilidade)
67	איע	ALEF IUD AIN	(Grandes Expectativas)
68	וחו	CHET BET VAV	(Contatando Almas que Partiram)
69	ראה	RESH ALEF HEI	(Achados e Perdidos)
70	יבמ	IUD BET MEM	(Reconhecendo um Projeto por Trás da Desordem)
71	היי	HEI IUD IUD	(Profecia e Universos Paralelos)
72	מום	MEM VAM MEM	(Purificação Espiritual)

19. TRABALHANDO COM OS MANTRAS DOS MESTRES ASCENSIONADOS E ARCANJOS

Umas das formas mais eficazes de se trabalhar com as energias dos Mestres Ascensionados e Arcanjos é convidando suas presenças ao nosso campos áurico, eletromagnético e chakras. Como semelhante atrai semelhante acabarão gerando em si mesmo uma egrégora de altíssima vibração com as energias dos nossos Amados Mestres Ascensionados, Anjos e Arcanjos.

Você deverá pronunciar cada mantra 3x no chakra Cardíaco (coração). Visualizar a imagem dos Mestres e Arcanjos dentro do cardíaco e depois expandi-la para fora do seu corpo físico.

EXERCÍCIO

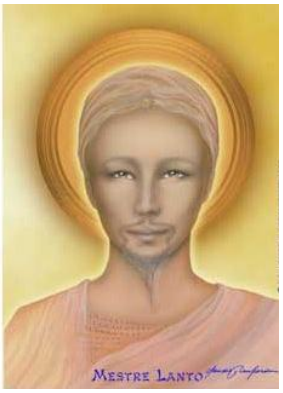
Ative primeiro sua presença Eu Sou. Depois comece a pronunciar os mantras dos Mestres, Anjos e Arcanjos dentro do cardíaco. Poderá fazer ao acordar de manhã ou antes de dormir. Veja a luz da sua Presença do EU SOU descendo sobre a sua forma e seu manto branco envolvendo todo seu ser e visualize-o ancorando no chacra da terra abaixo dos seus pés.

EU SOU O QUE EU SOU!
EU SOU DEUS EM AÇÃO!
EU SOU O CRISTO EM AÇÃO!
(3X cada)

OM SANANDA OM
OM SANANDA OM
OM SANANDA OM

OM MARIA OM
OM MARIA OM
OM MARIA OM

OM EL MORYA OM
OM EL MORYA OM
OM EL MORYA OM

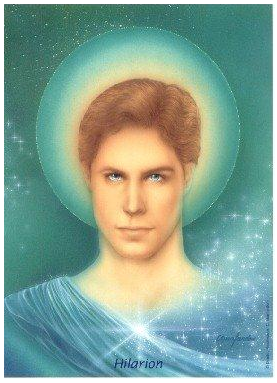


OM LANTO OM
OM LANTO OM
OM LANTO OM

OM KUTHUMI OM
OM KUTHUMI OM
OM KUTHUMI OM

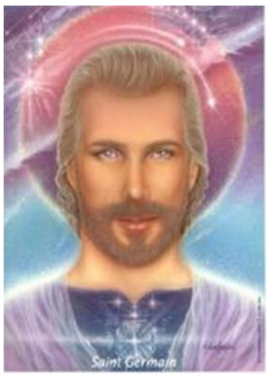
OM ROWENA OM
OM ROWENA OM
OM ROWENA OM

OM SERAPHIS BEY OM
OM SERAPHIS BEY OM
OM SERAPHIS BEY OM



OM HILARION OM
OM HILARION OM
OM HILARION OM

OM NADA OM
OM NADA OM
OM NADA OM

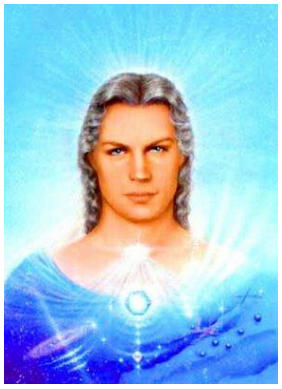


OM SAINT GERMAIN OM
OM SAINT GERMAIN OM
OM SAINT GERMAIN OM

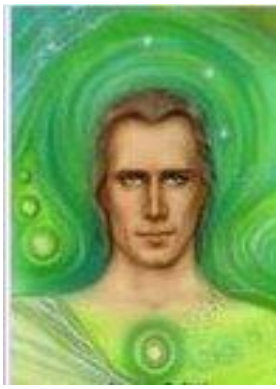
OM PÓRTIA OM
OM PÓRTIA OM
OM PÓRTIA OM

OM KUAN YN OM
OM KUAN YN OM
OM KUAN YN OM

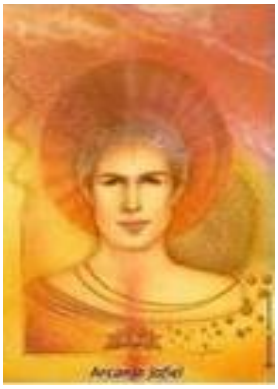
OM MIGUEL OM
OM MIGUEL OM
OM MIGUEL OM



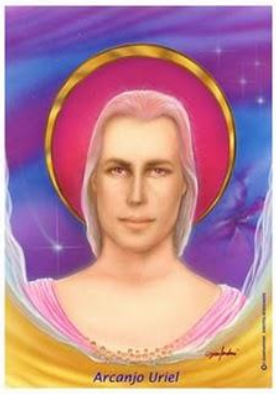
OM GABRIEL OM
OM GABRIEL OM
OM GABRIEL OM



OM RAFAEL OM
OM RAFAEL OM
OM RAFAEL OM

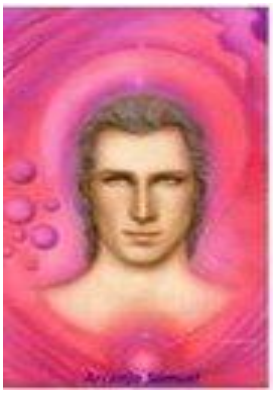


OM JOFIEL OM
OM JOFIEL OM
OM JOFIEL OM



OM URIEL OM
OM URIEL OM
OM URIEL OM

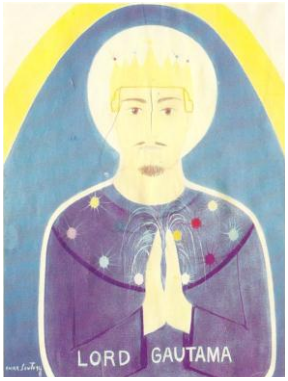
OM EZEQUIEL OM
OM EZEQUIEL OM
OM EZEQUIEL OM



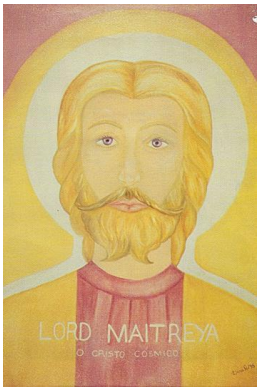
OM SAMUEL OM
OM SAMUEL OM
OM SAMUEL OM

OM MELQUIZEDEC OM
OM MELQUIZEDEC OM
OM MELQUIZEDEC OM

OM METRATON OM
OM METRATON OM
OM METRATON OM



OM GAUTAMA OM
OM GAUTAMA OM
OM GAUTAMA OM



OM MAITREYA OM
OM MAITREYA OM
OM MAITREYA OM

20. TRABALHANDO COM O CORPO EMOCIONAL- O MEDO, O PERDÃO E DESENVOLVENDO O AMOR E A AUTO-ESTIMA

Lembre-se que "*Tudo o que fazemos, dizemos, pensamos e acreditamos a respeito da saúde e da doença afeta todas as pessoas imediatamente. Curando a nós mesmos, nós curamos os outros. Ajudando a curar os outros, também ajudamos a curar nós mesmos.*"

20.1 EXERCÍCIO PARA ELIMINAR O MEDO E A ANSIEDADE - BLOQUEADOS NO CORPO EMOCIONAL

O plexo solar precisa irradie em vez de se contrair. Os gânglios do plexo solar são partes de nós que se estendem para além de nossos corpos. Sempre que você dirigir essa energia para fora do plexo solar, será como rasgar as fibras. Você as rasgará, as arrancará das aderências emocionais, da substância astral, do peso e da matéria que provêm da dimensão astral (umbralina), que se originam do corpo emocional.

Se ouvir o seu plexo solar — ao acordar pela manhã, ouça-o em primeiro lugar. Veja se consegue perceber o que você está realmente fazendo. Comece apertando as entranhas. Existe alguma saliência, ou estão abertas? Comece a apalpar o seu plexo solar empurrando-o com os dedos. O chakra do plexo solar inclui todo o abdômen: o fígado de um lado e o baço do outro. É importante entender o significado da parte central do seu corpo, porque nós precisamos dessa conscientização a respeito de nós mesmos. Isso ajuda a atingir o físico e a entrar realmente em contato com o plexo solar.

Durante três dias, tente pressioná-lo com os dedos. Pressione a partir do umbigo até o externo para liberar a energia. Aperte o plexo solar bem forte até ficar desconfortável. Depois, solte e aperte novamente para começar a identificar em que ponto o seu corpo se fecha, em que ponto o seu plexo solar se fecha. O plexo solar está quase sempre contraído. É um erro acreditar que você pode se proteger ao fazer isso. É o que fazemos para nos proteger quando percebemos que algo está para acontecer. Não podemos funcionar como Mestres quando estamos nessa posição. O plexo solar precisa se irradiar de dentro para fora.

As emoções estão nas entranhas, o assento do corpo emocional, e é dali que elas são disparadas. Se você continuar focalizando, perceberá a diferença. Saberá dizer o que é a

fome física com o ronco do seu estômago, e saberá também perceber quando não se trata de fome física, ou seja, quando você precisa de alguma coisa e não de comida. Comece a se apalpar em todos os aspectos do plexo solar e depois veja o que acontece quando você entra num shopping Center ou num banco.

O corpo emocional não deseja abrir mão de uma condição. Ele não quer abrir mão da dor, da contração, ou do medo. Quando começamos a conceitualizar o corpo emocional no plexo solar, vemos o que significa a nível físico. Agora perceba o que a fome, a constrição ou a libertação significam a nível emocional. Comece a identificar que existe ali algo que pode ser apalpado no plexo solar, pois precisamos apalpar para aprender sobre o corpo emocional. "Isso é rígido, duro, ou isso é mole, macio." Podemos fazer o mesmo a nível emocional. "Isso é raiva", ou "isso é amor". Ou podemos fazê-lo ainda num nível superior: "Isso está irradiando", ou "isso não está se movendo". Você pode apalpá-lo e obter todo o tipo de informação simplesmente concentrando-se, na intenção. Você pode usar os dedos como extensão da intenção. Ou usar o coração. Precisamos aprender a lidar com esses corpos juntos para não sermos isolados num único corpo e dessa maneira, criarmos o desequilíbrio.

Podemos nos isolar num único corpo apenas para proteção. Por exemplo, temos a possibilidade de viver em nossos corpos mentais enquanto tentamos evitar os sentimentos à nossa volta. Você poderá isolar-se em seu corpo mental para proteger contra o seu corpo emocional. Esta é uma forma de nos sabotarmos e todos têm esta maneira fascinante de sabotagem contra nós mesmos, ou contra a própria identificação, mas sempre existe o retorno. Até mesmo quando a mente afirma: "Ah, não! Eu vou perder a cabeça e permitir que a emoção me domine". Você não fará isso, pois, de qualquer forma, já está obtendo algo da emoção. Não vamos impedir os desejos do corpo astral; apenas o acelerarmos. O elevaremos até uma dimensão superior.

Quando o corpo emocional esquece os seus medos, assume novos padrões que não têm a ver com a luta pela sobrevivência dirigida contra os outros, mas sim com o holograma da vida. A. cura das emoções e possível quando o corpo emocional tem a chance de se inundar com vibrações espirituais superiores ou com a abrangente energia divina que é a liberdade. Todos os seres do planeta anseiam por isso, independentemente de o saberem ou não.

É na região do plexo solar que vocês mantêm o poder do próprio corpo e de onde estendem seu poder para o mundo. É também onde percebem o mundo. Este é o centro do sentimento. É aí que vocês reúnem os dados, pois, através do plexo solar, sentem o próprio caminho através de acontecimentos que podem não fazer sentido para a mente lógica. Reorientem o processo de tomada de decisões, tomando um desvio em direção ao próprio corpo. Observem como se sentem e reconheçam a sabedoria inata do corpo, falando a vocês, se lhe derem ouvidos, como um conselheiro afetuoso! Os seus corpos querem

trabalhar com vocês – frequentemente são vocês e os seus pensamentos que trabalham contra o próprio corpo.

O exercício a seguir nos ensina a fazer isso. Você pode fazê-lo em qualquer lugar: no carro, sentado à escrivaninha, deitado na cama.

Uma observação interessante e recorrente é que durante esse exercício o corpo emocional esquece todos os medos e ansiedades. Fica completamente absorto na transmissão da energia ou cor que flui através do chakra da coroa, e é emitida com uma pulsação pelo plexo solar. Participa da pulsação que nos permite retornar com facilidade ao divino não manifesto:

> *"Visualize descendo do alto uma luz branca luminosa e a deixe entrar através do chakra da coroa, no alto da cabeça. Deixe esse fluxo sair pelo estômago e plexo solar na forma de um raio de luz branca. O processo consiste em "inalar" a luz pela cabeça e "exalá-la" pelo plexo solar. Um modo excelente de aprender é fazer isso junto com a respiração. Pouse a mão levemente sobre o estômago e concentre a atenção no que sentir — pode ser calor; cócega, uma leve vibração ou até uma leve corrente elétrica. Ao começar a sentir a energia, afaste a mão do estômago uns dez centímetros. Continue dirigindo o fluxo de luz da cabeça para o plexo solar. Na mão acima do estômago você vai sentir mudanças e flutuações na energia. Pouco a pouco aumente o espaço entre o estômago e a mão até deixá-la a um braço do plexo solar. Vá prestando atenção no que sente. Nota diferença? Sente-se melhor, talvez, mais seguro e aberto, mais livre? Espero que sim.*
>
> *Para o estágio seguinte do exercício, continue a receber e transmitir a luz branca sem a mão estendida à sua frente. Tente dirigir o raio de energia a um objeto — a maçaneta da porta, um livro, uma cadeira, qualquer coisa. Pratique até conseguir perceber o raio atingindo o objeto: vai recuar ligeiramente ao tocar um objeto inanimado. A finalidade deste exercício é levá-lo a entender que enquanto você estiver emitindo luz e energia, não poderá receber ou absorver nada pelo plexo solar. Trata-se da melhor proteção contra influências indesejáveis. Depois de fazer o exercício, as pessoas sentem, às vezes pela primeira vez na vida, uma energia harmoniosa que flui através delas para ligá-las ao mundo.*
>
> *Você poderá substituir a luz branca pela luz dourada, por exemplo, ou por qualquer outra cor. Trabalhar com os raios dos mestres a ajudará a incorporar em seu corpo físico".*

Você pode prender a fazer este exercício instantaneamente. É perfeito para quando você tem que fazer um telefonema desagradável ou tem que abordar um assunto delicado com alguém. Toda vês que precisar influenciar alguém, o raio de luz fará uma grande diferença porque a transmissão de energia reconhecida por todos nós, ainda que inconscientemente. Assim sempre que for conversar com alguém você tem um posicionamento a respeito e se conseguir irradiar a sua energia para fora através do plexo solar, ninguém poderá fazer penetrar a própria energia em você; logo, você não será atingido pela energia de ninguém.

Você precisa colocar essa energia para fora, movimentar e levar o campo áurico para fora. Quando começar a fazer isso, perceberá que as pessoas passarão a tratá-lo de maneira diferente. Elas notarão que você é diferente. Se você as forçar a serem o vilão do seu filem, então elas se tornarão o vilão do seu filme. Mas, se você subitamente começar a irradiar a luz e não necessitar de vilões, as pessoas estarão livres. Elas ficarão livres e você também.
Uma frequência de medo cobrirá, e muito provavelmente excluirá a frequência do amor. Isto ocorre devido à forma como estas duas frequências interagem entre si: o medo – quer esteja a ser manifestado como suspeita, ciúmes, arrogância, menosprezo por si mesmo, etc.– é uma energia de baixa frequência que bloqueia as energias de frequências mais elevadas. Não julgues o medo como algo mau (ele é, de fato, um excelente professor no que toca a determinadas lições), mas encara-o – e isto é urgente – como aquilo que, na verdade, é: simplesmente energia! No entanto, é sempre o medo que está na base dos sentimentos de inadequação, de incapacidade de lidar com a vida ou com algum aspecto específico dela; e, lá bem no fundo, é nele que assenta a sensação de estares separado de DEUS. A única barreira entre o homem e Deus é o medo.

O amor começa com a aceitação do direito de ser, pessoal e alheio, uma aceitação que vai crescendo até se converter num apreço por ti mesmo e pelos outros, pelas suas qualidades, dons e bondade básica. E continua a crescer até se transformar numa alegria e numa fascinação que envolve tudo e todos. Muito bem. Mas então, o que fazer para que isto te aconteça?

Portanto, quando sentirem a ressonância do amor, ganharão a segurança suficiente para permitirem que as amizades alcancem novos níveis de intimidade. Ter medo da intimidade significa, muito simplesmente, ter medo de perder a identidade. Posso garantir, no entanto, que, aderindo a tal abertura do coração, vocês sairão a ganhar, não a perder.

A diferença mais significativa é que, por teres se libertado das frequências baseadas no medo, expressarás o amor puro e incondicional da Fonte. O que poderás fazer estará limitado somente pelas tuas intenções e por aquilo que te dê satisfação.

