

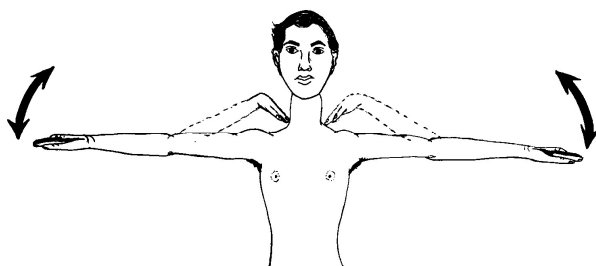
4º CICLO

LIÇÃO 7

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

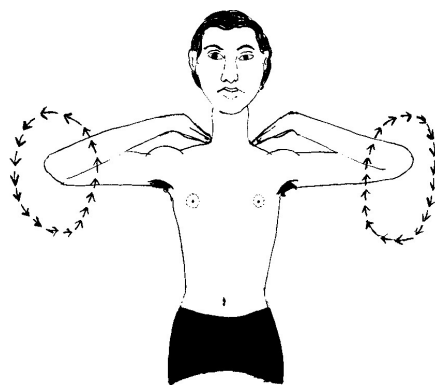
EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA CARDÍACO (1ª PARTE)

Sentado no chão com as pernas estendidas, estique os braços ao lado, na altura dos ombros, com os dedos das mãos bem esticados e juntos e a palma das mãos voltadas para cima. Mantenha a coluna vertebral na posição ereta e a cabeça no seu prolongamento.



Mantendo a atenção nos cotovelos, faça movimentos de flexão e extensão com eles, de modo a encostar os dedos das mãos nos respectivos ombros. Expire quando flexionar e inspire ao estender. Tenha cuidado para não abaixar os cotovelos, mantendo-os ao nível dos ombros e bem abertos ao lado (tórax aberto). Repita inicialmente dez vezes e, com a prática, alcance trinta repetições.

Sentado no chão com as pernas estendidas, abra os braços ao lado, com os cotovelos flexionados na altura dos ombros, e as mãos sobre eles. Mantenha a coluna vertebral na posição ereta e a cabeça no seu prolongamento.



Agora, leve a atenção para os ombros e descreva círculos no ar com a ponta dos cotovelos, fazendo um movimento tão amplo quanto possível. Gire primeiro no sentido horário e depois, no anti-horário. Inspire quando afastar os cotovelos para as laterais e expire quando aproximá-los à frente. Comece com dez repetições para cada sentido e aumente até trinta.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU ANĀHATA CHAKRA (1ª PARTE)

Os Vínculos da Alma – Suas Relações e Afinidades

- 1) Você é filho(a) de mãe solteira?
- 2) Sua gestação foi bem quista ou sua mãe não o(a) queria?
- 3) Ao nascer, você recebeu aconchego, contato e calor de sua mãe?
- 4) O que você sabe de seus primeiros 7 anos de vida, em relação ao contato com sua mãe?
- 5) Você se sentia valorizado(a) e inserido(a) no contexto familiar, principalmente, na vida de sua mãe?
- 6) Tinha alguma relação mais próxima com alguém de sua família (avó, tia, prima mais velha)?
- 7) Durante sua fase escolar (ensino fundamental), tinha facilidade de fazer amizades?
- 8) Com foi sua fase lúdica? Brincava com seus amigos na escola, praça, praia, clube, rua? Ou brincava sozinho em algum desses lugares?
- 9) Você podia freqüentar as casas de seus amigos e, em contrapartida, eles freqüentavam a sua casa?
- 10) Você acha que sua família foi um espaço aconchegante e cheio de estímulos para o seu desenvolvimento?
- 11) Seus pais estiveram próximos de você e participavam de suas experiências e descobertas da infância, pré-adolescência e adolescência ou se mantinham distantes e frios?
- 12) Quando e como foi a descoberta do seu primeiro amor? Você a compartilhou com sua mãe, com seu pai ou com outra pessoa?
- 13) Em sua adolescência, sentia medo de se aproximar de alguém? Timidez? Falta de confiança? Ainda sente isso?

