

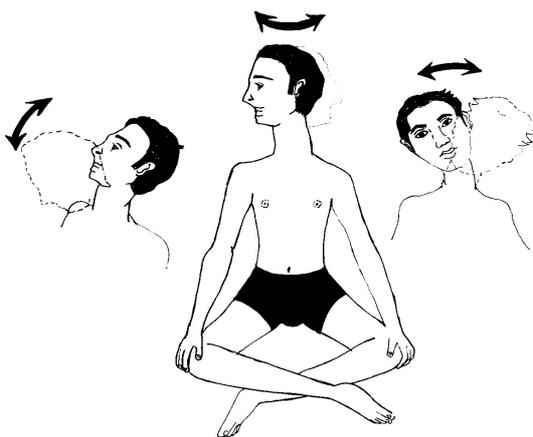
4º CICLO

LIÇÃO 9

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

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

Sentado no chão com as pernas cruzadas em posição de semi-lótus e as mãos livremente apoiadas sobre as coxas, dirija a atenção para o pescoço e comece com movimentos de flexão e extensão da cabeça e pescoço (para frente e para trás), mantendo a respiração livre. Tenha cuidado para não mexer o tronco, mantendo a coluna ereta. Faça, inicialmente, cinco repetições e aumente gradativamente até quinze. Agora faça



movimentos alternados de rotação da cabeça e pescoço, virando o rosto para um lado e para o outro. A respiração deve estar livre. Tenha cuidado para não torcer o tronco junto. Comece com cinco repetições e aos poucos aumente até quinze movimentos. Em seguida, faça movimentos alternados de inclinação lateral da cabeça e pescoço, levando a orelha na direção do ombro, para um lado e para o outro. Observe que a respiração deve estar livre. Cuidado para não curvar o tronco para o lado ao executar o movimento. Comece com cinco movimentos e aumente até quinze, conforme avance na prática.

Finalize com movimentos de circundução da cabeça e pescoço (rolamento), primeiro para a direita, depois para a esquerda, mantendo a atenção no pescoço e a respiração livre. Tenha cuidado para não mexer o tronco, mantendo a coluna ereta. Faça, inicialmente, cinco repetições e aumente gradativamente até quinze.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU VIŚUDDHA CHAKRA (1ª PARTE)

Os Projetos da Alma – Seus Anseios e Necessidades

- 1) Durante sua infância, seus pais te davam oportunidade para falar e expressar seus desejos?
- 2) Você era obrigado(a) a comer sem fome, a vestir roupas inadequadas (p.ex. roupas de frio quando estava calor)?
- 3) Seus pais ou responsáveis mandavam que ficasse quieto quando você queria correr, pular, gritar e expandir sua energia e alegria?
- 4) Seus pais alimentavam seus sonhos de criança e embarcavam nas suas fantasias?
- 5) Houve em algum aspecto de sua educação tendências ao perfeccionismo e uma cobrança exagerada em relação ao seu comportamento?
- 6) Seus pais eram ansiosos, repreensivos, exigentes e cobradores quanto ao seu modo de ser? Eles eram críticos?
- 7) Na escola, seus professores eram austeros e idealizavam a sua conduta sem compreender suas deficiências e necessidades?
- 8) Tanto na escola, como em casa você tinha de ser o(a) filho(a) exemplar, ou seja, uma imagem idealizada por seus pais e estendida para a escola?
- 9) Quando jovem, entre os 14 e 20 anos aproximadamente, você teve liberdade de escolha quanto aos seus projetos futuros, como ideais, carreiras e atividades em geral?
- 10) Em qual nível seus pais influenciaram sua vida? Você reconhece algum tipo de manipulação feita por eles?
- 11) Seus pais apoiavam seus projetos ou eram um tanto quanto alienados ao seu futuro?

A Expressão de **Satya**, a Verdade – O Universo

Para desenvolver o Centro da Garganta, sublimando, transmutando e transfigurando a sua energia, passamos a “Quinta Iniciação”. Nesta Iniciação exercitamos a expressão da verdade (**satya**). Devido ao desenvolvimento do amor (**prema**) na etapa anterior, aprendemos a

soltar as amarras das nossas defesas e percebemos que não necessitamos mais usar máscaras e falsos "eus" em nossas vidas. Podemos agora exercitar a verdade, sem hipocrisias, mentiras e enganos. Desta forma, nossa vida passa a ser a mais pura expressão da verdade (**satya**). O verdadeiro amor, sem carências nem barganhas, o amor que liberta, promove a aproximação entre as pessoas e, assim, as barreiras caem, uma a uma, conforme a maneira de amar se aprofunda, restando apenas a espontaneidade e a autenticidade.