20.2 EXERCÍCIO PARA ENCONTRAR OS SEUS MEDOS

1º PARTE

Temos o hábito de atribuir a culpa dos seus problemas a outra pessoa (sua mãe, seu pai, sua esposa ou seu marido), você sentirá o prazer de ser o "bonzinho", ao passo que eles serão os "maus". O prazer negativo tem muitas variações e formas. Você pode, com efeito, sentir prazer em ser ferido, em ficar doente ou em ser um perdedor. Quase todos nós repetimos padrões de comportamento em que somos vitimas porque, como tais, sempre colhemos um lucrozinho adicional. Para explicar por que não triunfamos, simulamos ser os bonzinhos que poderiam tê-lo feito em vida se alguém não tivesse metido os pés pelas mãos. Ouça o seu prazer no porquê não pode fazer alguma coisa. Declarações como, "Eu queria fazê-lo, mas minha mãe, ou meu pai, ou minha mulher, ou meu marido não me deixou, ou minhas costas estavam doendo demais, ou não tive tempo porque tinha muito trabalho para fazer", são todas desculpas que contêm uma porção de prazer negativo. Preste atenção a si mesmo na próxima vez que explicar por que não fez alguma coisa. Você está falando verdade?

Por que haveríamos nós, como seres humanos, de proceder dessa maneira? Examinemos a etiologia do prazer negativo.

O prazer negativo é o prazer natural ou positivo distorcido. Tem por base a separação. O prazer positivo se baseia na unidade. Não nos separa, de maneira alguma, dos outros. O prazer positivo provém do nosso cerne ou âmago. Flui desde as nossas profundezas e procura criar. Flui com movimento e energia prazerosos. Cria-se o prazer negativo quando o impulso criativo original, que flui com o movimento e com a energia, desde o âmago, de algum modo se distorce, torce ou bloqueia parcialmente. Isso acontece por intermédio das primeiras experiências da infância, cristalizadas em nossa personalidade. A criança, por exemplo, estende a mão para o bonito queimador, vermelho e brilhante, que vê no fogão. A mãe afasta a mão, com um tapa, antes que ela se queime. Detém-se o impulso de prazer. A criança põe-se a chorar. E assim, dessa maneira singela, principia a união da dor com o prazer.

Existem na infância muitas outras experiências, mais complicadas, que ligam a experiência negativa ao prazer. Dizem-nos constantemente que não podemos ser quem somos, que não podemos deixar fluir a nossa força de vida. Nesse caso, não podemos deixar de optar pelo prazer negativo, porque ele está ligado ao impulso vital original. Ainda sentimos o impulso vital. Mesmo que o prazer seja negativo, é vida; é melhor do que nenhum movimento e

nenhuma energia, que são a morte. Nosso impulso de prazer distorcido passa a ser habitual à maneira que crescemos.
Em certo sentido, toda a vez que distorcemos o nosso impulso de prazer e não nos permitimos ser quem somos, morremos uma pequena morte. O processo de purificação consiste, então, em ressurgir de cada uma dessas pequenas mortes e recobrar o pleno prazer fluente da energia, do movimento e da consciência, que intensifica a nossa força criativa. O medo é a emoção associada ao fato de estarmos desligados da realidade maior. O medo é a emoção da separação. O medo é o contrário do amor, que é estarmos ligados à unidade de todas as coisas.

Pergunte a si mesmo: Qual é o meu pior medo neste momento de minha vida? Em que suposições acerca da realidade se fundam esse medo? O que é, de fato, tão terrível no tocante a esse acontecimento? O que quer que você tente evitar está relacionado com o medo de sentir as emoções envolvidas. Quais são elas? Bem no fundo de você mesmo existe um lugar em que sabe que pode enfrentar e atravessar qualquer coisa.

Se você olhar para dentro, sentirá o seu apelo para não ter de experimentar o que teme. Entretanto, se deixar que as coisas sigam o seu curso natural e se entregar à sua Centelha Divina, verá que, provavelmente, precisa enfrentá-lo. À proporção que passa pela experiência temida, o medo se transforma em compaixão afetuosa. Isso inclui a experiência da morte. Pois, como diz Emmanuel: "*Não se trata de destruir o medo, senão de conhecer-lhe a natureza e de vê-lo como uma força menos poderosa que a força do amor. O medo é apenas olhar no espelho e fazer caretas para si mesmo.*

Encontrando suas Crenças Negativas

Enumere os seus medos. Do que é que você tem medo? Isso talvez se localize no seu corpo. Isso talvez se localize na situação de sua vida. Talvez sejam medos gerais.

Ligue esse medo a circunstâncias de sua vida. O medo está sempre diretamente relacionado com **alguma coisa que você quer fazer, mas não faz.** Impede o alcançamento da sua grandeza e é também a porta para ela.

A lição nunca versa sobre alguma coisa que você fez de mal ou sobre alguma coisa má que lhe diz respeito.

Por exemplo, preencha para si mesmo das sentenças seguintes:

"Todos os homens são _____.
Todas as mulheres são _____.
Num relacionamento posso machucar-me das seguintes maneiras: _____.
Eu talvez adoeça e morra de _____.
Serei atacado das formas seguintes:_____.
Perderei _____se eu não.

Faça uma lista que diz:
Medos:
_____
_____
_____

Situações de vida:
_____
_____
_____

Por que você não se amou a si mesmo — O que é como deseja ser:
_____
_____
_____

Se você fizer isso, sendo meticulosamente sincera consigo mesma, encontrando e separando o impulso negativo do positivo, descobrindo o modo com que criou as experiências negativas em sua vida, e por quê as criou, procurando as crenças falsas ou conceitos errôneos nos quais se baseiam seus atos, será capaz de modificar toda a sua perspectiva da realidade. Se você, afinal de contas, é responsável por criar experiências negativas em sua vida, pode mudar tudo isso e criar experiências positivas. A coisa funciona e velhos problemas começam a desaparecer.

Uma advertência: não se iluda, por maior que seja o número de seminários de que você participou, e por mais que tenha trabalhado consigo mesmo, ser-lhe-á proveitoso responder às perguntas. Todos nós temos esses padrões, se bem eles possam não ser tão patentes quanto antes.

E assim, tendo encontrado a resposta, é muito provável que encontre imediatamente a DOR e o MEDO depois de se haver abstido de fazer o que realmente desejava fazer. E, nesse ponto, a opção consiste em arrostar o medo e permitir a si mesmo senti-lo e trabalhar com

ele em sua vida. Pois onde quer que exista o MEDO, existiu a **ausência de amor**, já que o medo é o oposto do amor. **Assim sendo, onde quer que haja medo, você pode estar certo de que não está com a verdade, e de que, muito provavelmente, o que você teme não é real, mas iluso.** Pois você não está centrado, não está na inteireza do seu ser quando tem medo. "Quando tem a coragem de entrar nesse medo, enceta o processo da cura em um nível novo."

2º PARTE

Explore seu corpo de qualquer maneira que deseje: com a vista interior, com a intuição, com o sentido do tacto. Identifique a área do corpo com a qual você mais se preocupa.
Se não encontrar uma área de problema, focalize alguma coisa que está acontecendo em sua vida neste momento e que o preocupa. Encontre a área no corpo ou na vida.

Se quiser, dê-lhe forma, cor, substância, feitio, densidade. É aguda, opaca? Trata-se de uma dor especial, dura por muito tempo? É contínua e localizada? É aguda? Vai e vem?"

Essa situação em sua vida é nova? Antiga? Como se sente quando a defronta, e qual tem sido a sua resposta crônica ou habitual a ela? Considere todas as situações a que aludimos.
Exemplo: Se há uma dor em seu corpo, o que lhe acontece na mente quando você a sente? Sua mente a lê e lhe põe rótulos terríveis?

Nas circunstâncias de sua vida, você sente raiva ou medo? Sente medo do que está acontecendo em seu corpo? E que faz então com a resposta? Qual é a resposta habitual que (em certo sentido) não o levou a parte alguma? Você sabe que a resposta habitual não funciona, porque a dor ainda persiste. Especialmente se a dor for crônica, a resposta habitual não terá funcionado. A mensagem (a lição, se você quiser) não foi recebida. Nessas condições, eu me abalançaria a dizer, meu caro, que, seja ela qual for, a resposta está completamente errada, porque não resolve a situação."

Olhe para a sua vida e para o seu corpo — você o modelou como uma sala de aulas em que se aprende, e qualquer doença, qualquer dor ou qualquer moléstia é uma mensagem, uma mensagem dirigida a você para ensinar-lhe uma lição.

Por isso lhe faço a pergunta seguinte: **Por que você cria tanta dor em seu corpo**? Por que criaria uma situação dessa natureza em sua vida? O que é que pode aprender com tudo isso? O que é que a situação ou a dor lhe estão dizendo, muitas e muitas vezes, até que você as compreenda? Ou as capte? "Pois enquanto não aprender a lição, continuará criando a situação, já que você é o seu melhor professor e, tendo elaborado bem suas lições, não passará para a seguinte enquanto não tiver aprendido a anterior."

Se tiver uma doença, todas as noites, quando for para a cama, coloque as mãos na área comprometida. Mande lhe amor e energia Visualize se bem disposto e equilibrado. Pergunte qual e a mensagem que lhe esta vindo do corpo. Onde e quando você deixou de reparar em si mesmo? Qual é o significado dessa machucadura ou dessa doença para você, não só no nível pessoal, mas também na tarefa da vida? E o que é mais importante ame-se, aceite-se. Se tiver sido acometido por uma doença grave, não se julgue por isso. Ame-se. Você tem a coragem de fazer a mensagem bastante forte para ser ouvida. Você decidiu enfrentar o que precisa enfrentar a fim de aprender o que deseja conhecer. Esse é um ato muito corajoso. Respeite-se por isso. Ame-se. Ame-se. Ame-se. Você é uma parte da Divindade. Identifica-se com Deus.

Se você encontrou o lugar em seu corpo, recomendo-lhe que coloque ali a mão, ou as mãos. Deixe a consciência maior mergulhar nesse lugar. E, enquanto o faz, se ainda não a descobriu, procure encontrar a natureza do medo. Quando tiver sentido a essência da natureza desse medo, recomendo-lhe que a sinta com amor. Qual é a espécie de amor mais ajustada ao medo? **Faça-o por qualquer área da sua vida ou por qualquer área do seu corpo. Toda doença que você tem é um resultado direto e toda experiência negativa em sua vida é um resultado direto do fato de você não se ter amado plenamente — de não ter procurado fazer o que deseja fazer.** Por que não deu atenção à voz interior? Por que não permitiu a si mesmo ser plenamente quem você é?

Toda doença é uma mensagem direta dirigida a você, que lhe diz que você não tem amado quem você é, nem se tem tratado com carinho a fim de ser quem você é.

ESSA A BASE DE TODO O TRATAMENTO:

20.3 LIBERAR TODOS OS SEUS MEDOS - CUIDAR DE SUAS CRENÇAS NEGATIVAS

Pegue duas folhas de papel. Na primeira folha, descreva a condição negativa em que você se encontra. Descreva a situação como ela é agora e sinta realmente as emoções associadas a ela. Isso provavelmente não fará você se sentir bem. Mas você tem que quer sentir isso, pois quanto mais você sente, mais conseguirá liberá-la. Em outras palavras, qualquer emoção que você suprime cedo ou tarde terá que ser expressa.

Enquanto está suprimida, está entupindo sua vibração interior. Libere-a e você estará liberando sua energia para manifestar o que você quer. Deixe seus sentimentos virem à tona conforme você descreve a situação ou condição que você não quer mais.

Agora, coloque essa primeira folha de lado.

Pegue a segunda folha e comece a escrever como você gostaria que a situação ou condição fosse. Mergulhe no sentimento prazeroso associado ao ter ou fazer ou ser o que você deseja. Mergulhe realmente nessa boa energia. Descreva a situação da forma como você quer que ela seja e desenhe-a maravilhosamente, completamente, de forma a poder senti-la enquanto descreve-a. Assim como você experimentou a emoção negativa e pôde liberá-la, agora você pode experimentar a emoção positiva e criar uma nova figura a ser ancorada em seu subconsciente. Quanto mais você se encher de amor por essa nova imagem e por esses sentimentos novos, mais rápido vou irá manifestá-los.

Agora pegue a primeira folha, olhe-a por cima e queime-a. Pegue a segunda folha, dobre-a e carregue-a com você por uma semana. Está feito. Você acabou de limpar a si mesmo desse bloqueio negativo. E se ele por acaso resolver ressurgir, simplesmente faça o exercício novamente.

20.4 MEDITAÇÃO PARA DISSOLVER AS AUTO-LIMITAÇÕES

Há uma boa meditação para os que se encontram confinados em áreas de sua vida em que no desejam ver-se confinados. É boa para a análise de si próprio, boa para a prática da arte de curar, porque a doença nada mais é que o resultado do confinamento de uma pessoa dentro de definições limitadas do eu. Como curador, você precisa entender primeiro o processo em si mesmo para senti-lo nos outros — para ajudá-los a defini-los e ajudá-los a liberar os limites.

1. Eleve-se para um estado de expansão.
2. Faça a pergunta: **Quem sou eu?**
3. Quando descobrir a resposta, procure uma limitação que você impôs a si mesmo pela simples definição da sua identidade. Quando encontrar essa limitação, saiba que é um limite que você impôs a si mesmo.
4. Atire a limitação para fora do limite, e, desse modo, o limite cresce.
5. **Faça de novo a pergunta:** Quem sou eu? Seja ela qual for, a resposta lhe dará outra definição do eu.
6. Separe a Essência da definição limitada.
7. Atire a limitação para fora do limite, volte a expandir-se.
8. Faça a pergunta outra vez, etc.

”Pratique essa meditação regularmente, na semana que vem. Não definirei a Essência. Você a definirá no exercício.”

Se quiser tornar-se curador, você pode vir a sê-lo. Seu primeiro desafio é curar-se a si mesmo. Concentre-se nessa ideia, depois concentre-se na maneira de encontrar meios para ajudar os outros a se ajudarem. Isto o conduzirá ao seu desenvolvimento como curador.

20.5 TRABALHANDO O PERDÃO – A MAIS PODEROSA FERRAMENTA PARA A CURA

O perdão em relação a nós mesmos, o perdão em relação ao "outro" é o fator mais poderoso dessa dissolução. Ele ilumina a vida de modo diferente, implica compaixão para aceitar e compreender o que nós éramos, o que o outro era... Naquele dado momento. Saber que não podia ser diferente, dada a compreensão que cada lado tinha da circunstância, facilita o processo de perdão verdadeiro.

Se eu falo de "perdão verdadeiro" é porque constatei com frequência que acreditamos sinceramente ter perdoado quando não fizemos outra coisa senão tocar de leve o problema.

Perdoar superficial, intelectual ou mentalmente não basta para erradicar uma forma-pensamento, pois ela não é tola e você não pode enganá-la. Se existe ainda no fundo do seu coração a mínima partícula de ofensa, a limpeza não aconteceu e o resultado estará sempre aquém do que você esperava.

Alguns se mostram decepcionados dizendo: "Fiz tudo o que havia para fazer e nada mudou...". É preciso que você reconheça que, se nada mudou, seu perdão não foi total. Busque no fundo de si mesmo, procure ajuda, mas não deixe que nada, nenhuma escória continue a destruí-lo.

A propósito, aproveito para falar-lhe do tempo, esse tempo tão ilusório que às vezes se estende parecendo infinito e que outras vezes não sabemos como fazer parar. Por ocasião das saídas fora do corpo, pude constatar muitas vezes essa dimensão elástica que dávamos ao tempo.

O passado e o presente estão coexistem simultaneamente em realidades paralelas diferentes. Assim, tudo o que vem do passado e que nos perturba pode ser revisto e compreendido, aceito e, às vezes, amado, como se fosse um acontecimento do momento presente. Essa noção é, a meu ver, extremamente importante, pois mostra que podemos, a cada instante, caso tomemos consciência disso e sejamos capazes de considerar um acontecimento com certa elevação, com desprendimento, desfazer o nó que dificulta o nosso crescimento e o nosso bem-estar profundo, por mais longínquo que ele seja.

A doença, como podemos ver, nasce em diferentes planos e em diferentes épocas da nossa vida ou de nossas vidas. Entretanto, um ponto permanece essencial: **é o perdão**. O verdadeiro perdão, não a desculpa. Existem falsos perdões como quaisquer outras simulações em nossa vida. Há desculpas que parecem perdão, mas que não o são. Perdoar não é desculpar; é realmente pôr-se no lugar do outro e compreender que ele não poderia ter feito outra coisa; é mostrar-se superior e não mais querer mal à pessoa, não por condescendência, mas porque se compreendeu. Porque se compreendeu que o outro é também um pouco nós mesmos e que o que ele nos fez passar nós é que pedimos; que o outro é, como um espelho, o reflexo de nossas insuficiências, de nossas necessidades, e que ele serviu de instrumento para o que devíamos vivenciar...

É nossa alma que permite a sua existência por causa das suas próprias fraquezas; devemos, então, não aniquilá-lo ou afastá-lo, mas substituí-lo pela luz que, ao tomar o seu lugar, transmutará a sombra.

Essa noção deve estar sempre presente quando praticamos pois, ao utilizar o tipo de método ensinado aqui, nosso estado de espírito assemelha-se àquele do alquimista que vai transformar o chumbo em ouro. Nosso intuito não é destruir, arrancar, retirar o que quer que seja; operamos no amor e por amor, e é a luz que o compõe que deverá, pouco a pouco, substituir as zonas de sombra que deixamos instalarem-se em nós. Quanto mais enviarmos pensamentos de ódio, de cólera, de rancor a quem nos machuca, tanto mais reforçamos a ação dessa pessoa e enfraquecemos a nossa. Lembrando o itinerário de viagem das formas-pensamento, fica mais fácil compreender como um pensamento de ódio vai atrair para nós outros pensamentos do mesmo tipo e nos embrutecer consideravelmente, obscurecendo por um momento a luz com que poderíamos nos reconstruir interiormente. Além disso, essa forma-pensamento vai alimentar e entreter o mal contra o qual lutamos muitas vezes sem muita habilidade.

