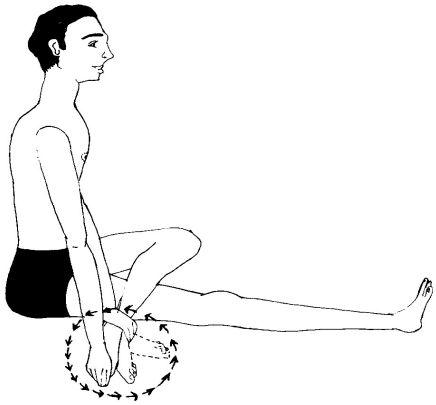
4º CICLO

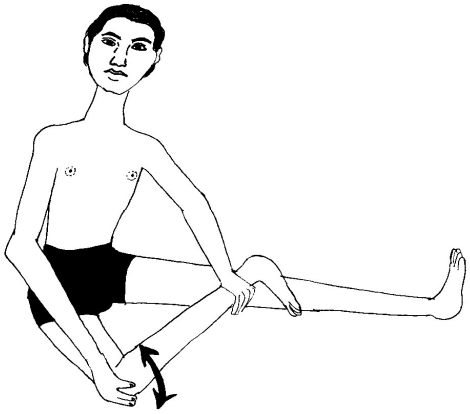
LIÇÃO 1

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

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

Girar 20 vezes, em cada sentido, cada pé, desbloqueando a articulação do tornozelo. Fazer movimentos lentos e bem amplos. Respiração livre.





Empurrar o joelho para baixo e puxá-lo para cima 50 vezes em cada perna, desbloqueando o joelho e o quadril. Fazer movimentos lentos e bem amplos, sincronizados com a respiração (joelho sobe, o ar sai; joelho desce, o ar entra).

De pé, com eles afastados três palmos e a mãos posta à frente do tórax, agachar exalando e levantar inalando 10 vezes. Fazer movimentos lentos e amplos.

Exercícios respiratórios:

A respiração, no **sādhana yogi**, é constituída de quatro fases distintas, a saber:

1. **pūraka** ou inspiração – deve ser feita lenta e profundamente, colocando a quantidade certa de ar nos pulmões, nunca ultrapassando a sua capacidade;
2. **kumbhaka** ou retenção com ar nos pulmões – o tempo de retenção é relativo e depende da capacidade pulmonar do praticante; constitui uma fase muito importante na prática;
3. **rechaka** ou expiração – é executado relaxando o diafragma e os intercostais, forçando ou não, a expulsão do ar, dependendo do exercício respiratório a ser praticado;
4. **śūnyaka** ou retenção de pulmões vazios – deve ser dominada gradativamente.

1. **prāṇa kriyā** (respiração completa)

Consiste em inspirar lançando o abdômen e o tórax para fora, contando 1 tempo, reter o ar, contando 4 tempos, e expirar recolhendo o abdômen e o tórax, contando 2 tempos; controlar a entrada e a saída do ar nos pulmões. Observar a proporção 1:4:2 e, na medida em que evoluir na prática, passar para múltiplos maiores (2:8:4 – 3:12:6 – 4:16:8). Esta prática promove o massageamento das vísceras e órgãos abdominais.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU MŪLĀDHĀRA CHAKRA (1ª PARTE)

<u>As Histórias da Alma – suas raízes e origens familiares</u>:

1) Como seus pais se encontraram?
   - Que idade eles tinham?
   - O que você sabe dos sentimentos, expectativas e objetivos da vida deles nesta época?
2) O que eles faziam naquela época?
   - Em que trabalhavam?

- Como eram as relações deles com as suas famílias quando se encontravam?

3) O que você sabe sobre seus avós paternos e maternos?
   - Como era a relação entre os seus pais e os pais deles?
   - Que lembranças pessoais você tem dos seus avós?
   - E da relação entre eles?
   - E da relação deles com você?
   - O que você lembra das histórias familiares que eles contavam para você sobre gerações anteriores?
4) O que você sabe ou o que você imagina que atraiu o seu pai à sua mãe?
   - E o que atraiu sua mãe ao seu pai?
5) Quanto tempo seus pais ficaram juntos antes de você ser concebido(a)?
   - Eles moravam juntos?
   - Havia outras crianças antes de você ter nascido?
   - Quanto tempo seus pais ficaram sem filhos?
6) Houve mudanças profissionais importantes na vida de seus pais ou dificuldades financeiras ou eles passaram por algum perigo de vida, ameaça à sobrevivência ou à segurança deles antes de você nascer?
7) Com que intensidade você sente que pertence (a si mesmo, à sua família, nação ou raça)?
8) Você reconhece quem e o que o sustenta?
9) Em sua opinião, quem é, em última análise, responsável pela sua vida?
10) Existem doenças, padrões de doenças e mortes importantes na família?
11) Que padrões de crença você herdou da sua família?
12) Liste todas as bênçãos que você sente que vem da sua família.
13) Se você pudesse descrever a sua história familiar como um filme ou uma peça de teatro, como você a descreveria e que nome daria a ela?