Quando agimos, seja em palavras ou atitudes, através da verdade, nos tornamos universais. Pois, a verdade é universal. Por exemplo: quando verdadeiramente expressamos a alegria ou qualquer outro sentimento em qualquer lugar do Universo, ele será sempre o mesmo e será percebido do mesmo modo. Não importa a raça, o povo ou a cultura, um sorriso espontâneo e verdadeiro será sempre um sorriso espontâneo e verdadeiro. A verdade é o Verbo Divino, é a Obra Divina e são as Leis Divinas, que se expressam na sua Grande Manifestação Divina – o Universo.

Para que se possa sempre expressar a verdade, sente-se e medite na região do pescoço, envolvendo garganta, boca e ouvidos. Tente perceber todos os sons (internos e externos). Repare que todos os sons estão integrados no Universo; eles são o próprio Universo. Tenha em mente que o Universo é feito de som, movimento e luz. Sinta-se integrado ao Universo. Veja que seu Ser é feito de som, movimento e luz. Seus órgãos, células, átomos e partículas estão em constante movimento, emitindo som e luz. Você é o Universo deles, assim como o Cosmos é o seu Universo. É o micro e o macrocosmo em ação. Sinta-se com o centro; entre o micro e o macrocosmo. Tenha consciência tanto das células, átomos e partículas que permeiam seu corpo, quanto dos astros, sistemas solares, constelações e galáxias que acolhem sua vida. Tenha consciência de que você é o centro de seu Universo, assim como cada Ser é o centro de um Universo único e particular. Somos infinitos Universos entrelaçados, formando o Todo, o Único, o Uno, o Absoluto, enfim, aquilo a que chamamos de DEUS. Repare que o Universo é o que é. Nele não há meio termo. Ele é a verdade. Ele manifesta a verdade. Somos a Sua expressão. Somos a parte que contém o todo; a gota que contém toda a essência do oceano. Reflita, então: *"Meu Eu individual é apenas um reflexo do Grande Eu Universal. Minha consciência é apenas testemunha da Grande Consciência Cósmica. Minha vida é somente canal da Grande Vida Divina. O Eu é a realidade única e absoluta que permeia todo o Cosmo. Eu sou este Eu; este Eu sou Eu. Eu*

sou o centro do meu Universo – único e particular. Eu sou a raiz da consciência – o fundamento. Eu sou a fonte da vida única, da luz inefável, do amor universal, da energia cósmica, da vontade soberana, da verdade eterna. Eu me reconheço nesse centro. Eu sou o centro de puro conhecimento. Eu sou o centro. Eu sou. OM!”

Agora, analise as seguintes perguntas e perceba o quanto você expressa a verdade:

- Você sente que tem o direito de se expressar com sinceridade?
- Você expressa seus sentimentos e suas idéias sem hesitar?
- Sua forma de se expressar é sempre adequada ou às vezes se atrapalha?
- Costuma expor suas idéias por si mesmo ou se apóia nos pensamentos alheios?
- Você ouve sua voz interior?
- Você fala somente o que sente e o que pensa?
- Você expressa a sua verdade e deixa que os outros expressem a deles?
- Acredita que sua voz é poderosa e reflete a profundidade de sua Alma?
- Sente que sua integridade aumenta sempre que expressa a verdade?
- Quando você se expressa, seu lado belo brilha e reflete o amor de sua Alma?
- Sua criatividade aumenta quando você se expressa?

Ao concluir este questionamento, pergunte silenciosamente:

- Divina Mãe: estou conseguindo me expressar com sinceridade? Estou livre das palavras falsas e articuladas unicamente em benefício próprio?
- Se não, como posso superar a hipocrisia de minha personalidade e expressar a verdade de minha Alma?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

CROMOTERAPIA – APLICAÇÃO TERAPÊUTICA DAS CORES (1ª PARTE)