20.6 O PROCESSO DE TRANSMUTAÇÃO E PERDÃO- OS SEGUINTES PASSOS DELINEIAM O CONCEITO BÁSICO:

- O cliente deve ter consciência de que um padrão comportamental do complexo ego-personalidade está desequilibrado para poder transmutar a consciência não associada, a memória somático iniciada nos tecidos, as memórias subconscientes ou inconscientes coletivas, o trauma e/ou as origens dos distúrbios psicofísicos, psicoemocionais ou psicomentais.
- Para realizar a remodificação, é necessário que o cliente entenda que sua indiscrição e escolhas, feitas por sua livre vontade, criaram o seu atual padrão de comportamento. Este desafio pode ser um remanescente da memória da alma ou ter sido criado nesta encarnação.
- O reconhecimento do indivíduo e a aceitação do estímulo que deflagrou a sua reação desequilibrada permite-lhe modificar o padrão do comportamento.
- O cliente toma-se então capaz de abençoar a experiência escolhida, o relacionamento pessoal e o(s) relacionamento(s) conjunto(s) do desafio e de eliminar seu vínculo com o padrão.
- O cliente tem de aprender a perdoar a si mesmo por todos os seus atos considerados errados, Isso não significa apoiar atos imorais ou irresponsáveis. Todas as experiências de vida destinam-se a fazer com que a pessoa aprenda a se ligar ao verdadeiro Deus. Deus perdoa. A humanidade tem o desafio de aprender Perdão, Confiança e Fé. Nossas experiências de vida são melhor compreendidas quando vistas como uma experiência de aprendizado, e não como erros ou pecados.

Um padrão individual não é completamente liberado até que a lição seja aprendida através da experiência, confrontação e perdão em todos os níveis da consciência: os seis Corpos Etéricos, os oito chakras e o vórtex do campo biomagnético em tomo do corpo físico.

O indivíduo que nunca associou conscientemente seu padrão de pensamento e ação e reação ao desequilíbrio poderá mostrar-se relutante em admitir uma necessidade de mudança **(VER QUADRO ACIMA - COMO AS PARTES DO CORPO SE RELACIONAM COM O COMPORTAMENTO).** Frequentemente, sentimo-nos à vontade com as características comportamentais que foram desenvolvidas no decorrer de muitos anos.

Para transmutar um pensamento, um anseio ou desejo, um padrão de comportamento ou, especialmente, um comportamento não reconhecido ou desconhecido, a pessoa deve estar disposta a transformar a sua opinião e livrar-se da ligação com o padrão passado. Isto é verdadeiro mesmo quando a mente consciente se lembra do ato como uma experiência agradável, muito embora isso lhe causasse desconforto físico ou emocional. O cliente precisa perceber sua ligação com o "antigo e familiar". O reconhecimento da presença sutil desses "hábitos" proporciona uma maior compreensão ao cliente. A psique, agora num modo curativo, envia mensagens positivas para os centros-chakra e para os chakras do corpo, permitindo que o corpo físico recupere o equilíbrio.

O perdão é a chave para a cura completa. A lembrança de uma ofensa mantém a pessoa na estagnação do pecado e da culpa. É para os atos errados que o perdão deve ser aceito ou dado. O terceiro chakra corresponde ao Perdão de nós mesmos, pelo mau uso da nossa Vontade. A vida é um processo de experiências para aprendermos a escolher os pensamentos e atos que permitem ao nosso coração estar em paz com Deus. Isto só pode transformar-se numa realidade se as nossas escolhas nos proporcionarem paz interior. De outro modo, as escolhas feitas talvez não sejam as nossas escolhas pessoais. Essas escolhas talvez tenham sido feitas para fazer alguém feliz ou para vivermos de acordo com o sistema de valores de uma outra pessoa. Em tais circunstâncias, a pessoa abre mão do seu livre-arbítrio para viver num estado de infelicidade ou, mesmo, de mal-estar. Quando se encontra nesse estado de percepção é que a pessoa limita aquilo que vê.

Muitas pessoas têm uma tendência para serem um pouco duras consigo mesmas. Todavia, como esta é uma escolha feita livremente, cedo ou tarde a pessoa vai perceber que a visão da Luz também permite que a cura seja um procedimento suave. Isso ocorre porque, quando a pessoa se rende à Divindade, a luta do ego para governar a vontade do ponto de vista emocional começa a ter fim, Cada experiência de entrega produz a fé necessária para a edificação de um firme alicerce para o desenvolvimento do sistema de crença.

Elas aprendem a cada momento o verdadeiro significado da afirmação: "Livrem-se de seus erros, entreguem-se a Deus." Essas não serão mais palavras incompreensíveis. Estas

palavras serão um novo alicerce para uma realidade espiritual e a plataforma a partir da qual o Perdão de si mesmo e o Perdão daqueles que, segundo elas, as ofenderam bem como o Agradecimento a essas Pessoas, poderá libertá-las completamente do atoleiro formado por suas velhas ilusões de realidade. Elas podem, hoje, construir um novo amanhã. O perdão permite que a pessoa aprenda a dar um passo por vez. Este é um caminho para curar a separação entre a personalidade e a alma e para despertar a realidade do espírito.

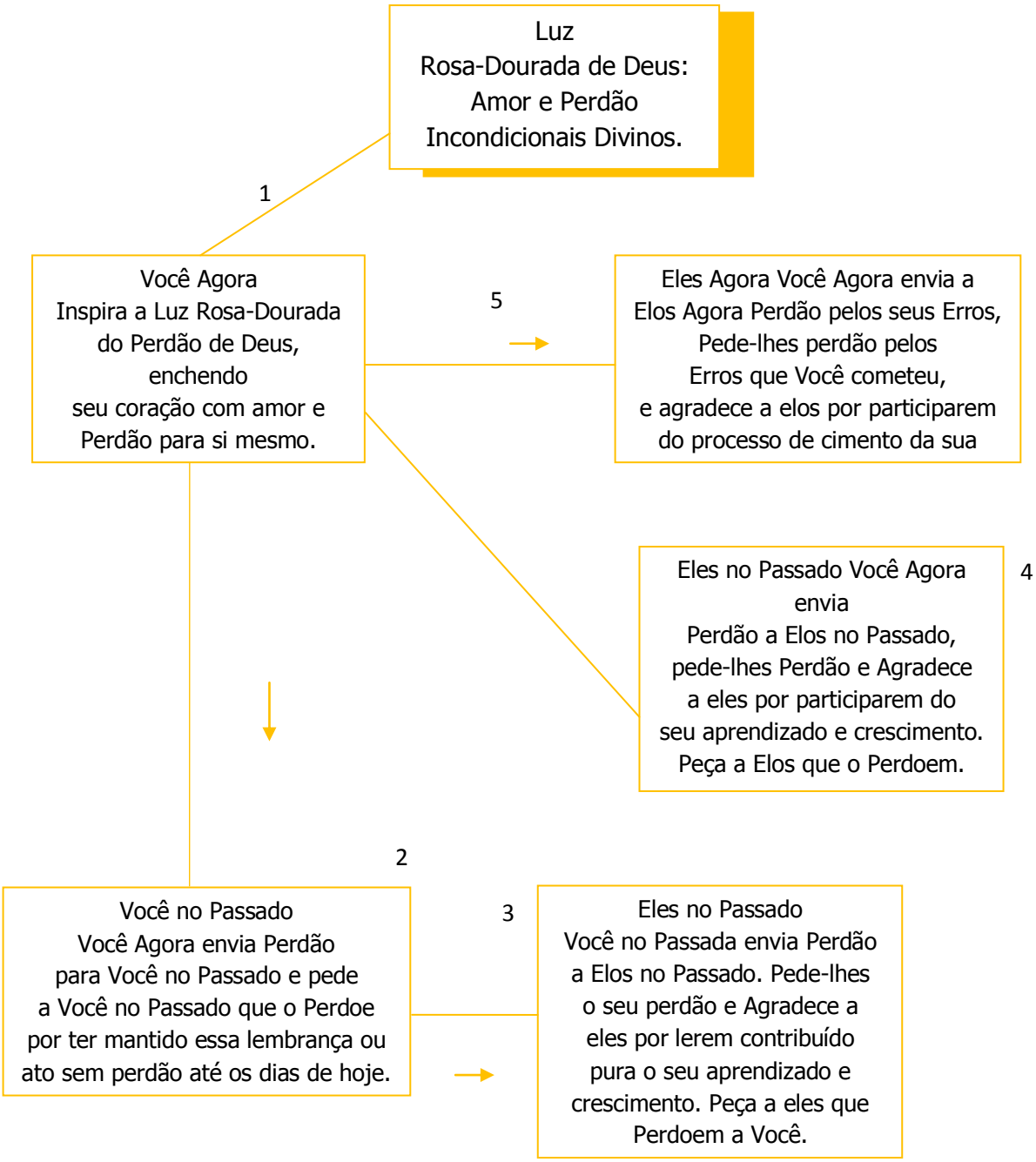
Um Procedimento para o Perdão

Luz Rosa-Dourada: O amor e o Perdão Incondicionais de Deus são como o nascer e o pôr-do-sol, que acariciam constantemente a Terra ao longo do dia.

Convide o cliente a inspirar a luz rosa-dourada para dentro de seu coração:

- Este é o ato de aceitação do Perdão de si mesmo, quando o coração da pessoa está cheio do amor e do perdão divino incondicional. O ato do Perdão é uma experiência emocional e sentimental (e não intelectual ou abstrata e distanciada) e, portanto, você deve cuidar para que o cliente tenha o tempo necessário antes de passar para a segunda etapa.
- Então, a partir do coração do cliente, faça com que ele envie a Si Mesmo, na idade da memória, uma haste de luz rosa-dourada, enchendo de perdão o coração da pessoa, e peça a si mesmo que se perdoe por ter mantido essa lembrança sem perdão durante esse período de tempo.
- Depois disso, faça com que o cliente, na idade da memória, envie para o coração de outro participante uma haste de luz rosa-dourada, enchendo de Perdão o coração da pessoa; depois, o cliente pede perdão pelos seus pecados e agradece à outra pessoa por ter participado de seu crescimento. Ele (o cliente) está abrindo o coração para enviar amor divino incondicional para essa pessoa.
- Ele então pede à pessoa, na idade da memória, para perdoá-lo por não tê-la perdoado durante esse período de tempo; ele então perdoa a pessoa pelos seus erros e lhe agradece por ter participado do seu crescimento.
- Para completar o processo de Perdão, o cliente perdoa e pede perdão para o participante no atual período de vida de ambos. O procedimento é o mesmo, independentemente de o participante estar vivo ou ter passado para o domínio dos espíritos.

A terra sempre está sendo banhada pela luz Rosa-Dourada do perdão quando Seus filhos sentem a energia vibracional de cada nascer e pôr-do-sol.



A Luz Dourada representa o Amor e a Sabedoria Divinos, que estão sempre sendo irradiados de Deus para a Terra e Suas Criaturas, O ciclo diário de nascer e pôr-do-sol é um banho de luz rosa-dourada que vem do horizonte e cai sobre a Terra. Quando nós (como seres humanos individuais, conscientes do ego) tomamos uma decisão consciente de participar da aceitação da cura de Deus (que tem esperado pacientemente por nós e pelo nosso ego arrogante e auto iludido) e de inspirar Seu Amor Divino Incondicional, começamos a nos transformar intracelular e etericamente. Começamos a co-participar da criação de um receptor físico-espiritual que alinha o corpo físico para receber a harmonia que se manifesta nos corpos sutis — os nossos chakras. Somos humilhados porque paramos

de lutar para controlar o medo do desmerecimento e, na humildade, podemos começar a sentir emocionalmente a limpeza pelo fogo e a libertação da dor excruciante que oprime o nosso coração.

Meditação de Perdão

Dizer mentalmente aos que te prejudicaram:

"Eu te envio a plenitude do meu Amor Divino para benzer-te e para que prosperes"

"Eu de boa vontade perdoo totalmente". Eu me liberto, e perdoo. Eu perdoo e deixo que o amor de Deus faça seu perfeito trabalho nas atividades conscientes, subconscientes e superconscientes de minha mente, de meu corpo e de meu trabalho. Dou graças para que a paz, a saúde, a abundância e a felicidade agora reinem supremas em mim e em minha vida.

"Hoje vou Aceitar Minhas Inúmeras Bênçãos, porque sou digno de receber a ilimitada munificência do Amor, da Luz e da Alegria de Deus".

Eu Sou a Lei do Perdão e a Chama Transmutadora de todos os erros que cometi em vidas passadas e no presente. (repetir 3 vezes, visualizando a cor Violeta)

Eu sou o perdão e a Chama transmutadora de todos os erros que toda a humanidade cometeu na Terra, no passado e no presente. (repetir 3 vezes, visualizando a cor Violeta.)

Eu sou um ser de Fogo Violeta que Deus deseja (3 vezes)
Eu sou a perfeição do Fogo Violeta que Deus deseja.
Eu sou a força transmutadora do Fogo Violeta.

Eu sou Luz Cósmica em ação.
Eu sou um ser de Fogo Violeta que Deus deseja.
Eu sou o Eu Sou. (3 vezes)

Eu evoco o Raio Branco da Libertação do Grande Sol Central e decreto que ele penetre em cada uma de minhas células, até que tudo em mim se transmute em perfeição.
Eu sou o Eu Sou, a velocidade da luz cósmica que faz com que este apelo seja atendido neste instante mesmo.

20.7 EXERCÍCIOS QUE AJUDAM A AUMENTAR A AUTO-ESTIMA E O AMOR PRÓPRIO

O Amor

Muitos de nós temos uma visão estreita do amor. O mais difícil é aprender o amor de nós mesmos. Se você não se impregnar de amor, como o dará aos outros? O amor de nós mesmos demanda prática. Todos precisamos dele. O amor de nós mesmos advém do fato de vivermos de maneira que não nos atraiçoam. Advém de vivermos segundo a nossa verdade.

O amor de nós mesmos precisa ser praticado. Aqui está um par de exercícios simples que serão um desafio para você.

Descubra a coisa mais fácil de você amar, como, por exemplo, uma florzinha, uma árvore, um animal ou uma obra de arte. Em seguida, simplesmente, sente-se ao lado dela e dê-lhe o seu amor. Depois de fazê-lo certo número de vezes, forceje por estender um pouco desse amor a si mesmo. Quem possui um dom precioso como esse amor é sem dúvida, digno de ser amado.

Outro exercício consiste em você sentar-se diante do espelho por dez minutos e amar a pessoa que vê ali. Não se meta a criticá-la. Todos somos ótimos em olhar para o espelho e descobrir os defeitos possíveis da imagem que olha para nós. Isso não é permitido aqui; neste exercício só se admitem cumprimentos positivos. Se você quiser um verdadeiro desafio, todas as vezes que se critica, recomece tudo. Verifique se lhe é possível contemplar-se com amor sem fazer uma única crítica.

Exercitando o Amor por Si Mesmo

Eis aqui alguns exercícios excelentes para aprender a amar a si mesmo. Dedique parte do seu tempo amando intensamente a si mesmo. Você pode fazer isso reservando quinze minutos todas as manhãs ou todas as tardes. Outra opção é reservar um minuto por hora a cada hora!

Lembre-se de que todas as coisas negativas que você faz a si mesmo você faz aos outros, talvez inconscientemente; e que todas as coisas boas que faz a si mesmo você também faz aos outros.

Esses exercícios podem não ser tão fáceis de fazer como parecem. Em geral, logo que começamos a nos concentrar em nós mesmos, também começamos anos analisar, relembrar coisas, a impor obrigações, a fazer julgamentos e a demonstrar todo tipo de comportamento interior desagradável com relação a nós mesmos. Isso não é amar a si mesmo. Se você descobrir que está sendo negativo, comece a deixar de ser negativo e volte a adotar uma atitude positiva. Em vez disso, pense em si mesmo como uma xícara que pode ser enchida. Quando essa xícara transbordar, o amor se espalhará por todas as pessoas à sua volta. Você precisa amar a si mesmo para poder dar amor aos outros.

Aprendendo Amar a Si Mesmo

Você talvez prefira começar apenas com uma parte do seu corpo, pois assim é mais fácil. Escolha a parte do seu corpo que precisa de ajuda, ou a parte que você rejeita, de que não gosta ou da qual se envergonha. Concentre-se nessa parte do seu corpo e dirija o amor para o interior dela. Encha-a de energia; fale com ela docemente. Se estiver com dor em alguma parte do corpo, dê a essa região uma dose extra de amor. Em vez de tentar fugir dela (o que todos nós fazemos quando estamos sofrendo), penetre nessa parte do corpo com a sua consciência, Ocupe essa parte do seu corpo com percepção consciente e amorosa bondade.

Agora, faça o mesmo com todo o seu Eu. Concentre-se simplesmente em si mesmo e direcione o amor para si, como você faz com aqueles a quem ama. Se gostar de usar cores, se primeiro o verde, depois o rosa, o dourado e o branco. Encha todo o seu corpo com essas cores.

Aprendendo a Amar o Outro

Concentre-se na coisa ou na pessoa — tal como uma rosa, um animal ou uma criança — que você teria mais facilidade para amar. Entre num estado de amor por meio dela e transmita-lhe o seu amor. Se se tratar de uma rosa, por exemplo, olhe para ela e aprecie-lhe a beleza. Sinta-lhe a textura. Aprecie-lhe a fragrância. Sinta a sua ligação com ela. Sinta o quanto você gosta dela e desfrute o prazer que eia lhe proporciona.

Depois que tiver despertado forte sentimentos de amor em si mesmo, dedique esses sentimentos de amor à imagem que você faz de você mesmo. Faça consigo próprio o que você rosa, Olhe diretamente para o seu corpo. Não use um espelho. Aprecie o seu corpo. Olhe para a parte favorita do seu corpo e, depois, para cada uma das outras partes. Toque-a. Sinta-lhe a textura. Sinta-se dentro dela. Acaricie-a delicadamente. Sinta o cheiro das diferentes partes do corpo. Sinta quanto prazer o seu corpo lhe tem proporcionado. Ame o

seu corpo. Fale tranquilamente com ele. Pratique isso diariamente até que se torne fáci1 Isso vai acontecer.

Usando o Espelho para Amar a Si Mesmo

O exercício seguinte é um pouco mais difícil, porém muito eficaz. Faça-o em etapas, e você vai se tornar um mestre na arte de amar a si mesmo. Comece com períodos curtos, e amplie o tempo até chegar aos dez minutos.