A Irradiação de *Prema*, o Amor – A Estrela-Guia

No Centro do Coração passamos pela “Quarta Iniciação”, exercitando a irradiação de **prema** (amor universal). Para que se irradie plenamente o amor universal, torna-se necessário que se desenvolvam outros níveis de amor nas iniciações anteriores. Na

primeira iniciação, graças ao amor pela sobrevivência encontramos o nosso **dharma**, a nossa lei interna ou o nosso caminho. Na segunda iniciação, o amor sexual, sensual e sedutor nos desenvolve a capacidade de atrair, de conquistar, de gerar abundância e encontrar **sānti** (paz de espírito). Na terceira, é o amor próprio que nos possibilita ter lucidez para encontrar o equilíbrio e a não-violência (**ahimsā**).

Vimos que o amor, em seus vários níveis, permeia todas as estâncias da Alma humana, assim como o coração bombeia sangue para todas as células do corpo, estando presente na pulsação de qualquer artéria do organismo. O amor é a nossa estrela-guia. Da mesma forma, o coração é vital para a vida física. Se observarmos o coração anatomicamente, veremos que ele é composto de duas bombas entrelaçadas, do mesmo modo que a estrela de seis pontas (dois triângulos entrelaçados). Cada bomba suga e ejeta sangue – o princípio clássico do dar e receber. O coração não descansa e seu trabalho é percebido na mais longínqua célula do organismo. Por isso, ele é dito como o órgão representante do amor.

Na Quarta Iniciação, através de um duro aprimoramento, vida após vida, ganhamos a consciência de que tudo tem uma razão de ser e passamos a amar a vida, os fatos e as pessoas de uma forma serena e profunda, aprimorando o aspecto mais nobre do amor – o amor universal (**prema**).

Para se tornar um foco de irradiação do amor universal, sente-se e medite na região de seu coração. Veja seu coração como duas correntes de luz entrelaçadas a fluir em sentidos opostos, comparados aos dois triângulos entrelaçados ou ao símbolo do infinito (∞), ou ainda, à ampulheta. Essas correntes de luz estão numa constante troca de substâncias, de luz e de amor. Os triângulos entrelaçados significam que estão num total compartilhamento de suas necessidades e aptidões. O símbolo do infinito nos revela a relação mútua entre a persona e o Universo ao longo da eternidade, unificando os três tempos (passado, presente, futuro). Já o símbolo da ampulheta nos faz pensar que para nos tornarmos um foco de irradiação do amor universal é preciso tempo e paciência – aqui não deve haver pressa.

Agora, tente responder as seguintes questões para que você possa ter uma noção sobre a sua capacidade de amar e ser amado:

- O amor faz parte da essência da sua vida?

- Você é capaz de se abrir com outra pessoa e ser honesto em relação aos seus sentimentos?
- Você consegue sentir amor por si mesmo quando está infeliz ou solitário?
- Você consegue ser desprendido o bastante para deixar que seus entes queridos sejam eles mesmos?
- Você consegue amar as pessoas do jeito que elas são, sem esperar que elas mudem por sua causa?
- Como você expressa seu amor pelos outros?
- Já amou incondicionalmente alguém? Quem?
- Existem pessoas ou fatos da sua vida que você precisa perdoar para poder abrir o seu coração? Está disposto a se livrar da raiva e do ressentimento?

Terminando esse questionamento, faça silenciosamente as seguintes perguntas:

- Divina Mãe: estou conseguindo manter meu coração aberto e capaz de irradiar e receber amor? Estou livre da ansiedade de amar e de ser amado?
- Se não, como posso dinamizar o amor universal em meu coração e irradiá-lo incondicionalmente?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

OS TRATAMENTOS ESPIRITUAIS (5ª PARTE)

(8)

VIBRAÇÃO DOS HEMISFÉRIOS CEREBRAIS

Finalidade:

Harmonizar distúrbios de ordem neurológica (enxaqueca, labirintite, mal de Menière, AVC's, mal de Parkinson, mal de Alzheimer, epilepsia, tumor cerebral, etc.) e de ordem psíquica (esquizofrenia, transtorno bipolar, depressão, mania, síndrome do pânico, etc.).

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, as mãos relaxadas sobre as pernas e os olhos fechados;

- Terapeuta da frente (dirigente) comanda a mentalização das cores **azul**, **vermelha** e **violeta** da seguinte forma:
 - 1º tempo:
 - Terapeuta à direita do paciente visualiza a cor **vermelha** no hemisfério direito, enquanto o terapeuta à esquerda visualiza a cor **azul** no hemisfério esquerdo;
 - Terapeuta de trás e o dirigente visualizam a cor **violeta** na base da cabeça;
 - Terapeutas laterais trocam suas posições, ou seja, o que estava à direita vai para a esquerda e vice-versa, seguindo o princípio do sentido dextrogiro (horário);
 - 2º tempo:
 - Terapeuta à direita do paciente visualiza a cor **azul** no dimidio direito, enquanto o terapeuta à esquerda visualiza a cor **vermelha** no dimidio esquerdo;
 - Terapeuta de trás e dirigente visualizam o **violeta** no centro do coração.
- O dirigente diminui as vibrações gradualmente, dá água e desliga o paciente.