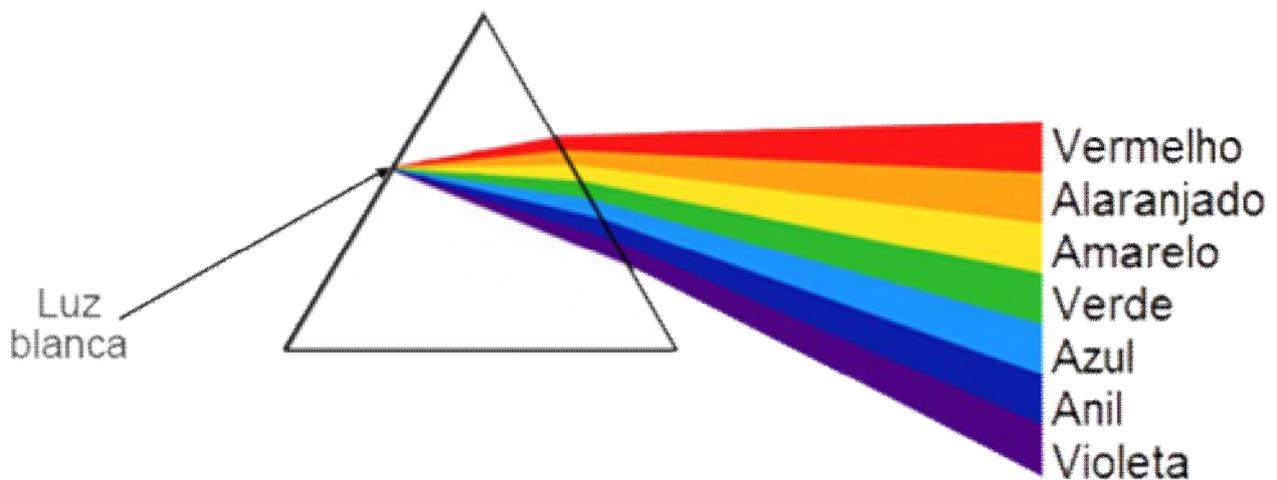
"A luz e as cores se encontram, entre elas, numa relação muito precisa"

(Goethe)

Toda vida sobre a Terra depende do Sol e da luz. Todos os ciclos vitais dependem do ciclo da luz (dia e noite). Toda a bioquímica do corpo depende da luz.

A luz é a qualidade da natureza que nos permite perceber e reconhecer a cor e a forma. A luz solar compõe-se de uma mistura de radiações coloridas de comprimentos de onda diferentes. A cor se apresenta na natureza em um espectro que vai do vermelho ao violeta, conforme a frequência da radiação luminosa (pequena faixa da radiação eletromagnética) e seu comprimento de onda. É o sistema óptico, composto pelo sentido da visão, que, sob a ação da luz, produz a sensação da cor. Por sua vez, é através da diferenciação das cores, que percebemos as formas. Sendo assim, o aparecimento da cor e da forma está condicionado a dois elementos:

- **a luz** – qualidade física que age como estimulador;
- **a visão** – aparelho receptor, decifrador do fluxo luminoso que o decompõe através da função seletora da retina.



Para que possamos perceber uma cor, é necessário que ela seja refletida pelo objeto, pois os corpos não têm cor. Mas, estes, têm a capacidade de absorver, refratar (desviar a direção do raio luminoso) e refletir a luz que incidem sobre eles.

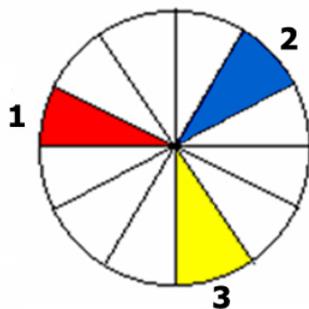
Portanto, a cor vista pelo olho é a que está sendo refletida ou repelida, isto é, um corpo parece ter a cor que não pode absorver. Sendo assim, os corpos negros são aqueles que absorvem toda radiação incidente.

É a qualidade da luz refletida que determina sua denominação. A sua capacidade de absorver todos os raios da luz branca incidente, refletindo para os olhos, apenas as

tonalidades verdes fazem com que chamemos um corpo de verde. Em outras palavras, os corpos físicos têm a capacidade de absorver ou refratar quase todos os comprimentos de ondas das radiações visíveis existentes no ambiente, menos aqueles que darão a sua cor e que são as radiações visíveis refletidas.