Sente-se diante do espelho, olhe para os seus olhos e ame a si mesmo. Enquanto estiver fazendo isso, não faça julgamentos nem magoe a si mesmo. Como você talvez saiba, a maioria das pessoas olha no espelho e imediatamente vê todas as coisas que elas acreditam estar erradas e formam juízos a respeito disso. Se você se descobrir fazendo isso, transforme imediatamente o julgamento por si mesmo num pensamento e num ato de amor para si mesmo. Uma vez mais, fale docemente consigo mesmo. Olhe bem dentro dos seus olhos e veja a vitalidade, os anseios, o amor e os conflitos vitais que se manifestam ali. Observe como os seus olhos são bonitos. Observe os aspectos positivos dos seus cabelos e a sua expressão facial. Veja de que forma eles expressam a sua alma. Procure a sua criança interior. Veja a sua alegria, a sua admiração e o seu amor. Agora, olhe para todos os outros aspectos dessa pessoa. Veja o que ela gosta de fazer, Veja de que forma esses passatempos favoritos ajudaram a moldar essa pessoa e a fazer com que ela se transformasse naquilo que você é hoje. Observe os conhecimentos dos quais você está cuidando. Qual é a missão dessa pessoa na Terra? Quais são os anseios mais profundos que ela expressa ao espelho? De que forma você pode ajudar essa pessoa a satisfazer os seus anseios? Ame essa pessoa e tudo o que você é.

Amando a Pessoa e o Corpo Refletido no Espelho

Fique nu diante de um espelho grande. Ame e aceite todas as partes do seu Eu e do seu corpo. Concentre-se em cada parte do seu corpo, conforme fez antes. Introduza nela a sua percepção consciente; ou, então, imagine um minúsculo Eu exatamente igual a si mesmo, entre nessa parte do corpo e simplesmente fique lá. Acaricie a parte do seu corpo para onde está olhando e na qual está se concentrando. Ame-a. Ame a pessoa que está nessa parte do corpo. Quando os julgamentos negativos que faz a seu respeito surgirem recuse os em voz alta e sinta a sua reação emocional a eles Isso e o que você causa a si mesmo todas as vezes que faz um desses julgamentos. Agora, substitua o julgamento negativo por uma afirmação positiva a respeito da área do seu corpo. Depois, deixe-a simplesmente repleta de bondade e amor. Cubra todo o eu corpo dessa maneira. Primeiro, deixe que as coisas negativas se manifestem claramente para que você possa ficar consciente delas e dos sentimentos que elas criam. Depois, substitua-as pelas positivas.

Lembre-se: e concentre-se primeiro na parte do corpo e, depois, na pessoa que está nessa parte do corpo. Ao fazer isso, verifique de que forma você tem tratado cada parte de seu corpo e a si mesmo em relação a ela. Você tem sido gentil e compreensivo? Ou, pelo contrário, tem tratado o seu corpo e a si mesmo como um tirano, exigindo perfeição, desempenho e desconsiderando as mensagens que ele tem enviado a você? Você vai descobrir que existem partes do seu corpo e de si mesmo que você rejeita continuamente, provavelmente muitas vezes por dia. Cure esse processo negativo que existe em você se tomando consciente dele e oferecendo uma dose extra de amor para essas partes do seu corpo e de si mesmo. Substitua por afirmações positivas todas as afirmações negativas que você descobrir a respeito do seu corpo e de si mesmo.

Amando Todas as Partes do Seu Corpo

Depois de ter passado por todas as partes do seu corpo, volte a dirigir sua atenção para as partes que estão doentes ou deformadas. Lê-lhes mais atenção e amor, aceitando—as tal como são e enchendo-as com o amor incondicional e com a sua essência do âmago. Aproxime-se dessa parte do corpo. A chave para fazer isso e para amar a parte do seu corpo que você talvez acredite ter traído consiste em descobrir a que propósito essa parte da sua vida tem servido. Eu lhe garanto que essa parte do corpo está lhe ensinando uma lição ou, tem assumido alguma forma ou responsabilidade que você não foi capaz de assumir. Ela o tem ajudado a sobreviver, ao ajudou a tolerar algumas experiências de vida que, sem ela, você não poderia tolerar Por exemplo: os tumores às vezes trazem em si uma energia ou consciência que tem a capacidade de preencher um vazio na vida de uma pessoa. Eles preenchem os espaços de uma pessoa quando ela se sente vazia. Pernas fracas ajudam as pessoas a se sentar quando não conseguem se manter de pé sozinhas. Defeitos na coluna e no pescoço ajudam as pessoas a controlar a raiva porque reduzem a quantidade de energia vermelha que pode subir pela espinha num ataque de cólera.

Quando esses tipos de problema obrigam as pessoas a ficar de cama durante algumas semanas, isso acontece porque elas precisam de paz, de silêncio e de sossego.

Depois que tiver aceitado de volta para si essa parte alienada do seu corpo, e a tiver integrado a si mesmo, você também poderá aplicar sobre uma poderosa visualização. Diga a essa parte que ela ficará melhor. Seja específico. Se houver um tumor, e se ele tiver servido ao propósito de preencher o seu vazio, diga ao tumor que você não precisa mais que ele preencha os seus espaços vazios. Diga-lhe que ele pode se dissolver e integrar-se ao restante do seu corpo. Diga ao restante do seu corpo que ele deve aceitar essa integração. Ou se tiver um osso fraturado que esta demorando para sarar visualize o soldando-se e crescendo normalmente, uma coisa que você pode fazer de forma muito natural. Se tiver um desvio de coluna crônico, visualize os músculos se relaxando e se

fortalecendo de modo a manter os ossos no lugar e a eliminar o medo ou os sentimentos negativos associados ao problema físico.

20.8 EXERCÍCIO PARA DESCOBRIR O AMOR EM SI MESMO

As ressonâncias do corpo fazem parte de um padrão mais profundo chamado cenário corporal. É uma tapeçaria infinita de sensações e campos de percepção que cria um roteiro holográfico para a energia da Alma. O corpo fala na forma a pulsação viva de toda a experiência — e ali está a Alma. O cenário corporal estende-se no horizonte e focaliza os roteiros específicos das lições que moldam lembranças amarradas pelo Corpo Emocional, que por sua vez correlaciona a intensidade emocional com corpos físicos, lugares e cenas visuais que contam a história da vida de cada corpo. Os cenários corporais ligam-nos ao mundo físico, são a origem da sensação de déjà vu que experimentamos quando vemos uma paisagem nova e sentimos já ter estado ali antes.

De fato, o cenário corporal é como uma paisagem, mas é o corpo em seu próprio roteiro. Uma ressonância do corpo seria, por exemplo, a 'energia' de um sentimento, mantida em alguma parte desse corpo, mas o cenário corporal é a experiência real de tal energia, a origem do sentimento. Você pode ver as pessoas e o lugar da cena, os odores e outras associações perceptivas, assim como os vivenciou na realidade. O cenário corporal seria visto como se estivesse congelado numa tela. Todo o episódio estará encapsulado e se você disser: "Leve-me de volta àquela primeira experiência desse sentimento", verá a cena toda assim como ela aconteceu, Essa primeira experiência disparou o sistema ativador reticular do cérebro, tendo sido registrada para que quaisquer experiências subsequentes fossem ali referidas e a ela associadas pelo Corpo Emocional; encontra-se ainda cristalizada e pode ser recuperada intacta. Quando você abre e dissolve um cenário corporal com o poder da consciência, ele o transforma completamente, e também altera o modo como o corpo percebe a realidade.

É verdade que nós, humanos, parecemos prosperar na negatividade como um estímulo ao crescimento. Mas não é preciso ser assim. Também podemos aprender com muita alegria e prazer. Em última análise, toda experiência reflete o desígnio da Alma, e as ressonâncias do corpo podem representar comunicações de grande profundidade espiritual.

Como impressões energéticas, as ressonâncias do corpo não se limitam ao corpo atual, mas a todos os corpos que você criou. Elas contêm amor, sabedoria, coragem e lucidez. Através dos caminhos conscientes do corpo, é possível recuperar essas ressonâncias mais positivas e utilizar seu efeito na vida presente.

Quando a consciência toca a parte de memória que armazena essas sensações, ocorre uma alteração no corpo. Ele vibra, dá risadinhas, suspira; torna-se e integro. Você pode imaginar como é maravilhoso experimentar essas sensações em seu corpo? Ele deseja muito lhe mostrar uma série de expressões que há muito estão esquecidas ou que você nunca soube que existiam.

Por que não colher uma lembrança agora mesmo e ver o que surge na consciência?

Vejamos a questão do amor, já que é um tema tão importante para a nossa permanência na Terra.

Respire bem fundo, como se pudesse preencher todo o copo apenas com uma inspiração.
Peça ao copo que lhe mostre onde ele guarda uma lembrança de amor.
Fique totalmente relaxado e receptivo a quaisquer sinais que venham do corpo.
Repita a pergunta: "Onde estou guardando uma lembrança de amor?"
Você poderá sentir uma leve sensação em alguma parte do corpo.
Poderá ouvir uma palavra na mente, garganta, estômago, nas mãos ou em qualquer outra parte.
Qualquer que seja a impressão recebida dirija a consciência para essa parte do corpo.
Imagine que está inspirando e expirando através dessa parte e logo a lembrança será despertada.
Talvez se surpreenda com o que for revelado. Poderá ser uma lembrança de amor recebido ou dado; um amor platônico, em vez de romântico; ou um amor compartilhado com uma árvore, um animal, uma flor.
Sinta plenamente essa lembrança: seus odores, sons, toques e sensações.
Ao se sentir preenchido com a energia desse amor, ordene as trilhões de células do corpo que o gravem (e não apenas sua lembrança), de modo que ele esteja em toda parte.

Declaração: "*Interesso-me pelo meu bem-estar de todas as formas que posso. Reverencio a minha alma e respeito a minha luz. Apoio a minha integridade e a minha luz, e confio nelas, como um companheiro de jornada ao longo da estrada da vida*."

Algumas ressonâncias são registros de ensinamentos que você escolheu para equilibrar o carma e talvez sejam até dolorosas para a psique consciente (que no presente já não faria as mesmas escolhas, tendo percebido a insensatez). Sua presença suscita padrões repetitivos em que diversas vezes você se vê no mesmo tipo de situação ou relacionamento sem saber por quê.

Você sempre tem a liberdade de aprender as lições do jeito que escolher, mas as energias emocionais de paixão e culpa acumuladas de encarnações anteriores geralmente anulam a escolha iluminada, provocando uma reencenação nos mesmos níveis energéticos de antes. Às vezes parece que estamos repetindo as mesmas coisas que tentamos evitar.

É a velha reparação do tipo 'olho por olho', só que agora é provável que você sofra as consequências e também aplique a punição. Enquanto espreitam no interior da mente da célula, as associações e conclusões emocionais criam energias destrutivas que magnetizam a negatividade. Felizmente, podemos eliminá-las descobrindo a parte do corpo onde estão armazenadas e apagá-las com o poder da consciência e a força da Luz.

A técnica acima pode ser feita com qualquer sentimento seja ele positivo ou negativo, a emoção está lá pronta para ser liberada...

Você consegue se imaginar como um corpo de temas? Os temas centrais da vida costumam ser aqueles a que mais resistimos. É uma forma de aprendizado geralmente difícil, mas iluminadora: "Aquilo a que você resiste é o que você vai receber!"

Isso significa que será envolvido por tudo o que quiser afastar de você, até que possa se livrar dominando o tema — até que ele o atravesse sem dano ou resistência.
Você pode usar o corpo para penetrar nesse véu de resistência.

Pense por um instante numa parte do corpo que você sente estar desconectada ou em desequilíbrio com relação ao resto do seu ser. Se houver alguma parte que se sobressai, com certeza guarda um indício de um tema central. Normalmente, você rejeitará essa parte do corpo e não lhe dará nenhuma orientação, amor ou aceitação porque não quer reconhecê-la. No entanto é uma parte muito importante, pois guarda os segredos de sua evolução.

Talvez seja uma forma que sobreviveu de uma outra experiência encarnacional e assim toda associação inconsciente com ela cria um bloqueio em você. Por essa razão, é importante fazer transparecer as encarnações da Alma. Sendo o corpo simbólico mesmo em sua forma, você pode adquirir uma boa dose de consciência permitindo que ele lhe mostre o significado de sua simbologia. Uma vez conectados, pedimos ao corpo que nos mostre a origem e o objetivo de seu plano. Isso ajuda as pessoas a aceitar o corpo como ele é, sem tanto julgamento, e mesmo a admirá-lo de uma nova perspectiva. Geralmente, o corpo lhe mostrará como você escolheu uma forma utilizada com sucesso em outra vida e que agora o sustentará. Talvez essa forma se repita, dando-lhe a oportunidade de continuar trabalhando nesse tema em particular.

Às vezes você escolhe um corpo repulsivo especialmente para aprender a amá-lo como ele é. Uma mulher muito gorda e pesada, por exemplo, poderá escolher um corpo assim porque num antigo e belo corpo ela criou carma ao utilizá-lo de modo impróprio ou ao se perder no físico. O corpo roliço é o clássico endomorfo de pessoas intuitivas que retêm seu poder energeticamente no corpo. O reconhecimento de tal fato tem muito a ensinar sobre uma relação mais profunda com o corpo. Um corpo roliço seria a forma feminina desejável, que pode ser agora o objetivo do corpo para se reestruturar como ele era nessa época. Pense como é confuso para o corpo ser recebido de maneira tão pouco amigável depois de ter...

Se você sentir que há várias partes que não se adaptam à forma de seu corpo como um todo, faça o exercício em cada uma delas para ver de onde elas vêm. Perceberá como é fascinante e extremamente útil enxergar a si mesmo de uma maneira nova. Algumas imagens despertarão o senso de humor, necessário para a autoconsciência e a aceitação.

Às vezes não é só uma parte do corpo, mas segmentos inteiros que parecem embaraçosos. Por exemplo, é comum constatar que a metade inferior do corpo é bem masculina e a metade superior é feminina. Pode ser o contrário, a parte superior muito robusta ou desenvolvida e a parte inferior, delicada. Embora você seja metade masculino, metade feminino, parece uma artimanha do destino ser constituído de maneira tão óbvia. Isso revela no entanto um tema relativo ao equilíbrio yin/yang da sua essência. É como se o corpo fosse dividido ao meio e o lado esquerdo (que representa o yin ou feminino) e o direito (o yang ou masculino) fossem muito diferentes. Os dois lados do rosto também costumam ser desiguais. Se o seu corpo for constituído de um desses modos, está expressando a importância da integração da energia masculina e da feminina.

Se você constatar que sempre machuca o mesmo lado do corpo, pode estar certo de que ele está lhe mostrando uma relação com o tema yin/yang. O corpo chama sua atenção para as energias armazenadas nessas regiões. O lado yin (esquerdo) representa as qualidades femininas, internas, ocultas, e o lado yang (direito) expressa os atributos masculinos exteriores. É possível lidar com esse reequilíbrio por meio das essências internas do Masculino Interior e do Feminino Interior, o que o fará sentir uma notável mudança em seu ser. O trabalho multiencarnacional é profundamente útil para tornar visível aqueles corpos significativos retidos em seu repertório, que correspondem ao tema masculino/feminino.

Algumas culturas expressam uma energética predominante- mente yang ou yin em seus estilos de vida sociais. Romanos, viquingues, atlantes, galácticos, mongóis e talvez agora até os norte-americanos podem ser vistos como decididamente yang, devido à atenção voltada para o mundo exterior. Tibete, Indonésia e a maior parte das culturas insulares,

bem como o plano angélico e o dévico, oferecem a perspectiva yin que valoriza os mundos interiores ou invisíveis.

Cada pessoa neste planeta vivenciou todas as raças e também encarnações masculinas e femininas. Nosso pool genético estende-se até o quadragésimo quarto grau de parentesco, o que significa que como espécie estamos intimamente relacionados, apesar de algumas pessoas negarem com veemência esse fato. Apenas as formas-pensamentos ativadas por nossos diversos mandatos culturais prendem-nos à trágica ilusão de que não podemos chegar à unidade.

Embora pareça um estereótipo juntar tipos de corpos em categorias tão-somente raciais ou culturais, os antropólogos físicos e os anatomistas mediram e delinearam atributos específicos das cinco maiores raças que poderiam corresponder ao seu ambiente de evolução. Mesmo sem todo esse conhecimento, podemos, se quisermos explorar nossa rica herança humana, decifrar por nós mesmos as ressonâncias desses tipos de corpos. Há certas nuanças, perfis e inflexões que nos fornecem indícios quanto ao caráter inato de cada um, seja ele multiencarnacional ou consanguíneo.

Você pode estar pensando por que desejaria relacionar-se com outros corpos, ou talvez até resista a toda essa ideia. Esses sentimentos negativos na verdade têm origem em conclusões que tirou de suas experiências encarnacionais; o fato de não se sentir bem com relação a uma outra cultura pode ser resultado de memórias remanescentes. Você era inimigo daquele grupo ou talvez tenha sofrido e morrido por fazer parte dessa cultura.
Tais impressões encontram-se na mente das células e por certo influenciam nossos sentimentos irracionais sobre os outros. Como um grupo de Almas, não podemos permitir que essas energias sejam carregadas para o futuro.

Pense a respeito dos corpos que viu no exercício e veja o que você percebe sobre os temas dessas experiências. De um modo geral, ajuda bastante observar a experiência da perspectiva dos temas. Por exemplo, se você tem um hábito negativo, olhe para o tema que ele está expressando e terá lucidez para não mais repeti-lo. Se tem problemas de relacionamento, reflita sobre os principais temas que aparecem e dedique-se a eles, em vez de considerar o relacionamento em si. O tema pode ser dependência, projeção, liberdade, lealdade ou ciúme. A verdade é que enquanto não libertar-se desses temas, provavelmente só escolherá parceiros ou parceiras que junto com você os reproduzirão. **O problema não é o parceiro, é o tema!**

Se fizermos um pequeno passeio pelo planeta e através do tempo, poderemos estudar a nós mesmos, discutindo sobre alguns de nossos ancestrais em termos de seus temas gerais Muitas culturas basearam seu padrão de vida em expressões espirituais ou místicas que deram sentido a sua existência. Era essencial encontrar um lugar para si mesmas no plano

infinito do universo. Elas acharam a explicação para tudo criando mapeamentos coerentes de interconexão. Descreveram o objetivo humano por meio da relação que tinham com os elementos, o espírito de todas coisas, os mistérios — aos quais deram nomes e com os quais estabeleceram elaboradas formas simbólicas e ritualísticas de comunicação. Basearam sua realidade na relação com os deuses e com os mistérios dos mundos invisíveis.