Observação:

Este tratamento deve ser feito somente a partir da 3ª idade da Alma (após os 14 anos).

(9)

VIBRAÇÃO REVITALIZADORA

Finalidade:

Transmitir vitalidade, energia, vibrações positivas e renovar células. Para combater males internos causados por afinidades com o álcool e o fumo, geralmente oriundos de obsessões, vampirismo ou magia perversa. Para eliminar fortes vibrações negativas que estejam assentadas no fígado e/ou no baço do paciente.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, as mãos relaxadas sobre as pernas, calcanhares unidos e os olhos fechados;

- Um terapeuta de cada lado do paciente, com os três primeiros dedos (polegar, indicador e médio) de cada mão unidos, bem como os calcanhares;
- O terapeuta que está à direita do paciente coloca os dedos unidos da mão esquerda no **chakra** coronário dele e os da mão direita, no fígado;
- O terapeuta que está à esquerda do paciente coloca os dedos da mão direita no **chakra** coronário dele e os da mão esquerda, no baço;
- Os terapeutas iniciam um ciclo de 9 respirações profundas, lentas e ritmadas, conscientemente, da seguinte forma:
 - Enquanto o terapeuta da direita enche os pulmões de ar, o da esquerda esvazia;
 - O ciclo começa pelo terapeuta da direita enchendo os pulmões de ar com a cabeça voltada para a sua direita e o terapeuta da esquerda esvaziando os pulmões com a cabeça voltada para a sua esquerda;
 - Para os dois terapeutas, a inspiração deve ser feita pelas narinas e a expiração pela boca.
- O dirigente diminui as vibrações gradualmente, dá água e desliga o paciente.

Observação:

- ✓ Este tratamento pode, ainda, utilizar a cooperação de mais dois terapeutas. O terceiro terapeuta ficará à frente do paciente vibrando o plexo solar, formando com as mãos um triângulo de ponta para cima (**trimurti mudrā**: gesto que une indicador direito ao esquerdo e polegar direito ao esquerdo, com as mãos espalmadas à frente e os demais dedos estendidos). O quarto terapeuta ficará às costas do paciente vibrando os rins com os três dedos (polegar, indicador e médio) juntos e apontados nesta direção. Ambos farão uma respiração consciente, profunda e lenta.
- ✓ Cada terapeuta deverá entrar em sintonia com o órgão que irá tratar e pedir permissão para vibrá-lo. Desta forma:
 - O terapeuta da direita vai se sintonizar com o fígado e o cérebro;
 - O da esquerda com o baço e o cérebro;
 - O da frente com a malha nervosa do plexo solar;
 - O das costas com os rins.

(10)

VIBRAÇÃO DO TÁLAMO

Finalidade:

Eliminar distúrbios de comportamento causados por alguma vivência anterior, traumas emocionais da infância, desorientação mental, desequilíbrios espirituais, emotivos e incapacidade de concentração. Para desenvolver a capacidade de discernimento e a agilidade mental.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, as mãos relaxadas sobre as pernas e os olhos fechados;
- Terapeuta com os três dedos (polegar, indicador e médio) da mão preferencial unidos, sobre o **chakra** coronário do paciente, e a outra mão levantada acima do campo com os dedos polegar, indicador e médio estendidos;
- Terapeuta da frente (dirigente), em posição de súplica, invoca o Poder Superior com as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS "**EU SOU**"
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA
DE ATUAR SOBRE O TÁLAMO DE(nome do paciente).....
EU VOS AGRADEÇO.

- Terapeuta comanda o tratamento, repetindo 3 vezes, as seguintes palavras:

TÁLAMO, TÁLAMO, TÁLAMO (3X)
RESPONSÁVEL PELO PERFEITO EQUILÍBRIO ENTRE O ESPÍRITO E A MATÉRIA,
QUE SEJA INTENSAMENTE VIBRADO
E LIBERADO DAS ATUAÇÕES NEGATIVAS QUE O PERTURBAM
REESTABELECENDO TODAS AS SUAS FUNÇÕES

- O dirigente diminui as vibrações gradualmente, dá água e desliga o paciente.