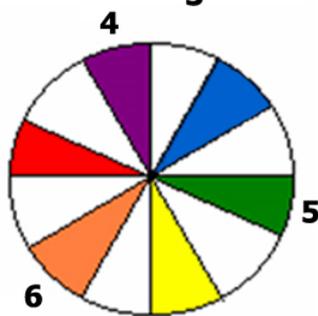
Podemos classificar as cores de diversas maneiras, mas para o nosso estudo sobre aplicação terapêutica iremos usar, tanto as cores-pigmento como as cores-luz. Estas, são classificadas em cores primárias, secundárias e terciárias. Em termos de pigmento são:

- **Cores primárias** – são aquelas que não se decompõem e que misturadas em proporções variáveis produzem todas as cores do espectro (vermelho – amarelo – azul);
- **Cores secundárias** – são formadas em equilíbrio ótico por duas cores primárias; por exemplo (azul + vermelho = violeta);
- **Cores terciárias** – são as intermediárias entre uma cor secundária e qualquer das duas primárias que lhe dão origem; por exemplo (verde + azul = turquesa).



Cores primárias:

- (1)** vermelho
- (2)** azul
- (3)** amarelo



Cores secundárias:

- (4)** violeta
- (5)** verde
- (6)** laranja

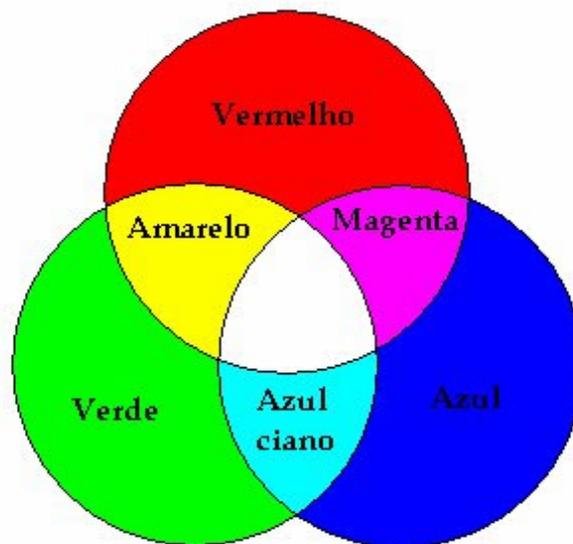


Cores terciárias:

- (7)** magenta
- (8)** índigo
- (9)** turquesa
- (10)** verde limão
- (11)** dourado
- (12)** salmão

No processo da cor-luz, temos a seguinte composição das cores:

- **Cores primárias** – vermelho, verde e azul;
- **Cores secundárias** – amarelo = $\frac{1}{2}$ vermelho + $\frac{1}{2}$ verde; ciano = $\frac{1}{2}$ verde + $\frac{1}{2}$ azul; magenta = $\frac{1}{2}$ azul + $\frac{1}{2}$ vermelho;
- **Cores terciárias** – laranja = $1\frac{1}{2}$ vermelho + $\frac{1}{2}$ verde; limão = $1\frac{1}{2}$ verde + $\frac{1}{2}$ vermelho; turquesa = $1\frac{1}{2}$ verde + $\frac{1}{2}$ violeta; índigo = $1\frac{1}{2}$ violeta + $\frac{1}{2}$ verde; púrpura = 1 violeta + $\frac{1}{2}$ vermelho + $\frac{1}{2}$ verde; escarlata = 1 vermelho + $\frac{1}{2}$ violeta + $\frac{1}{2}$ verde.



As cores luz provêm de uma fonte luminosa direta, que são as cores primárias vermelha, verde e azul violetado. Por síntese aditiva produzem o branco. Tomadas duas a duas, essas cores produzem as cores secundárias: magenta, amarelo e o ciano.

Para cada cor existe uma complementar. Então denominamos cores complementares aquelas que faltam para obtermos as três cores primárias, por exemplo: a cor complementar do amarelo é o violeta; do laranja é o azul; do vermelho é o verde; do magenta é o verde limão. Podemos dizer que cada cor secundária é complementar de uma primária que não entrou na sua formação.