Respirando bem fundo, até se sentir bem relaxado, leve a consciência para um estado de meditação.
Focalize a atenção numa parte do corpo que você não gosta. Peça ao corpo para que lhe mostre um outro corpo que se encontra ali encapsulado e vem de outras culturas ou raças responsáveis pela forma que você tem agora.
Imagine o que pode haver ali. Considere a primeira sensação que surgir. Talvez você veja, sinta ou ouça a presença desse outro corpo.
Ao percebê-lo, sinta esse corpo completamente para conhecer as vantagens que ele proporcionou com sua forma.
Agora, pergunte ao corpo que cor ele precisa para se desfazer do outro corpo.
Desenhe a cor, ou cores, em seu corpo, no lugar onde você está agindo, e deixe que ela leve embora os resíduos daquele outro corpo.
Quando você sentir que ele se foi, respire fundo e abra os olhos.

20.9 CONEXÃO COM SEU EU-ESPÍRITO

Exercício para mudar alterar sua vida atual e reprogramar seu destino (através do Eu-Espírito, o mesmo processo do Dr. Jonathan Jacobs)

Nos EUA há um homem conhecido como "o curandeiro dos curandeiros" chamado Jonathan Jacobs que trata de todos os problemas que vão desde os financeiros até casos de câncer, onde muitas vezes numa única sessão consegue verdadeiros milagres. Ele consegue entrar em contato com o EU-Espírito da pessoa e a partir daí desbloqueia as energias retidas e presas desde a época da infância ou quando o trauma se cristalizou.

O Eu-Espírito entra em contato com a energia bloqueada e a libera. Ele diz que através dessa técnica tudo pode ser resolvido e em questão de horas. Precisamos aprender a liberar a energia da dor seja ela qual for, temos medo de entrar em contato novamente com essa energia e então a bloqueamos e a retemos em um determinado órgão, chakra ou célula.

Se houver uma situação em sua vida, na qual você foi machucado, injuriado, você vai carregar isso por sua vida afora. Por isso estamos sempre repetindo os mesmos temas, os

mesmos relacionamentos, as mesmas tristezas, está tudo preso no DNA. Felizmente podemos alterar qualquer padrão porque somos espíritos. Limpe os caminhos da energia e você poderá ter, fazer ou ser qualquer coisa que queira...

No momento em que você começa a entrar em contato com a energia de cura do coração e do seu Eu - Espírito uma transformação muito profunda ocorrerá em todos os níveis de sua vida. O coração se feriu com as experiências da infância. Você era incapaz de expressar seu amor, se sentiu isolado e excluído do Espírito, e não queria estar aqui. Estas são as memórias profundas do Coração. Estas são as memórias profundas que você está clareando e curando. Você está curando os ferimentos profundos da infância do seu coração. E então, você está se dando este tempo para realmente se conectar profundamente com seu coração e SENTIR o que precisa ser sentido, em ordem para curar e liberar.

Muitos dos sentimentos que vocês tiveram no começo da sua jornada, vocês podem encontrar na imagem da criança interna perdida. Esta imagem da criança perdida mostra claramente as profundas feridas internas com as quais vocês começaram a sua jornada. No transcorrer dessa jornada, nas quais vocês tomaram várias formas (corpos), vocês experienciaram muitas coisas, passaram por muitas coisas e finalmente acabaram aqui, no planeta Terra.

O que eu quero lhes pedir é que procurem, dentro da sua própria consciência, a ferida original que foi criada quando vocês abandonaram o Lar. Vocês podem encontrar dentro de si mesmos, o lugar psíquico onde vocês se sentem arrancados da unidade original? É uma unidade primordial, que vocês não conseguem explicar com sua mente, mas que, no fundo do seu coração, vocês têm certeza que a conheceram. Ao se voltarem novamente para a dor original da partida do "Lar", vocês podem encontrar uma força substancial para curar a si mesmo. No fim das contas, ela está onde a origem da perda da sua força se encontra!
Todos vocês que estão lendo este texto – estão no processo de dar o passo em direção a um novo nível de consciência. Um nível cuja base é a segurança interna e a autoconfiança, e através do quais muitas novas criações serão possíveis. Vocês serão capazes de viver e criar a partir dessa nova consciência. Mas para realmente compreender este nível de consciência, é de máxima importância viajar até o âmago e as origens dos bloqueios e desequilíbrios que vocês experimentam na sua vida diária.

Agora é necessário voltar até a cena primordial e, logo que vocês a reconhecerem conscientemente e lembrarem-se dela com seu coração, é preciso que cuidem dessa sua dor interna. É hora de tomar conta dessa criança cósmica recém-nascida, que ainda está viva dentro de vocês, e não sabe para onde está voltada e não tem nenhum senso de direção.

Há uma forma de conhecer e trabalhar com essa dor primordial. É importante compreender que esta dor também tem uma localização física: ela está situada no **abdome, no plexo solar**. Esta é a sede das emoções e dos sentimentos conectados.

O abdome geralmente é o lugar ou centro energético a partir do qual vocês formam relacionamentos com outras pessoas. O problema que muitas vezes surge aqui, é que existe uma dor no centro do seu abdome, que transcende esta vida terrena, que transcende outras vidas, e que tem sua origem no seu nascimento como almas individuais. No nível mais profundo, é a dor do nascimento cósmico. No entanto, muitas vezes vocês tentam aliviar essa dor individual, cósmica, no nível dos relacionamentos com outras pessoas. Especificamente nos relacionamentos pessoais profundos, onde há intimidade com outra pessoa, muito frequentemente vocês tentam curar sua própria ferida interior mais profunda através da energia do outro.

Geralmente vocês reconhecem muito bem a dor no outro. Essencialmente é sempre aquela mesma dor, a que se baseia na perda da conexão e segurança primordiais. O outro frequentemente funciona como um espelho para a sua própria dor. Em essência, vocês reconhecem a sua própria dor no rosto do outro**.** Existe um nível dentro de vocês, onde vocês podem sentir que vocês são mais do que essa criança perdida e impotente. Assim que vocês começarem a curar a sua "dor do nascimento" e liberarem a raiva relacionada a ela, vocês poderão experienciar a beleza que está começando a florescer dentro de vocês. E isto – a experiência dessa beleza e riqueza – é o propósito da sua jornada. Então, a escuridão já não será mais sem sentido, mas será vivenciada como algo que oferece uma contribuição importante à Criação.

A cura não virá ao você dizer a si mesmo que tudo está bem. As pessoas disseram isto a você a vida toda. Você precisa sentir isto em um nível muito profundo. Sentir com seu Coração e Alma que tudo está realmente bem, que estar no planeta foi uma boa escolha, e que você está aqui por uma razão. E acima de tudo... Que você está SEGURO.

Agora, isto pode parecer muito diferente para você, porque quando você olha em torno, vê guerra e sofrimento e dor. Mas saiba que isto são escolhas que estão sendo feitas, e você não precisa fazer parte delas, você pode fazer outras escolhas. E saiba também que, se todos aqueles que escolhem a violência compreendessem que suas escolhas vêm de um **profundo medo alojado em seus corações, em seus primeiros anos de vida,** eles poderiam escolher diferentemente também. De fato, eles também podem fazer isto porque este é o tempo da cura profunda do Coração Humano.

E sentimentos de choque, ansiedade e de não querer estar aqui são parte do profundo stress deste novo alinhamento entre Superior e Inferior. Mas, no final deste processo, você terá um coração completamente curado e aberto e seus aspectos Superiores e Inferiores

estarão perfeitamente alinhados. E então você estará pronto para manifestar e criar e experimentar a alegria profunda do plano físico na Nova Terra.

O método envolve um simples Roteiro que você diz, em alto e bom som, para liberar uma crença ou um sentimento que você não quer mais e substituí-lo por algo que você prefira. Dar-lhe-ei o Roteiro em um momento. Primeiro, entenda que essa poderosa ferramenta é tão simples, tão simples que até ignoramo-la. Tudo que você tem que fazer é dizer alguns parágrafos de palavras. Só isso! E o que esse Roteiro faz é reprogramar sua estrutura básica de DNA. Ele fala com seu espírito e pede a ele que ajude você a ficar claro, limpo, na maioria dos níveis mais fundamentais de seu ser.

Novamente, esse Roteiro é poderoso. Entretanto, use o Roteiro sempre que você sentir que precisa limpar-se. Ele funciona – quase como mágica! E assim que você estiver limpo, você pode verdadeiramente ter qualquer coisa que imaginar!

Tudo o que você tem que fazer é dizê-lo, se inserir na situação emocional que quer limpar e inserir-se na situação que faz você se sentir como quer se sentir. Isso terá mais sentido uma vez que você saiba as palavras do Roteiro:

20.10 ORAÇÃO EU-ESPÍRITO

Ancoramento: *Em nome da minha Poderosa Presença Divina Eu Sou, do me Cristo Pessoal, do meu Eu Superior, da CHAMA TRINA em meu coração, solicito a presença de todos os meus Guias de Proteção, meu Anjo de Guarda, meu Mentor Espiritual e meu Guardião; Eu peço-vos que me conectem agora ao Grande Sol Central dos 144 Raios e dos Templos Etéricos de Alfa & Ômega, de Hélio e Vesta, da Ordem de Melchizedeck; o Templo dos 22 Raios, Templos Internos Shamballa e Agartha, Lago Titicaca. Peço a presença e o acoplamento de todos os Anjos, Arcanjos, Querubins e Serafins e os 49 Chohans dos 49 Raios de Alfa & Ômega; os 72 nomes de Deus das orbes Arcangélicas e Cabalísticas.*

É um momento sagrado no qual falam com o Espírito, no qual dizem ao Espírito:

Desejo assumir o meu poder e co-criar.
A minha intenção é prosseguir (converter-me) num ser de luz.
A minha intenção é usar o dom da Nova Energia corretamente.
Espírito, por favor, localize a origem de meu sentimento/pensamento negativo sobre (Coloque aqui o sentimento ou crença que você quer liberar)_____
_____

Traga todo e cada nível, camada, área e aspecto de meu ser para essa origem. Analise e resolva isso perfeitamente, com a verdade de Deus.

Espírito venha no tempo, curando todo incidente baseado na fundação do primeiro, pelo poder de Deus, até que eu, no presente momento, cheio de luz e verdade, da paz e do amor de Deus, perdoe cada pessoa, lugar, circunstancias e acontecimentos que contribuíram com esse sentimento/pensamento.

Com total perdão e amor incondicional, apago o passado de meu DNA, libero-o e deixo-o ir agora! Sinto (Coloque aqui a maneira como você quer se sentir)_____-_____

Eu permito que cada problema físico, mental, emocional e espiritual, comportamento não apropriado baseado no velho sentimento, rapidamente desapareça.

Obrigado (a), Espírito, por vir a mim curar e ajudar-me a alcançar a completa medida de minha criação. Obrigado (a), obrigado (a), obrigado (a)! Eu amo você e louvo a Deus, de quem todas as bênçãos fluem. "Eu peço que essa nova energia permaneça agora para sempre comigo no meu CHACRA CARDÍACO, me guiando, me aconselhando, me conduzindo em tudo que eu fizer no meu dia-a-dia, nos meu cotidiano, no meu trabalho. Peço que enquanto ESPÍRITO se integre com o meu CAMPO UNIFICADO PARA QUE EU POSSA ME MANTER ALINHADO E INCORPORADO CADA VEZ MAIS EM ENERGIA DE FREQUÊNCIAS ELEVADAS E SUPERIORES. SOU UM ESPÍRITO; SOU UM MESTRE EM TUDO O QUE EU FAÇO"

"Reconheço que me sinto separado; sou um Mestre e fabriquei isto como uma ferramenta de aprendizagem, mas de que já não preciso; por isso, liberto-a e devolvo-a ao universo; em troca, escolho experimentar a Unicidade. Agora, conheço e sinto a minha unidade com TUDO O QUE É. Você (nome da pessoa) e eu somos ESPÍRITO, unido e indivisível. Eu sou um mestre da expressão divina. Reconheço que sinto.....mas isto já não serve ao meu caminho rumo à Luz.Com a ajuda da força da Graça, liberto essa energia. Que, em nome do Pai, retorne ao Universo e seja transmutada na mais bela forma de Luz."

Não estou interessado/a em continuar na situação em que me encontro e pretendo colocar-se ao serviço do Plano Maior. Por isso, com intenção pura, declaro que seja curado, em mim, tudo o que está pronto para ser curado… O que está pronto para ser curado, que seja curado… Em relação ao que não está pronto para ser curado – porque a cura implicaria uma fator de aprendizagem – que a minha consciência se aperceba das mudanças necessárias para que a cura seja uma realidade evidente na minha vida… Que todos os problemas sejam removidos, pois aqui estou abrindo os meus sistemas energéticos para a cura … Sei que isso ocorrerá, apesar de a minha consciência terrena não se aperceba do que está a ocorrer …

Não verbalizo este decreto somente para melhorar a minha condição de vida neste planeta; enquanto Farol de Luz, quero contribuir para que a Terra siga rumo à sua ascensão … Declaro, também, que sejam desativadas todas as resistências capazes de obviar a este processo … Muito obrigado.

Permito que tudo isso saia de mim. Faço esta declaração com o centro cardíaco completamente aberto, com o núcleo da flor cardíaca totalmente exposto, denunciando assim uma disponibilidade total. Desta forma, abro os meus campos energéticos à intervenção das entidades presentes. Uma vez que o pensamento tem a capacidade de alterar a matéria, emito este pensamento para que a matéria do meu ADN seja corrigida no que toca às programações negativas que o afetam. Se houver núcleos resistentes a esta transformação, que também eles sejam erradicados.

É minha intenção ser libertado de tudo o que impede a ampliação da minha consciência espiritual. Que todos os obstáculos sejam removidos agora! Se alguns não puderem ser removidos porque implicam lições ainda a aprender, que eu me aperceba claramente do que se trata.

Que o meu grau de luz possa aumentar. Que os medos sejam removidos para que eu possa reconhecer, no meu coração, o caminho diretor para o Centro, para o meu altar interno, onde repousa o Anjo Dourado. Não posso continuar a perder tempo. Sou um Trabalhador da Luz, mas não o tenho demonstrado porque algo, nos meus registros, me impede de assumir essa função. São esses bloqueios que agora devem de ser cancelados. Em nome do Espírito declaro a remoção de todos os julgamentos injustos, dos meus registros cármicos. Pretendo que sejam removidos totalmente todos os nós cármicos promovidos pelo meu grau de consciência insuficiente, ao longo do tempo, desta e de outras vidas.

Não se trata dos resultados dessas escolhas, mas sim da avaliação que fiz das suas consequências. É isso, que ficou registrado, o que está na origem dos meus complexos de culpa e dos remorsos. São esses registros que provocam a minha falta de autoestima, e a adoção da posição de vítima. São esses registros que estão na origem de julgar que não mereço ser amado, porque as minhas escolhas geraram sofrimento e morte. Neste decreto está implícita, igualmente, a remoção das resistências a este trabalho.

Que seja requalificado, em profundidade e sem restrições, o que precisa de requalificação. Esta é a melhor forma de ampliar a minha consciência espiritual, e de beneficiar a Terra e o Todo. Eis o que determino. Eis o que o meu livre arbítrio escolhe. Manifesto a intenção de que seja cancelado - agora - tudo o que existe nos meus registros cármicos, respeitante à interação negativa com todas as pessoas, ao longo do tempo. Decreto que tudo o que possa estar por resolver seja eliminado agora. Que seja anulado tudo o que ainda aguarda por ser vivido, em termos de harmonização de episódios passados. Que tudo seja invalidado agora,

pois essa foi uma das razões que me fez regressar à Terra … Todas as resistências devem ser, igualmente, removidas. Encho-me de intenção pura para declarar a minha vontade de que sejam eliminados, dos meus registros, todas as cicatrizes referentes a relacionamentos anteriores, desta vida e das outras, neste planeta e nos outros… Tendo reconhecido que esses vínculos deixaram de ter lugar na minha nova condição de vida, aqui estou a decretar o cancelamento da totalidade dessas memórias, sem exceção.

Num ou noutro caso, decerto haverá resistências a essa remoção; que também elas sejam desativadas completamente. Que eu receba os ajustes necessários para que, instintivamente, possa lidar com o conceito de abundância da Nova Energia … Que a minha consciência terrena reconheça imediatamente que essa é a forma de operação, como se sempre tivesse estado em vigor … Que isso ocorra de uma forma natural e insubstituível, sem qualquer espécie de esforço … Disponibilizo e exponho o meu ser às entidades de luz, para que seja feito o que aqui determino … Fico em paz ao permitir esta transformação em mim mesmo, pois reconheço que assim me aproximarei do meu centro essencial … Manifesto também a intenção de que sejam removidos todas as resistências, bloqueios e dificuldades que possam existir à implementação deste processo … Isto é o que determino … Esta a minha intenção … Ela será satisfeita até onde for universalmente correto para o meu caso … Muito obrigado.

Cheguei a um ponto da minha vida em que reconheço a necessidade de uma purificação profunda das consequências desagradáveis de ter descido a este planeta inúmeras vezes. Portanto, aqui estou a declarar a minha intenção pura de que sejam cancelados todos os meus preconceitos ainda ativos, assim como os efeitos de ter vivido muitas vidas baseadas neles. São esses resultados nefastos, que ficaram registrados, assim como todas as resistências à sua remoção, que pretendo ver totalmente eliminados. Que isso seja feito agora, porque assim o determino. Querido Espírito, é minha vontade profunda que seja retirado, do meu plano genético e vibracional, tudo o que me impede a experiência da serenidade. Profiro esta declaração com toda a determinação e com toda a força que advém de ser um Filho Criador, um ser cósmico. Estou decidido a fazer o que tem de ser feito para que esse resultado seja uma realidade na minha vida. E sei que terei apoio, e que esse apoio me dará a confiança e a certeza de que não estou sozinho.

Perante as entidades extradimensionais presentes, declaro solenemente que não pretendo continuar no jogo que tenho vindo a jogar há milhares de anos… Se, algum dia, teria de desistir do jogo, a minha consciência diz-me que este é o momento. Se alguma resistência se apresentar com o intuito de boicotar o processo, que seja eliminada completamente. É isto o que declaro perante a Comitiva extraterrestre e espiritual. Esta a co-criação. É esta a ordem proferida amorosamente. É esta a minha vontade. Que a evidência de ser um co-criador cósmico surja espontaneamente na minha consciência. Que eu me transforme num

Farol de Luz, que nada mais tem de fazer senão emitir Luz. Este decreto estende-se, também, à eliminação de todas as resistências à realização deste trabalho.
Disponibilizo os meus corpos para que seja feito o que tem de ser feito, aceitando a minha parte nesse trabalho, embora, neste momento, não saiba do que se trata. Aqui estou a manifestar a intenção de que os meus campos magnéticos sejam calibrados com a nova rede eletromagnética do planeta. Esta é minha intenção pura, que vos manifesto com a certeza de que virei a sentir os efeitos dessa calibração. Que sejam retiradas, também, todas as resistências inconscientes a este trabalho. Expresso a minha intenção inabalável de recuperar o meu equilíbrio. É assim que elimino a doença. O meu corpo não pode estar desequilibrado, embora o tenha estado muitas vezes. Mas isso deveu-se, apenas, ao fato de eu estar longe da minha condição essencial. Mas reconheço e aceito que esse jogo acabou. Que a implementação deste equilíbrio se processe sem quaisquer resistências. Autorizo que os Amigos Mais Leves requalifiquem a minha matriz genética. Sei que esta é a única permissão que tenho de dar.

Perante o Espírito e em nome da Fonte, manifesto a intenção pura de resgatar o meu Ser Galáctico. Faço-o através desta verbalização simples, pois sei que essa dimensão de mim não está guardada em nenhum ponto da galáxia, mas sim escondido sob as sedimentos cármicos acumulados ao longo das encarnações da 3D da Terra e, eventualmente, de outros lugares. Na eventualidade de alguma parte de mim vir a opor resistências a esta operação, decreto também a sua total e definitiva eliminação … Muito obrigado.

Uma chave: o amor

O Amor, e todas as portas se abrirão para você. Então pare de se perguntar por que você é infeliz, porque você sofre muitos contratempos assim, e assim por diante.

A razão é simplesmente que você não tem amor.
Se você tivesse amor, nada iria resistir a você,
porque quando você ama, você não ficar lá sem fazer nada.

Alguém vai dizer: "Eu sou doente".
- "Bem, exatamente, é porque você não tem amor."

- "Mas qual é a conexão?"

- "Se você tem um amor para a saúde, a boa saúde teria se estabelecido em você há muito tempo.
Se você está doente, é porque você realmente não se ama o suficiente.

Uma vez que você tem amor por tudo que é bom, por tudo que é belo, e você vive com este amor dia e noite, nenhuma força no universo será capaz de resistir a você.

Porque não há nada acima do amor.
O amor criou o mundo e todas as forças obedecem amor.

20.11 AUTO - TRATAMENTO DE MERECIMENTO:

- Repetir por 30 dias e/ou até por 3 meses;
- Iniciar: 10 a 30 vezes ao dia;
- Aumentar progressivamente: 50 a 100 repetições ao dia.
- Ideal: 300 ou mais repetições ao dia - **VERDADEIRO MILAGRE!!!**
- Mudança grandiosa que se refletirá na sua Vida diária, na sua fisionomia, no seu físico, humor, trabalho, estudos, relacionamentos, de forma visível e inegável.
- Tenha coragem, inicie já este experimento. A VITÓRIA É SUA!!!

EU ME AMO E ME APROVO.
EU MEREÇO O MELHOR.
E EU ACEITO O MELHOR AGORA.

Sou merecedor. Mereço tudo o que é bom.
Em minha mente, sou livre.
Agora me transporto para um novo espaço de consciência, onde estou disposto a me ver de maneira diferente.
Estou decidido a criar novos pensamentos sobre mim mesmo e minha vida.
Meu modo de pensar torna-se uma nova experiência.
Eu agora sei e afirmo que sou uno como Poder de Prosperidade do Universo.
Assim, prospero de inúmeras maneiras.
Está diante de mim a totalidade das possibilidades.
Mereço vida, uma boa vida.
Mereço amor, uma abundância de amor.
Mereço boa saúde.
Mereço viver com conforto e prosperar.
Mereço alegria e felicidade.
Mereço a liberdade de ser tudo o que posso ser.
Mereço mais do que isso.
Mereço tudo o que é bom.
O Universo está mais do que disposto a manifestar minhas novas crenças.

Aceito essa vida abundante com alegria, prazer e gratidão, pois sou merecedor.
Eu a aceito; sei que é verdadeira.
Sou grato a Deus por todas as bênçãos que recebo.

21 DIAS DE GRATIDÃO

Façam um Diário de Gratidão. Uma vez por dia, talvez pela manhã antes de começar seu dia, ou à noite antes de dormir, proponha-se a pensar nas últimas 24hs e escrever 5 coisas pelas quais é grato.

"A Gratidão é a força compassiva mais transformadora do Cosmos. Se agradecer por cinco coisa diariamente, em dois meses você não verá a sua vida como a vê agora."

Agradeço:

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

20.12 EXERCÍCIO COM O CORPO PRIMORDIAL

Nós, terrestres, estamos tão acostumados com o mito da separação que é difícil comunicar a verdade da nossa unidade. Nem o 'eu' nem o corpo físico são entidades separadas. E ilusão pensar que, ao adquirirmos forma durante o derretimento, estamos entrando num corpo tridimensional. Em vez disso, entramos numa matriz fluida e frouxamente organizada, constituída de partículas que trocam informação e sustentam-se entre si.

O corpo mental, o físico, o emocional e o espiritual são as muitas facetas desse conglomerado de ressonâncias da Alma, Cada um deles, e todos eles, trazem experiências e temas relacionados a outros corpos, de outras vidas, que ainda estão cristalizados dentro do padrão evolutivo da Alma. Das ressonâncias da Alma nesses quatro corpos principais vem a criação de outros corpos, como o Corpo Primordial, o Corpo de Luz e o Corpo Shakti.

O Corpo Primordial é o próprio corpo que utilizei naquela época, há dois mil anos. É o corpo da sobrevivência. O Corpo Primordial utiliza a força poderosa do instinto para se proteger e encontrar seu caminho. O sentido instintivo é um mecanismo de defesa primário, focalizado principalmente na preservação do eu. Ele sente o perigo e também as oportunidades potenciais relacionadas à procriação.

O Corpo Primordial é o corpo sexual que processa toda a informação em termos de reprodução da espécie: como fazer com que o espermatozoide entre em contato direto com o óvulo. Seu objetivo é garantir todos os aspectos do acasalamento para que as gerações tenham continuidade.

Você pode ver como instintivamente sabemos quando alguém está nos sondando para que sejamos um possível parceiro sexual, mesmo sem qualquer gesto evidente. Com esses influxos sexuais primordiais podemos discernir quando um relacionamento não é harmônico. O Corpo de Luz é a forma do Corpo Espiritual, a centelha divina da própria Alma; é a essência e a fonte de toda radiância que traz consigo o sussurro da sabedoria e a graça do movimento cósmico.

O Corpo Shakti nasce da união das energias sexuais com o Corpo de Luz. Quando os influxos sexuais elevam-se a partir dos níveis primordiais, tornam-se a centelha de força vital que ativa os fogos cósmicos. É um outro tipo de derretimento em que a forma isolada do corpo — sua condição masculina ou feminina — dissolve-se, tornando-se uma força vital própria para a Fusão Divina. O Corpo Shakti é a sublime pulsação elétrica que proporciona a iluminação de kundalini, o orgasmo cósmico e a glória de toda a unidade.

Quando o Corpo Shakti é despertado, podemos verificar a necessária capacidade de percepção para focalizar a Alma e ao mesmo tempo acariciar as fímbrias de nosso holograma. Essa vibração liberta-nos dos estados dormentes do carma para que possamos encontrar nosso objetivo. Todo Corpo da Alma temesse potencial, embora possivelmente esteja adormecido há várias vidas.

Ao combinar o Corpo de Luz e o Corpo Primordial, você representa a coalescência do Corpo Shakti. Não há nada mais fascinante do que a realimentação direta de seus próprios corpos. Você poderá desenvolver uma auto percepção impressionante praticando a meditação de comunhão com esses corpos. Ao solicitar que cada corpo tome forma, você entrará na realidade mágica da expressão criadora, onde as qualidades das essências desses corpos lhe são transmitidas através de qualquer um de seus 70 sentidos.
Experimente fazer esta meditação. Recomendo que primeiro leia até o fim, ou grave, assim saberá o que fazer.

Arranje um lugar tranquilo e comece a respirar fundo. (Não fique deitado, pois poderá dormir.)
Colo que a mão sobre o órgão genital para ajudar a concentração e peça ao Corpo Primordial que tome forma.
Respire fundo e relaxe.
Aceite a primeira forma que surgir na consciência. (Talvez você veja, ouça ou sinta a presença do corpo Primordial.) Ela poderá se apresentar como um símbolo, um objeto ou uma cor.
Permita-se perceber a qualidade dessa energia.
É raivosa, lasciva, ou desprezada? Saciada, alegre, ou extática?
Pergunte ao Corpo Primordial qual a cor que ele necessita para entrar em total equilíbrio com sua vida neste momento.
Atraia essa cor do cosmo até o alto da cabeça e exteriorize-a através do estômago (plexo solar). Projete-a para o Corpo Primordial como um raio de luz.
Continue a enviar-lhe a cor até ele mudar de forma ou se sentir preenchido.
Deixe o Corpo Primordial de lado e ative agora o Corpo de Luz.
Encoste suavemente o terceiro dedo da mão direita no terceiro olho (o meio da testa).
Respire fundo, inspirando e expirando, várias vezes.
Você sentirá uma pressão ou pulsação à medida que a área for ativada.
Peça ao seu Corpo de Luz que tome forma.
A forma do Corpo de Luz costuma ser mais sutil e amorfa, mas sua presença é bastante palpável.
Pergunte ao corpo de Luz que cor ou cores ele precisa para entrar em perfeito equilíbrio com sua vida no momento.

Inspire essa cor até o alto da cabeça e expire-a através do plexo solar para o corpo de Luz, e veja o que acontece. Ao sentir que forneceu cor suficiente, ponha-o de lado.
Respire bem fundo e peça aos dois corpos que se unam.
Muito provavelmente você sentirá uma onda de energia quanto eles se encontram e criam uma nova energia por meio dessa fusão.
Banhe-se nessa maravilhosa essência que é a força vital do copo Shakti.

A Alma dissolve sua essência no molde da forma: um corpo. O corpo cria uma fórmula para seu aprendizado, intenção e objetivo. A estrutura externa reflete esse objetivo no tamanho, formato, saúde e equilíbrio de todos os órgãos e todas as partes.

É por isso que cada parte do corpo traz em si toda uma história, uma preferência por determinada expressão ou padrão magnético que atrai situações e pessoas (por intermédio de seu campo eletromagnético ou de sua radiância bioquímica) que combinam com a indelével memória da célula (o padrão de memória não é destruído mesmo que as próprias células se desintegrem).

No fim da vida, o corpo dissolve sua forma (que fica armazenada nas estruturas dos Registros Akáshicos) e a essência se liberta, indo para o cosmo. Embora a formatação celular dissolva-se no processo da morte, o DNA emocional e o espiritual são recuperados e arquivados nos Registros Akashico para que sejam distribuídos e incluídos em qualquer outra estrutura ou corpo criado pela Alma. O que fica nos Registros Akáshicos torna-se o cadinho onde a Alma é desafiada a seguir seu caminho através das injunções cármicas até o momento de sua iniciação.

20.13 COMO ATIVAR O ÊXTASE (ENERGIA UNIVERSAL)

Um bom exercício para você se ensinar a respeito de diversas oitavas é simplesmente pedir ao seu Eu Superior que lhe mostre a frequência do êxtase você pedir e depois se situar num espaço de meditação receptivo, o corpo vai começar a se sintonizar com as frequências do êxtase, o que permite que a energia universal seja absorvida por você. No momento em que você começa a meditar em êxtase, vai ser capaz de perceber a sua própria separação. Vai entrar diretamente na pura energética e na essência da percepção consciente Sempre que pedir vai ter uma sensação de êxtase.

Cada vez que você invoca o êxtase, ele penetra em você de modo diferente. O seu corpo vai senti-lo num lugar diferente ou será estimulado por uma sensação ou corrente

ligeiramente diferente, porque tem literalmente muitos trilhões de registros de êxtase de muitas vidas e dimensões trazidas por infinitas sensações de forma!

Cada energia, cada frequência de percepção consciente é em si um limiar para outro nível Por exemplo, quando você se abre para o êxtase, o resultado é um aumento de radiância e você pode passar a se ver corno um ser radiante. Pode sentir o reconhecimento de energia irradiando para fora e pode testemunhar a radiância ativando o seu corpo etéreo ou corpo de luz.
O êxtase é uma espécie de radiância lançada, por isso é tão difícil mantê-lo. Se você a reconhece como uma mudança inicial para a expansão, e depois se concentra no ponto invariável do centro, como por exemplo, o zumbido do átomo, aparece uma percepção consciente integral que toma seguro para o corpo de luz passar a ser ativado (sem perder a ligação com a fisicalidade) para a terceira dimensão.

Por meio das mesmas frequências de luz que se reúnem, o corpo de luz é iluminado e se aglutina em forma, Quando você se alimenta por meio do corpo de luz há uma cura psíquica magnífica para o corpo tridimensional. Os corpos físico, mental e emocional recebem um descanso muito necessário de ansiedade e excesso de estimulação.

- Quando você começa a trabalhar com o seu corpo de luz e com todas aquelas frequências incríveis, é importante usar muita delicadeza para com o corpo físico, porque a excitação do sistema nervoso pelo nadis, pelos canais de energia e pelo ch'i é tão grande que pode constituir um choque para o corpo. Este deve ser protegido com repouso e líquidos, de modo que, quando você atrai a pureza daquelas energias radiantes para si, não cria uma limpeza extenuante demais para o sistema nervoso do corpo.

A tranquilidade da meditação é o que protege, os corpos físico e emocional e permite essa aceleração. E o ponto do centro em que o eu reconhece a capacidade de se movimentar para a frente e para trás, saindo e entrando do manifesto para o não manifesto sem confusão, porque está em contato com o centro de irradiação.

Invocando a criança interior e pedindo "mostre-me a energia do êxtase", você sente fagulhas de cores e centelhas de luz que dançam, ou têm vontade de dar risadinhas, ou alguma coisa que represente as frequências de êxtase para você. Quando você passa a brincar com a radiância, todo aquele controle e limitação, aquela incapacidade de se acelerar, simplesmente desaparecem diante da emoção de Se expandir.

Tudo o que você precisa fazer é dar a si mesmo permissão de se soltar, mesmo que seja por um instante. Inicialmente, só vai ser capaz de ir vagando para as faixas mais altas de percepção consciente durante períodos minúsculos de tempo, mas cada sensação dessas cria uma base há partir da qual você pode construir, de modo que cada vez fica mais fácil

voltar. Concentre a sua intenção e pratique o exercício seguinte. Diga: "Muito bem, estou me sentando num espaço de meditação e vou pedir que esta energia venha a mim". Pode invocar o êxtase num dia e pedir uma sensação de radiância em outro. Cada vez que você faz isso, está formando um vocabulário que, através das partículas de carma e dos registros, começa a insinuar de volta a matriz do eu pessoal no todo da alma universal.

O êxtase comunga com a satisfação. O êxtase é uma energia mais yang do que outros estados radiantes, como a satisfação, por exemplo, porque excita muito o sistema nervoso. Cada vez que você se concentra em energias superiores, está se libertando dos planos vibracionais lentos que são considerados da alçada dos adultos. Por isso, não é só a criança interior que fica ligada, é a pessoa toda.

20.14 A VONTADE DIVINA

À medida que você se alinha com a vontade divina, descobre que é chegada a hora de concentrar-se no amor. Disse Emmanuel: "A tua vontade e a vontade de Deus é a mesma. Quando alguma coisa te traz alegria e realização, é a vontade de Deus que fala através do teu coração."

Entrego-me à vontade de Deus.
Dou meu coração e minha alma a Deus.
Mereço o melhor da Vida.
Sirvo à melhor causa na Vida.
Sou uma manifestação divina de Deus.

20.15 EXERCÍCIOS COM A CHAMA TRINA

Para facilitar a visualização, antes de iniciar o exercício você pode acender fisicamente 3 velas coloridas, nas cores dos raios da Chama Trina, de forma que possa ver a vela à sua frente durante a prática do exercício.

Sente-se ou deite-se numa posição relaxada.
Procure fazer com que sua mente fique em "estado de papel em branco".
Visualize que seu corpo está sendo banhado por uma brilhante luz branca muito intensa e tranquilizadora, deixando-o mais e mais relaxado, mais e mais leve.

Visualize agora a Chama Trina ardendo dentro do seu coração, no interior de um cálice ou então no formato de uma flor tríplice.

Visualize nitidamente cada uma das três chamas da Chama Trina ardendo e vibrando como a chama de uma vela. Elas ardem mas não queimam.
Visualize uma Chama Trina grande em profunda expansão... sinta-se imerso nela e que cada um de seus raios, brilhantes e luminosos, está ativando as diversas partes do seu corpo.

Rosa

Através da Chama Rosa expande-se o Amor Universal.
Com sua expansão você sentirá uma imensa alegria e vontade de abraçar o mundo.
Deixe que essa chama inunde por completo todas as células do seu corpo.
Visualize cada órgão do seu corpo sendo penetrado e envolvido pela Chama Rosa.
Desperte sua condição de ser amoroso e equilibre com isso a dualidade feminina e masculina.
Permita que o Amor Incondicional da consciência Crística se manifeste dentro do seu coração e que se expanda para todo o seu corpo.

Procure integrar-se com todos os móveis, plantas, minerais, tudo o que o cerca, assim você estará ativando sua capacidade de percepção extra-sensorial através do Amor e sua conexão com as linhas geopáticas positivas do planeta.
Nesta visualização você estará ativando sua ligação com a mãe Terra e com os Mestres Ascensionado, nossos Irmãos da Luz.