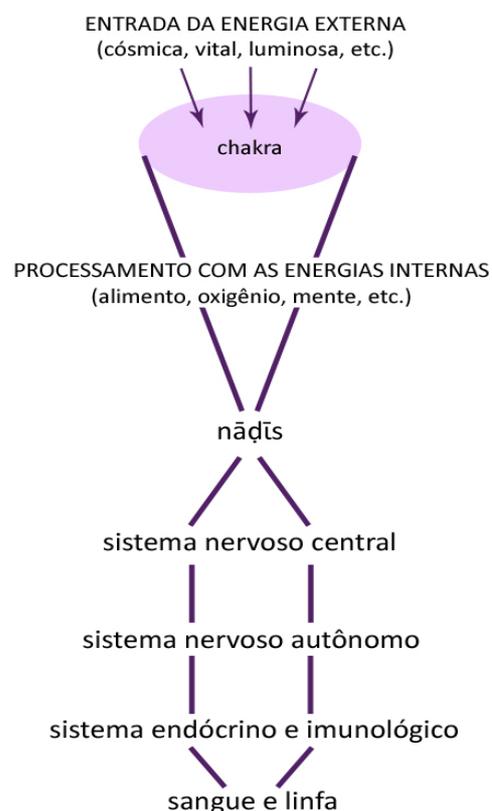
Na cromoterapia, é através das cores complementares que se neutraliza uma disfunção existente no organismo.

Cada cor tem uma qualidade física, uma atuação terapêutica e uma característica na personalidade. Vejamos o significado das cores no quadro a seguir.

COR	QUALIDADE FÍSICA	AÇÃO TERAPÊUTICA	CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE
VERMELHO	Quente, forte, sinal de perigo	Mūlādhāra Chakra , Fortalecedora, aquecedora, expansora, dilatadora, distribuidora, aceleradora	Coragem, perseverança, bondade, amor, firmeza, retidão
SALMÃO	Doce, suave	Sede da Alma Estimulador, enaltecedor, purificador, confortadora	Amor incondicional, amizade
LARANJA	Robusta, vital, criativa, desaglutinadora	Svādhiṣṭhāna Chakra Expelidora, eliminadora, descongestionante, liberadora, removedora, extratora, desintegradora, laxativa, tônica	Pureza, santidade, paz
DOURADO	Marcante	Anāhata Chakra Sahasrāra Chakra Centro Hara (Tantiem) Transfiguradora, protetora, iluminadora	Sabedoria
AMARELO	Vibrante, aglutinadora, alcalina, ativa, quente, expansiva	Maṇipūra Chakra Estimulante, assimiladora, precipitadora, agregadora, consolidadora	Sabedoria, discernimento, não-violência, julgamento correto
VERDE LIMÃO	Ativa	Sede da Alma Unificadora, anti-séptica, tônica, antiácida, laxativa, estimulante cerebral, expectorante	União, fraternidade
VERDE	Neutra, harmônica	Anāhata Chakra Decompositora, digestiva, desintoxicante, desinfetante, desagregadora, dissolvedora	Compaixão, compreensão, amor, bondade, generosidade, desapego, humildade
TURQUESA	Calma, fria	Ponto da Individualidade Regeneradora, calmante, repousante, depressor cerebral	Pensamento claro e coordenado

COR	QUALIDADE FÍSICA	AÇÃO TERAPÊUTICA	CARACTERÍSTICA DA PERSONALIDADE
AZUL	Refrescante	Viśuddha Chakra Purificadora, calmante, desinflamatória, inibidora, focalizadora, anestésica, refrescante	Fé, confiança, autenticidade, verdade, espontaneidade
ÍNDIGO	Fria, paralisante	Ajñā Chakra Protetora, neutralizadora, centralizadora, narcótica, focalizadora, hipnótica, concentradora	Lealdade, integridade, idealista, devocional, benevolência
VIOLETA	Etérea, calma, força	Ajñā Chakra Sahasrāra Chakra Regeneradora, germicida, sutilizadora, sublimadora, potencializadora, transformadora, amplificadora, multiplicadora	Sacrifício, altruísmo, sublimação, espiritualidade, amor universal
MAGENTA	Harmônica	Anāhata Chakra Pacíficadora, integradora, purificadora, alegradora, perdoadora, amorosa, harmonizadora	Nobreza de espírito, veracidade, amorosidade, pureza

As diferentes cores representam energias que são transmissíveis ao corpo físico, através do corpo sutil. A ação dessas cores tem um reflexo sobre os nervos da pele, as glândulas endócrinas e os tecidos. Sentimos seus efeitos vibracionais sobre nossos sistemas e aparelhos biológicos. Através dos **chakras** recebemos as energias externas (cósmica, vital, luminosa, sonora, etc.) e processamos com as energias internas (alimento, oxigênio, mente, etc.). Desta síntese, ela é encaminhada aos canais sutis (**nāḍīs**), que imediatamente repassa ao sistema nervoso. Desta forma, estimula-se o sistema endócrino e imunológico que, por sua vez, deságua suas substâncias no sangue e na linfa, respectivamente.