Dourado

Depois de expandir a Chama Rosa, faça o mesmo com a Chama Dourada.
Visualize todo o seu corpo imerso nesta chama.
Isso que trará à sua consciência e aos seus corpos sutis, a sabedoria contida no registro akáshico (que é uma espécie de arquivo que contém todo os registos de todos os acontecimentos do universo).
Esta chama abre os portais de acesso aos seus registros, inclusive de vidas passadas, além de abrir o caminho ao conhecimento do seu Eu Superior (ou Eu Sou).
Ao mesmo tempo em que visualiza sua imersão na Chama Dourada, sinta-se preenchido pelo Amor Incondicional deixado pela Chama Rosa.
Sinta as qualidades positivas do universo e de tudo que o cerca.
Entenda e sinta que você é um ser espiritual do universo.
Pela ação da Chama Dourada você compreenderá as Leis Superiores que regem o universo e perceberá sua participação nesse contexto. Você compreenderá qual é a sua verdadeira identidade, além de esclarecer quais são as tarefas que você tem para realizar.
Visualize a Chama Dourada na cor do ouro liquefeito, brilhando intensamente e impregnando todo o seu ser.
Ela é um veiculo transmutador universal, a chama da sabedoria, não apenas do conhecimento racional, ela integra o poder do Cristo em ação.

Azul

Da mesma forma que as anteriores, visualize todo o seu corpo imerso na Chama Azul. Sinta-se imerso nela.
Esta chama é a expressão do poder de Deus em ação, o poder de agir, de construir e de levar a efeito as energias geradas pelas outras duas chamas.
A Ascensão é feita por qualquer uma das três chamas, mas a Chama Azul fornece a energia necessária para superar e vencer as limitações psíquicas de qualquer espécie.
Esta é a chama do poder construtivo, alinhado com os parâmetros da criação cristica.
Através dela você sentirá profundamente seu potencial e a capacidade de ser uma pessoa útil e positiva para a sociedade. Sinta-se disponibilizando suas potencialidades a serviço de atividades construtivas em benefício da humanidade, levando o Amor Incondicional e o conhecimento a todos os que precisam dele. A Chama Azul ajuda a ultrapassar as dificuldades da vida, a enfrentá-las de frente, sem esmorecer ou desviar-se de suas metas.

Ela é a expressão do amado Arcanjo Miguel (também conhecido como Comandante Ashtar Sheran), que com sua espada de luz azul, a espada da justiça, está velando pela humanidade, na Terra e em outros planetas, defendendo os inocentes dos ataques das hostes negativas.
Estimulando a Chama Azul em seu coração, você também poderá utilizar a sua espada da justiça e auxiliar a todos os que precisarem de sua ajuda.

Deixe que as três chamas da Chama Trina tomem conta de seu corpo e se expandam, até formarem um poderoso campo de energia ao redor do seu corpo.

As três chamas ardem simultaneamente, mas não se misturam.
Visualize-a iluminando o local onde está fazendo o exercício, o teto, o chão, as paredes, os objetos, tudo.

Una agora a Chama Rosa com a Chama Azul formando a Chama Violeta e visualize-a transmutando suas dificuldades, suas limitações, seus atos, sentimentos e pensamentos negativos. Neste ponto é recomendável que você faça uma retrospectiva sobre o seu dia, sua conduta, seus relacionamentos, e sua vida em geral. Se houver algo negativo, ative a Chama Violeta, transmutando as coisas negativas em eventos positivos, impedindo que as energia negativas se expandam em você ou através de você.

Desfaça completamente sentimentos como ressentimento, inveja, mágoa, ódio ou rancor com a Chama Violeta. Elimine também as imagens de atitudes negativas que eventualmente tenha expressado. A gloriosa Chama Violeta é a expressão do amado Mestre Saint Germain, o Avatar de nossa Era. Faça isso num sistema de retrocesso de imagens, descriando com a energia da Chama Violeta cada um desses sentimentos, pensamentos e atos. Enquanto você faz isso, tente permanecer visualizando a Chama Dourada ardendo no topo de sua cabeça.

Deixe que a Chama Dourada, que brilha luminosa sobre a sua cabeça, restabeleça o equilíbrio penetrando e harmonizando todas as situações que foram limpas pela Chama Violeta.

Isso garante que os processos de requalificação e de transmutação sejam equilibrados, e que aqueles problemas não voltarão a importuná-lo nunca mais. Lenta e suavemente volte ao seu estado de consciência ativa, deixando que as energias da Chama Trina permaneçam sempre na sua consciência.

Pratique este exercício uma vez por dia durante no mínimo sete dias.

Você verificará que vai ocorrer uma sensível melhora em todos os setores de sua vida. Sua sensibilidade aumentará muito e você vai sentir-se muito mais tranquilo e amoroso para com a vida.

O exercício pode ser praticado antes de dormir, para requalificar as atividades diárias, ou pela manhã, conforme sua preferência, para preparar-se positivamente para um novo dia. Esse exercício é muito eficaz e permite uma expansão notável da Chama Trina, além de um rápido crescimento consciencial.

Ele vem sendo usado pelos membros da Fraternidade Branca há muitos anos. O mais importante neste exercício é que você procure sentir profundamente que suas forças vitais estão sendo resgatadas, que você é um ser espiritual e que suas energias superiores tornam-se cada dia mais presentes e ativas em você.

A Energia Primordial
Da Fonte Que Tudo É

21. ENERGIA PRIMORDIAL

Esse capítulo trata de um dos maiores segredos e mais complexos aspectos da matriz criacional dentro de um projeto que foi proposto pelas altas esferas siderais.

A matriz energética é composta de átomos especificamente codificados e partículas de DNA que compõem toda a estrutura do cosmos. Ela se estende até ao infinito e seu tamanho confunde a mente humana. Dentro dessa estrutura é armazenada a memória antiga, códigos de sementes estelares e a história de todas as constelações e planetas que já existiram. Dentro da matriz energética também é armazenado o DNA, memória matriz celular, do plano humano. Isto significa que a história desde o início dos ciclos da Terra está armazenada. Essa história pode vir como um choque completo para muitos seres humanos, pois não é o que é encontrado na maioria dos livros de história! Entrelaçados a estas palavras estão códigos e geometrias sagradas que virão a vós através do reino da matriz energética.

A Energia Primordial - aquela vibração que a Terra está a irradiar cada vez com maior intensidade, e que, tal como nos tem sido comunicado pelos nossos Amigos, dará sustentação ao retorno da Energia Sananda à Terra. Sem essa base vibracional, esse

retorno não seria possível, tal como não seria viável a imprescindível preparação dos seres humanos para esse retorno através de uma profunda limpeza das memórias de milhares de vivências anteriores.

Na expressão "Energia primordial" significa a Energia Original. Ou seja, o que, ao nível da vibração e da consciência, criou este universo. É o "Pai" e a "Mãe" juntos. A Energia Primordial não pode ser explicada, nem adorada, pois a Essência não se adora, assimila-se e compartilha-se! Não contém qualquer veio de adoração, porque se relaciona apenas com a paz e a quietude, com a firmeza e a doçura.

O que eu lhe posso dizer é que nada será como dantes, agora que a energia primordial da criação está instalada no planeta. Quando nós, na nossa antiga função, pervertemos radicalmente o planeta, afastando-o da matriz com que fora criado, instalou-se uma energia corrosiva que impedia que, desde a Fonte de Amor/Luz, chegasse a sustentação necessária à sua evolução. Isso, porém, já não acontece neste momento. Agora, o núcleo da Terra emana a energia da mudança, a energia primordial, com uma força como este planeta nunca sentiu.

A Energia Primordial é o arquétipo do Universo da Luz. Nada, neste universo, foi criado sem essa energia. É a energia do Pai e da Mãe juntos - a Fonte. É a peça fundamental que permite que tudo seja criado. Toda a existência deve a sua vida à Energia Primordial. O que insufla e anima a criação. É a energia a que todos os seres humanos devem a sua existência, e foram criados para vibrar, porque aquilo que é criado – a obra – espelha o criador. E os humanos, como sabem, foram criados à imagem e semelhança da Fonte – o Pai e a Mãe juntos. Trazem, dentro de si, os seus arquétipos que são a Luz e o Amor, respectivamente. Vibrá-la é regressar a Casa; é o Regresso ao Lar, à Unidade. É estar em paz. Se a Energia Primordial está a ser intensificada é porque chegou o tempo de se instaurar na Terra, definitivamente, o Reino da Luz e do Amor.

Outros tipos de matrizes, ainda implantados neste planeta, que não lhe correspondam serão erradicados. Mas só uma coisa permite a sua erradicação: a Entrega Total usando o livre arbítrio.

A Energia Primordial é o padrão que anima a humanidade. E o ser que vai descer à Terra – o portador máximo dessa Energia Primordial - vem acompanhado de muitos outros para ajudar a humanidade a fazer a sua escolha, reclamando, para a Fonte, o Reino do Amor e da Luz.

Da Energia Primordial que derivam todas as outras «energias» - sem exceção – que são utilizadas nas curas e harmonizações vibracionais, através da imposição das mãos, tanto

fisicamente como à distância. A Energia Primordial é, até, superior à Energia Crística. Se não, vejamos este excerto de uma sintonização:

Pode-se estabelecer um paralelo entre Energia Crística e Energia Matriz? São sinônimos?
Sananda: Não completamente. A Energia Primordial, é a energia da Criação, é a que deu a Luz ao mundo, que possibilita que cada flor brote no seu espaço, que cada célula se anime e se reproduza. **É vibracionalmente, a energia mais pura**. **É a Fonte. Digamos que é o mais próximo que vocês podem aproximar-se da Grande Fonte, já que a Fonte** - o «Pai/Mãe/Filho» -, espelha a Grande Fonte.

A Energia Crística, porém, é Sananda no aspecto único. Eu sou a Esperança, a prova do Amor do «Pai/Mãe», a renovação do universo. É outro universo. Mas foi a Energia Primordial que possibilitou um universo dentro de outro universo. A Energia Crística é o fruto da ação conjunta do «Pai/Mãe»; a **Energia Primordial é a Energia da Criação.»** Esse ser, que cumprirá a sua função de sempre, sou eu: Sananda. Muitos se encontrarão em frente a mim, daqui a uns tempos.

21.1 COMO REMOVER O PESO DAS MEMÓRIAS

Esta limpeza decorre sob os auspícios da Mãe - Terra/Natureza – pelo que é imprescindível reforçar a ligação com o planeta. Por isso, nas sugestões que aqui lhe apresentamos a presença ao ar livre, entre árvores, no jardim, nos bosques, etc., é fundamental, pois é aí que mais se sente a Energia Primordial, saída diretamente do útero da Mãe.

Esta vibração tem a capacidade de limpar, transmutar, purificar, revitalizar e restaurar o que é original e puro, nos seres humanos e em tudo o que existe à face do planeta. Esta atividade ocorre em todos os lugares sagrados da Terra - lugares da Deusa, na natureza, que o barulho e a agitação das atividades humanas ainda não conspurcaram. A Energia Primordial atua nos locais em que muitos seres humanos se reúnem, seja numa perspectiva espiritual, seja numa perspectiva humana, que sirva os seus interesses enquanto pessoas ou instituições. Essa atividade, porém, é distinta consoante a vibração do local. Explicando: enquanto nos locais de grande elevação espiritual, esta vibração da Fonte atua tocando o corpo das criaturas presentes, elevando e fazendo uma limpeza através do Amor (apesar de, muitas vezes, surgirem efeitos desconfortáveis), nos outros locais mais mundanos, esta vibração faz com que as pessoas saiam incomodadas, exauridas, inquietas, aflitas e com a sensação de total falta de paz. Mas é aí que começa, realmente, a limpeza.

21.2 COMO PREPARAR A ÁGUA MATRIZ

- Recolha-se num ambiente tranquilo, leve consigo uma garrafa pequena de água mineral e proclame em voz alta:

"Quando beber esta água, a força da Luz/Amor e da Compaixão/Sabedoria começarão a depurar o meu organismo de tudo o que lhe é prejudicial."

"Quando beber esta água diretamente da Energia Primordial do útero da Mãe Terra cada célula e órgão do meu corpo, irá se tornar completamente saudável com uma SÁUDE PERFEITA"

- Depois de feita a declaração (ou qualquer outra que lhe aprouver), enterre a garrafa durante uma semana, para que a água possa absorver a Energia Primordial irradiada pela Mãe Terra, a qual irá potencializar a intenção que proclamou.

- O ideal será enterrar a garrafa no chão. Não sendo possível, use um vaso (de barro ou plástico), que encherá com terra para plantas e porá ao ar livre. Cuide para que a garrafa fique TOTALMENTE coberta de terra, a tampa inclusive.

- No mesmo dia da semana seguinte, desenterre a garrafa, verta o seu conteúdo num garrafão de 5 litros de água mineral, misture bem e comece a tomar um copo em jejum, diariamente. Sem ansiedade nem expectativas, tente aperceber-se de quando resultados começam a manifestar-se.

21.3 PRÁTICA DE LIMPEZA E RESTAURAÇÃO COM A MÃE TERRA

O prana contido na terra é chamado de prana do solo ou glóbulo da vitalidade da terra. É absorvido pelas plantas dos pés de forma automática e inconsciente. Caminhar descalço aumenta a quantidade de prana do solo absorvido pelo corpo. É possível absorver mais prana do solo conscientemente a fim de aumentar a vitalidade, a capacidade de trabalho e a capacidade de pensar com mais clareza.

Certas árvores, como os pinheiros ou árvores saudáveis gigantescas e antigas, irradiam grandes quantidades do excesso de prana que têm.

Pessoas cansadas ou doentes beneficiam-se muito descansando ou simplesmente se deitando embaixo dessas árvores. Melhores resultados podem ser obtidos quando se pede verbalmente ao ser da árvore que ajude a pessoa doente a ficar boa. Qualquer um também pode aprender a absorver conscientemente o prana dessas árvores através das palmas das mãos, de tal modo que o corpo pode formigar e ficar dormente por causa da tremenda quantidade de prana que foi absorvida. Essa capacidade pode ser adquirida depois de praticar apenas algumas vezes.

- Num jardim, bosque ou floresta, sente-se no chão, encostado ao tronco de uma árvore.

- Feche os olhos, respire calmamente e imagine que faz parte da árvore: - abaixo, as suas raízes absorvem a seiva da Terra; acima, os seus ramos estão dentro de um tubo de luz platinada.

- Respire profundamente. Deixe que o corpo se relaxe para que o trabalho de restauro vibracional seja feito com a maior intensidade possível.

- Na zona das costas em contato com a árvore (chacra cardíaco), visualize uma transfusão de energia verde, da árvore para si. Imagine que se funde com a árvore.

- Quando sentir que a operação terminou, agradeça a ajuda que recebeu, sabendo que as árvores sabem ouvir e compreender os seres humanos.

- Depois de abrir os olhos, fique a observar a natureza. Tente ver como se estivesse a ver pela primeira vez.

- Deite-se em posição de barriga para baixo, de preferência ao ar livre e no terreno eco da floresta, praia ou jardim, numa atitude de total abertura e disponibilidade. (Se as condições atmosféricas o impedirem, faça esta prática em casa.)

- Depois de estar totalmente em descontração, imagine que o seu umbigo está ligado ao ventre da Mãe Terra por um canal energético.

- Por esse canal, flui, para dentro do seu corpo, jorros de seiva vital da vida, providenciada pela «Deusa».

- Decida que essa energia vai revitalizar todas as suas células, reforçando a sua ligação à Terra, e proporcionando-lhe uma alteração positiva nas suas apreciações e decisões.

- Mantenha essa nutrição durante o tempo que lhe parecer conveniente, procurando manter a atenção concentrada no umbigo – a porta de entrada do que ajudará a recuperar a estabilidade e a alegria, afastando medos, depressões, angústias, etc.

- Para concluir esta poderosa prática de nutrição, mantenha-se na mesma posição até que a sua consciência regresse completamente ao plano físico. Só depois mude a posição para barriga para cima, e permaneça assim durante alguns momentos. Em seguida sente-se. Espreguice-se e, finalmente, poderá levantar-se devagar. Repita com frequência.

É claro que não é só a limpeza de memórias que está em causa; essencial é, também, a reformulação de todos os padrões antigos, hábitos, valores, vícios, etc.

«Por muito que se julgue conhecer o lado «negro», isso não pode ser conhecido realmente antes de ter sido absorvido". Foi esta verdade que se estendeu até aos confins da existência.»

«Até a matéria mais densa já sabe o que aconteceu". Todas as células anseiam por se libertarem da miséria humana, por saberem que vão unir-se à Fonte e saírem regeneradas.»

«É muito difícil para um ser humano aceitar e compreender o que está acontecendo, quando o seu corpo emocional e mental sofre transformações. É esta informação que tem que ser dada às pessoas.»

Aplicação da Energia Primordial

21.4 APLICAÇÃO DA ENERGIA PRIMORDIAL

Duração de quatro semanas (a começar em qualquer dia). Eis a descrição da prática desta segunda parte, que deve ler com atenção:

MASCULINOS - Primeiras duas semanas:
Intenção: Restauro do gênero básico pela energia do «Pai».
Visualização: Dentro de uma esfera de energia dourada.
Verbalização: "Permito o reequilíbrio do meu arquétipo masculino desvirtuado".

MASCULINOS - Segundas duas semanas:
Intenção: Restauro do gênero complementar pela energia da «Mãe».
Visualização: Dentro de uma esfera de energia prateada.
Verbalização: "Permito o reequilíbrio do meu arquétipo feminino desvirtuado".

FEMININOS - Primeiras duas semanas:
Intenção: Restauro do gênero básico pela energia da «Mãe»
Visualização: Dentro de uma esfera de energia prateada.
Verbalização: "Permito o reequilíbrio do meu arquétipo feminino desvirtuado."

FEMININOS - Segundas duas semanas:
Intenção: Restauro do gênero complementar pela energia do «Pai».
Visualização: Dentro de uma esfera de energia dourada.
Verbalização: "Permito o reequilíbrio do meu arquétipo masculino desvirtuado."

Estes exercícios têm a duração mínima de 15 minutos. Devem ser feitos em dias alternados, para dar tempo para assimilar os resultados do exercício anterior.

22. THE ATLANTIS HEALING/ MANDALA DE CURA ATLANTIS / ENERGIZANTE MANDALA

De Stephen Wong da Malásia

*Mandalas (sânscrito: círculo sagrado) são belas imagens circular. Esta página apresenta o que o autor descreve como uma mandala de cura e energização, que vai "ativar a quase todas as partes do corpo de energia" e simplesmente "olhando para ele irá ativar a força vital, ou energia, chi ou Cura do câncer".

*Mandala:
"(Sânscrito: círculo sagrado, com o círculo simbolizando o útero da criação): Mandalas são desenhos geométricos feitos com divisões uniformes de um círculo. As divisões são símbolos que encarnam os princípios matemáticos encontrados em toda a criação e revelar o funcionamento interno da natureza e da ordem inerente do universo. ...Mandalas atuar como uma ponte entre as diferentes dimensões ou reinos. Eles são gateways que apontam a sua consciência para os reinos dos arquétipos. Por milhares de anos mandalas têm servido como um meio de pensar expandida.. As imagens estão além da linguagem e da mente racional. Eles trazem sobre a sabedoria do conhecimento universal e um conhecimento mais profundo da consciência humana. "(Extraído de www.spiritual.com.au)

A cura Atlantis / energização mandala é uma combinação do padrão de toque Atlantis (que por si só já é muito potente) e os anéis de cores que ativa quase todas as partes do corpo energético. Basta olhar para ele irá ativar a força vital ou energia chi, mas a mandala tem muitos usos descritos abaixo. Esta "ferramenta" é eficaz, quer por olhar para ele ou colocá-lo em objetos ou partes do corpo. No entanto, assim como na medicina ou outras ajudas, eu não garanto para efeito completo ou curar cada um e sempre. Esta mandala não substitui ajuda médica e ajuda profissional, mas dá resultados surpreendentes em muitas aplicações. Você tem certeza de se beneficiar dele.

Imprima cópias da mandala em vários tamanhos (1 a 8). Plastifique-a se você acha que eles provavelmente serão danificados durante o uso / manipulação dos mesmos. Coloque na parede da sua casa, escritório, etc., e mantenha uma pequena com você onde quer que vá uma vez que pode vir a calhar.

Quando você tem dores e dores de cabeça, tentar colocá-los diretamente no local da dor ou no acupontos conectado ou chakras. Para locais onde a mandala não pode ficar no lugar, usar algum tipo de fita adesiva ou curativo para segurá-la. Você também pode olhar para outro adicionalmente mandala enquanto a cura acontece ou você pode apenas relaxar ou fechar os olhos. A cura pode demorar alguns minutos, horas ou mesmo dias, dependendo do tipo e da gravidade da doença. Você também pode aplicar essas Mandalas como descrito enquanto você realizar outras técnicas de cura.

Cura à distância pode ser feito com a mandala. Coloque o paciente na fotografia entre duas Mandalas. Transmitir a energia das mãos por 15 a 20 minutos. Intenção e boa atenção é necessária, orações e invocações irá aumentar consideravelmente a cicatrização. O paciente vai receber a energia onde quer que esteja. Você pode deixar a foto entre as Mandalas por um longo período de tempo sobre uma superfície limpa. Para os animais, você pode aplicar a mesma técnica também.

Cansado ou estressado? Tente isso. Coloque uma mandala em cada pé, sentar-se debaixo da sua coluna e mantenha um em cada mão. Isso significa que você está sentado. Feche os olhos fechados por 10-20 minutos (mais se você tiver tempo). Você vai se sentir relaxado e desestressados.

Carregue a sua água potável, colocando uma mandala Atlantis sob ele. A bioenergia vai passar por vidro, metal, plástico e outros materiais. Beber a água irá energizar a pessoa. A água será mais saborosa e mais suave também. Os pêndulos podem ser utilizados para testar e comparar a água comum com água carregada. Uma câmera de Kirlian pode mostrar a diferença de energia através de fotografia de aura. A água energizada é brilhante. Vetores podem medir a diferença de aura, cerca de um minuto ou menos, após uma pessoa bebe água energizada. Você também pode carregar água para lavar o rosto ou cozinhar.

Legumes e carne podem ser mantidos frescos e duram mais, usando a mandala. No entanto, você precisa de salpicos de água (de preferência uma energizada), ocasionalmente, como o excesso de energia tende a provocar a evaporação.

Quando você come, coloque as Mandalas em suas placas para substituir a energia perdida através da manipulação, cozimento e armazenamento de processos. Gosto será melhor e os alimentos irá fornecer mais energia para você.

Em casa, tente comparar duas placas do mesmo prato, um com e outro sem energização. Gosto será diferente e energia possam ser comparados a radiestesia. Você pode carregar todos os tipos de alimentos e bebidas. O material do recipiente, não importa.

A mandala também pode fazer as flores duram mais e as plantas crescem mais rápido e mais saudável. Coloque a mandala no âmbito do pote ou vaso.

Vinho irá saborear melhor após o carregamento com uma mandala para cerca de uma semana. Você pode testar isso com seus amigos com duas garrafas do mesmo vinho, uma carregada, a outra deixada sozinha. Sem saber o que você tem feito, eles vão dizer que uma das garrafas de vinho de sabor melhor e é mais suave e que será cobrada a garrafa. Não carregue champanhe, cerveja ou carbonatadas / bebidas gaseificadas por mais de 10 minutos.

Tente colocar seus sapatos em cima da Mandala durante a noite. Você vai encontrar algumas diferenças, como o andar. Os sapatos energizado irá ativar pontos de acupuntura dos seus pés e energizar o seu corpo inteiro.

Algumas pessoas carregam suas vitaminas e suplementos alimentares. Isso deve aumentar a eficácia e adicionar a energia extra. A lista é interminável. Use sua imaginação e experimente todos os tipos de coisas que você pode pensar. Roupas de cama, travesseiro, colchão, carro, etc. Talvez você possa aumentar a quilometragem da gasolina, colocando Mandalas no filtro de ar, carburador ou o tanque de gasolina do seu carro?

Como sobre a redução de energia prejudiciais provenientes de computadores e televisões? Coloque uma mandala Atlântida perto da tela. Colocar em qualquer equipamento com suspeita ou as más energias.

Espero que esta mandala tenha benefícios surpreendentes para você e ajudá-lo a levar uma vida mais saudável e enérgico.

23. QUANTUM BIÓLOGO: COMO ATRAIR ALGUMA COISA PARA VOCÊ

Este artigo está baseada que o nosso DNA é diretamente influenciado por sentimentos e emoções.

1. Lembre-se de um momento ou evento em que se sentiu muito feliz, animado, ou alegre.

2. Uma vez que você estiver nesta vibração de alta energia e sensação, a emoção de felicidade ou alegria novamente, ENTÃO agradeça ao Universo por já ter tornado o seu sonho em realidade.

3. Como você dá graças por ter o seu desejo ele já se tornou realidade, imagine o gosto, cheiro, gosto do seu desejo. O que está fazendo quando esse desejo se torna realidade? Ver e ouvir o que está acontecendo ao seu redor. Coloque nos detalhes o seu desejo.

4. Permaneça nesta alta energia, sentindo-se grato pelo seu desejo que se tornou realidade **por um período mínimo de 17 segundos cada vez que fizer isso** (isto é necessário para queimar a energia) e **um total de pelo menos 68 segundos por dia** (esse é o mínimo diário necessário para manifestar o seu desejo).

5. Sempre que ouvir todos os pensamentos negativos sobre seu desejo ser verdadeiro, dizer em voz alta: **" Cancelar Limpar".** Em seguida, substituir um pensamento positivo como **"É claro que o Universo quer trazer-me o meu desejo!** Suspender sua descrença e permitir que seu desejo se tornar realidade.

Duas coisas para lembrar:

1. Nunca peça nada ou dizer que você precisa ou quer alguma coisa. Essas palavras indicam que a falta dele e você está apenas reforçando o fato de que você não tem isso. SEMPRE agradecer ao Universo por ter já previsto isso.

2. Sempre que você se coloca em alta energia, e agradece ao Universo (ou qualquer palavra que você usa) por já ter fornecido esse desejo, vocês estão ativando a linha do tempo em que isso ocorre. Você também está "pisando no acelerador" e dizendo que o Universo envia a você. Sempre que você tem pensamentos negativos sobre a obtenção dele, você está "pisando no freio" e dizendo ao Universo não enviá-lo para você. Tome cuidado para não permitir que isso aconteça, cancelando os pensamentos. Em essência, quando estamos nos sentindo alegres sobre o nosso desejo ser verdadeiro, estamos ativando a linha do tempo em que ocorre. Da mesma forma, sempre sentimos medo, etc., estamos ativando a linha do tempo em que

nossos medos são manifestados. Então, ser feliz e alegre e escolher um cronograma positivo! Seu desejo se tornará realidade.
Você pode usar isso para qualquer coisa, a qualquer momento. Basta ser claro sobre o que você quer. "Para se tornar ilimitada é estar sem medo, sem culpa, sem ódio, sem rancor. Para se tornar ilimitada significa que você pode amar e ser amado, não importa o que você vê antes de você. Você está se tornando Deus." www.soulwisdom.net

24. BATENDO NA ZONA TEMPORAL (MERIDIANO TRIPLO AQUECEDOR)

Terapias Através dos Meridianos de Energia.

È um estudo da medicina energética sobre os meridianos e chakras.
O "Bater na Zona Temporal" é uma técnica energética muito antiga que foi recentemente redescoberta que é enormemente efetiva para romper com velhos hábitos, atitudes ou respostas emocionais e para estabelecer novos. Este simples bater ao redor da orelha é uma poderosa ferramenta direta e simples que torna o cérebro mais receptivo para aprender hábitos novos e instilar atitudes novas. Fica mais fácil de instilar convicções novas, atrair sucesso e prosperidade em sua vida porque esta técnica acalma a área do sistema nervoso que luta para manter seus sistemas de convicções e padrões de comportamento atuais.
O texto abaixo foi retirado do seu livro Energy Medicine:

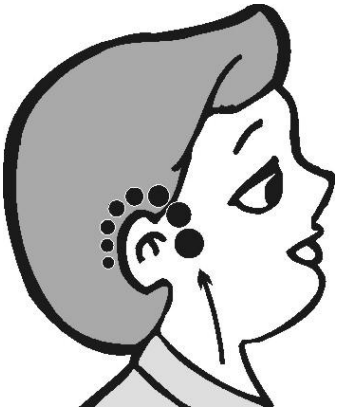
"O bater na zona temporal é uma técnica muito antiga que era usada originalmente no Oriente para controlar a dor, mas é muito efetiva também para romper com os velhos hábitos e, simultaneamente, instalar novos".

Estas batidinhas ao redor do osso temporal – começando nas têmporas e caminhando ao redor da orelha – faz com que o cérebro torne-se mais receptivo a novos aprendizados enquanto suspende temporariamente a entrada de informações sensoriais. Estas batidinhas também sedam o meridiano chamado de Triplo Aquecedor porque vamos bater sobre ele, mas fazendo o caminho inverso do seu fluxo natural, e é este meridiano que governa os nossos hábitos. Acalmando, ou sedando, parte do sistema nervoso que se esforça para manter nossos hábitos, podemos instalar com maior facilidade um novo hábito.

Em 1970, o fundador da cinesiologia aplicada, George Goodheart, descobriu que ao bater ao longo da linha de sutura craniana que começa entre os ossos temporais e esfenoides, podemos mudar, temporariamente, o mecanismo que filtra as informações sensoriais. Sua mente estará especialmente receptiva se você introduz uma autossugestão ou uma afirmação falada em voz alta enquanto está dando as batidinhas.

O bater na zona temporal também está sintonizado às diferenças entre os hemisférios esquerdo e direito do córtex cerebral. Como o hemisfério esquerdo é, na maioria das pessoas, mais crítico e cético, as afirmações construídas com uma linguagem negativa está mais de acordo com a forma que ele funciona e é mais provável que assimile. De forma similar, como o hemisfério direito é mais receptivo a uma entrada de informações favorável, afirmações com uma linguagem positiva devem ser usadas do lado direito. "Este padrão é inverso para as pessoas canhotas, e poderão fazer o teste muscular para se certificarem."

Seguindo o caminho mostrado na figura, bata com as pontas de três dedos, ao longo da linha enquanto vai repetindo a afirmação ou afirmações sobre um mesmo assunto.



* Lado esquerdo: bata com as pontas de 3 dedos da mão esquerda, forte o bastante para sentir um contato firme e seco a cada batida, sem machucar-se ou causar dor. Repita sua frase negativa a cada volta ao redor da orelha. Repita a frase e as batidas por 5 vezes.

* Lado direito: bata com 3 dedos da mão direita, forte o bastante para sentir um contato firme e seco de cada batida. Não se machuque. Repita sua frase positiva a cada volta ao redor da orelha. Repita a frase e as batidas por 5 vezes.

* Repita várias vezes ao dia, dando um espaço mínimo de uma hora entre as batidas. Quanto mais repetir o procedimento acima, mais rápido e forte é o efeito em seu sistema nervoso e na mudança dos hábitos.

Então, usando um exemplo de alguém que quer parar de fumar, do lado esquerdo vai usar a frase com uma linguagem negativa: “Não mais quero mais fumar.” E do lado direito vai usar uma frase positiva: “Meus pulmões estão absolutamente limpos.”

Depois das batidinhas, respire fundo e veja como se sente. Aposto que melhor!

Você pode utilizar o bater na zona temporal somente no lado direito

Comece identificando um hábito, atitude, ou condição em sua vida que você gostaria de mudar. Então descreva a mudança dentro um única oração, e declare em voz alta a afirmação no tempo presente como se a condição já existisse. Por exemplo, você poderia dizer, "Com alegria recebo a abundância em minha vida," ou "Eu já sou próspero."

Uma afirmação pode ser qualquer coisa que você deseje que se torne verdadeiro e operante em sua vida. Pode ser específica, como, "Diariamente faço 5 vendas com facilidade," ou geral, como "Eu sou tranquilo e centrado mesmo sob pressão." É importante que as declarações estejam em suas próprias palavras, em sua própria linguagem, e alinhadas com seus valores. Para lembrar-se facilmente de sua afirmação, construa uma frase curta e direta ao ponto.

Para executar a técnica do Bater na Zona Temporal, comece batendo no lado direito, na frente do canal da orelha e continue batendo no couro cabeludo para cima e ao redor da extremidade externa da orelha até que você alcance o centro da parte detrás da orelha, no ponto exatamente oposto de onde começou. Os pontos ativos ficam junto à metade superior da orelha, indo do centro da frente para o centro atrás. Dê batidas leves mas firmes com as pontas dos 3 dedos de uma das mãos para assegurar-se que todos os pontos ao longo da linha Esfenoide-Temporal (E-T) serão estimulados. Você não precisa bater muito forte, apenas com a firmeza necessária para estimular a energia.
Execute cinco repetições deste bater com as pontas dos dedos, repetindo sempre sua afirmação. Como os efeitos do Bater na Zona Temporal duram aproximadamente trinta minutos, espere pelo menos meia hora ou mais antes de repetir o bater com a mesma afirmação ou uma afirmação diferente.

Repetir várias vezes por dia o procedimento acelera a instalação de um novo comportamento ou novas atitudes. Quanto mais você *bater* uma afirmação, mais rápido e mais forte será o efeito e mais facilmente seus hábitos mudarão. Escreva sua afirmação para ter certeza que está repetindo exatamente as mesmas palavras a cada repetição do Bater na Zona Temporal. Isto é muito importante porque a mudança de uma palavra, de uma repetição para outra, reduz bastante a efetividade do processo. Porém, se você pensar num modo mais apropriado para declarar sua afirmação, escreva a versão nova e use-a no lugar da primeira.

Utilize a técnica separadamente para quantas afirmações quiser. Dê um espaço de uma hora entre uma afirmação e outra. Recomendo que não assuma mais afirmações do que as que pode trabalhar com a técnica várias vezes no dia e por diversos dias. Reforço é parte do processo. Uma vez que sua afirmação tornou-se parte de sua vida, você pode substitui-la por uma nova.

Preste bastante atenção ao que passa por sua mente enquanto estiver dizendo as afirmações. Por exemplo, se você está declarando, "Diariamente faço 5 vendas com facilidade," e sua mente estiver divagando e pensando "Isto é inútil, eu sei que vou desistir diante da primeira recusa de compra," então sua afirmação não está soando verdadeira para você e precisa ser mudada. Talvez mudando sua declaração para, "eu tenho capacidade para atingir minha meta em vendas mesmo quando recebo uma recusa," seja mais efetivo. A intenção e o pensamento no que você está focalizando enquanto bate é muito importante.

Já Não é Tempo de Aumentar o Fluxo de Dinheiro em Sua Vida?

As afirmações poderiam ser, por exemplo, "eu sempre faço tudo o que for necessário para estabelecer um fluxo positivo de dinheiro em minha vida," ou "eu aproveito sabiamente meu tempo ao longo do dia," ou "eu tenho sucesso e abundância." As possibilidades para afirmações construtivas são infinitas. O Bater na Zona Temporal já ajudou muitas pessoas a construir confiança, otimismo, e autoestima ao substituir velhos hábitos por um comportamento construtivo. Esta técnica pode ser utilizada em qualquer área de nossa vida pessoal, incluindo a mental, emocional, físico, espiritual, profissional, doméstica e social. Este é um modo simples, mas poderoso para mudar nossos padrões ou hábitos.

Focalize em qual área de sua vida você mais quer mudar, e crie uma afirmação simples que reflita as mudanças que deseja.

O Bater na Zona Temporal

1) Identifique algo que você quer mudar em sua vida.
2) Crie uma afirmação.
3) Bata ao longo do topo da orelha repetindo a afirmação por três vezes.
4) Repita várias vezes por dia com um intervalo mínimo de 30 minutos.

Se você pensa que esta técnica não pode ser eficaz porque é muito simples e fácil, pergunte-se por que você acredita que para conseguir resultados positivos a técnica precisa ser difícil e complicada. Se você acredita no difícil, esta técnica realmente não é para você!

"Esta é uma entre as muitas técnicas acuterápicas, terapias através dos meridianos de energia."

São Paulo, Março de 2011

****

"Para obter algo que você nunca teve, precisa fazer algo que nunca fez".

Solange Christtine Ventura

CURA E ASCENSÃO

****