A cromoterapia não procura sanar os sintomas, mas sim melhorar o estado geral e reforçar o organismo para que haja uma autocura, atendendo as necessidades particulares de cada um. As cores exercem sua influência de diferentes modos: exposição aos raios solares filtrados, exposição de determinadas áreas do corpo à luz de lâmpadas coloridas, uso interno de água solarizada guardada em garrafas coloridas, uso dos alimentos a partir da sua cor, uso de roupas coloridas e uso da cor em ambientes como salas, quartos, cozinhas, etc.

Certas cores excitam o corpo e a mente, outras acalmam. Certas cores são adstringentes, enquanto outras são dilatantes. Um grupo de cores são quentes e aumentam a temperatura corporal e do ambiente; outras, são frias e produzem efeitos contrários.

A cromoterapia pode ser utilizada por todos nós. Podemos usa-la em nosso lar ou, dependendo das condições, em nosso trabalho, complementando um tratamento dado pela medicina convencional, pela acupuntura ou homeopatia, bem como na prevenção de doenças. Numa escala crescente de eficácia, temos aqui suas variadas aplicações:

1. Na pintura das paredes internas da residência, em tons pastéis, conforme o cômodo;
2. No uso das roupas coloridas, escolhendo a cor conforme sua necessidade;
3. Na escolha do alimento, observando também sua cor;
4. Na helioterapia (banho de sol);
5. No uso de pedras preciosas ou semipreciosas e cristais;
6. No uso da água solarizada em frascos coloridos;
7. Na aplicação de lâmpadas coloridas (atualmente em lâmpadas de LED – Light Emitting Diode –, um diodo emissor de luz);
8. Na meditação, visualização e respiração das cores curativas.

Cores nas residências e locais de trabalho

Podemos ter nossas casas e locais de trabalho com paredes coloridas, de acordo com a finalidade de cada ambiente. Um local de estudo, por exemplo, deve receber, pelo menos uma das paredes, tons pastéis de amarelo, que estimula o intelecto. Já um dormitório, pode ser pintado com tons de azul claro ou verde água, que ensejam ao repouso. Uma sala de estar combina com cores puxadas ao vermelho, como o tijolo, coral ou salmão. É preciso que haja bom senso na hora de escolher qual parede receberá uma cor diferente,

de modo que se tenha harmonia. Enfeitar seus lares com flores aumenta o potencial energético dos ambientes, pois suas colorações influenciam a energia, purificando-a.

Uso das roupas coloridas

A escolha da cor da roupa como meio de melhorar a saúde física e mental é um fator importante de equilíbrio, principalmente em relação às nossas emoções. As roupas vermelhas devem ser usadas por curtos períodos e são próprias para competições esportivas, para momentos de grandes esforços, tornando-nos combativos, além de estimular o apetite. As amarelas, fortalecem os nervos, sendo importantes em ocasiões de intenso esforço intelectual. As vestes na cor laranja, salmão e bege nos dão sensações de otimismo, vigor e centramento da consciência. Em períodos de grandes perturbações emocionais ou mentais, é bom usar roupas de cor verde ou cinza claro, mas não use por longos períodos. Para encontrar a calma, a paz e receptivo para os outros, use roupas azuis, violeta, lilás ou rosa claro, mas seja parcimonioso com o azul, pois pode baixar muito seu metabolismo, tornando-o cansado, digestão lenta e intestino preguiçoso. Já a roupa branca o torna transparente e aberto a toda gama de energias, sendo uma cor adequada para locais harmoniosos e de energias elevadas. Em relação à roupa preta, o efeito é exatamente o contrário e, neste caso, própria para ambientes pesados e com muitos conflitos.

A escolha do alimento

A escolha do alimento adequado é um fator muito importante para a manutenção da saúde. Cada alimento tem sua cor própria, com suas características nutricionais. Suas cores mantêm um padrão de ressonância com os órgãos e vísceras, dentre os quais cinco são reguladores das funções orgânicas: coração, fígado, baço, rins e pulmões. Estes cinco órgãos estão em íntima relação com as cinco cores, respectivamente: vermelho, azul ou verde, amarelo, preto e branco. Cada cor estimula um órgão ou víscera correspondente e está vinculado a uma constituição física, temperamento e sabor. O vermelho está associado a uma constituição forte e pesada, com temperamento arrogante e cruel (negativo) ou alegre e amoroso (positivo), e sabor amargo. O azul claro ou verde associa-se ao tipo gordo e volumoso, raivoso e frustrado (negativo) ou bondoso e generoso (positivo), e sabor ácido. Na cor amarela encontramos a constituição corpulenta e agitada, preocupada e de pensamentos recorrentes (negativo) ou justa, equânime e honesta

(positivo), e paladar doce. No preto ou azul escuro temos o tipo magro e frágil, medroso (negativo) ou suave e sábio (positivo), e de sabor salgado. A cor branca está associada a constituição magra e agitada, triste e deprimida (negativo) ou otimista e de autoestima elevada (positivo), e sabor picante.

COR	ÓRGÃO	ALIMENTOS ACONSELHADOS
Vermelho	Coração	Tomates, pimentões vermelhos, páprica, feijão vermelho
Azul claro / verde	Fígado	Legumes verdes, saladas, ervilhas, espinafre, limão
Amarelo	Baço	Cenoura, aipim, inhame, melão, batata doce
Preto / azul escuro	Rim	Feijão preto, berinjela, gergelim preto, ameixa preta
Branco	Pulmão	Rabanete, couve-flor, aipo, nabo, repolho, acelga

O banho de Sol

Todas as atividades bioquímicas da natureza dependem da luz solar, principalmente o ciclo de transformação do carbono. Sendo composta de sete cores principais, na qual cada uma tem seu comprimento de ondas específico, as de maior comprimento são raios quentes, como os vermelhos e infravermelhos (invisíveis ao olho humano), e as de menor comprimento são raios frios, como o violeta e ultravioleta (também invisíveis ao olho humano).

Os raios solares são carregados de energia vital (**prāṇa**), que é muito benéfica e vitalizante pela manhã, quando o Sol nasce. Mesmo num dia nublado, a atmosfera está repleta de **prāṇa** e respirar este ar é bastante saudável. Entre seus benefícios destacamos:

- Ativa todas as funções orgânicas;
- Ativa a digestão e assimilação dos nutrientes;
- Ativa a circulação sanguínea e linfática;
- Regenera a pele, acelerando a eliminação pelos poros;
- Estimula a síntese da vitamina D, fortalecendo os ossos;
- Tem ação bactericida e analgésica.

Aplicação de pedras preciosas ou semipreciosas e cristais

Veja as lições nºs 10, 11 e 12 do 3º ciclo.

Uso da água solarizada em garrafas coloridas

A água tem propriedades que a fazem um ótimo instrumento de uso cromoterápico como: capta e regula o magnetismo da Terra e é excelente condutora de energia elétrica. Devido a esta capacidade de atrair, reter e conduzir eletromagnetismo, podemos considerar a água como um veículo para o uso das cores.

Para solarizar a água, basta usar uma garrafa de vidro colorido ou pintar a parte externa com tinta vitral, no matiz da cor a ser usada no tratamento. Pode-se ainda revesti-la com papel celofane. Deixe a garrafa com água ao sol; os raios solares que atravessam o vidro e penetram na água são somente aqueles da cor que estiver envolvendo a garrafa, impregnando-a com a energia da cor.

O tempo necessário para que a água esteja solarizada depende da intensidade do sol. Um modo prático é adicionar uma pedra de gelo; a água estará solarizada, quando a pedra estiver derretida. Mas, nada impede que deixemos a água por mais tempo exposta ao sol. Quanto maior for a exposição, maior será seu poder.

A água solarizada deve ser ingerida em pequenos goles. Não a ferva, usando-a para fazer chá, nem a ponha na geladeira, pois as partículas que lhe dão as propriedades da cor utilizada se desorganizarão, perdendo a solarização. **Mantenha-a em ambiente fresco.**

A solarização permanece na água até que ela se deteriore. Este tempo depende da cor que foi solarizada. O azul e o verde, por serem cores antissépticas, mantêm a água potável por até uma semana (se mantida em local arejado). Já as cores vermelho, laranja e amarelo requerem que a água seja trocada a cada dois dias, esteja no verão ou no inverno.