A Sintonia com seu **Dharma** – o Caminho

Este é o primeiro degrau da "Iniciação da Alma". Aqui, neste **chakra**, reside a energia do **dharma**; o primeiro valor humano que deve ser desenvolvido na escalada da evolução da Alma. **Dharma** é o valor que governa a evolução da Alma

para o estágio seguinte do desenvolvimento, de acordo com a natureza interior vivenciada naquele patamar evolutivo.

Entrar em sintonia com seu **dharma** é encontrar o seu caminho natural de crescimento espiritual. Quando encontramos o caminho, percebemos que a vida passa a fluir livremente e que nossas ações são espontaneamente corretas. Todo o cosmo parece conspirar a favor, porque as atitudes da Alma seguem e obedecem aos "Propósitos dos Céus". Livre do **karma**, a Alma cresce aceitando a sua natureza interna e escreve certo nas tortuosas linhas da vida.

Para encontrar o seu **dharma**, sente-se e medite na energia do seu Centro da Raiz; analise a sua natureza interna. Nutra amavelmente a divindade que habita em você, no fundo de sua Alma. Preste atenção ao seu espírito, que anima seu corpo e sua mente. Desperte-se desse profundo sono dentro de seu coração. Carregue consigo a consciência do ser eterno em todas as experiências limitadas pelo tempo.

Agora responda a algumas questões que podem atrapalhar o seu caminho:

- Quais são suas crenças?
- Você pode reconhecer quais que não são mais válidas e que você pode descartá-las?
- Você tem um código pessoal de honra? Como ele é?
- Você se sente responsável pela manutenção de sua vida, família, nação ou raça?
- Você se sente responsável pela vida do planeta?
- Quais são os seus medos, inseguranças e ansiedades?
- Que características de sua Alma você gostaria de fortalecer e desenvolver?

Faça uma lista de seus talentos únicos. Depois, outra lista das coisas que adora fazer quando está expressando esses talentos. Quando você os expressa e os põem ao serviço da humanidade, você perde a noção do tempo e cria abundância em sua vida, bem como na vida dos outros.

Ao final, pergunte a si mesmo e silencie sua mente para que possa ouvir a resposta:

- Divina Mãe: estou no caminho certo? Se não estou, então qual é o meu caminho?
- Como posso servir? Como posso ajudar?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

VIBRAÇÃO DE AMPLO ESPECTRO COM OS 4 ELEMENTOS – CÍRCULO SAGRADO (1ª PARTE)

Este serviço destina-se ao trabalho de limpeza do campo bio-psico-espiritual das pessoas que, por indicação dos **sevakas** e após uma análise do dirigente, estão necessitando desobstruir seus caminhos, devido a perturbações de ordem energética (larvas, miasmas e espectros negativos) e espiritual (obsessões, vampirizações e magia perversa).

O ritual é realizado com o auxílio das quatro forças elementais, sob a permissão dos *Elohins Arcturus* e *Astrea*, utilizando-se a espada, o pentagrama sagrado, poderosos cristais de ametista, a queima de ervas, água, sal grosso e velas. São quatro semanas de trabalho, onde cada semana representa uma etapa da realização.

Com frequência, nossos caminhos são obstruídos por causa de nossos próprios pensamentos que, cheios de preconceitos, condicionamentos e mecanismos bloqueadores, nos fazem atrair energias impuras (larvas, miasmas e espectros distorcidos) que vagueiam no plano astral e que se aglutinam às nossas próprias criações mentais. Isto, sem falar dos seres pouco esclarecidos e vingativos, encarnados ou não, que nos vendo em estado de desequilíbrio mental e emocional e cheio de lixo astral, invadem nosso campo energético e se tornam companheiros intrusos, alimentando-se de nossa energia e interferindo em nosso comportamento. Em outros casos, somos acometidos por verdadeiros ataques espirituais ocasionados por magia perversa, fruto do ciúme, da inveja, do ódio, da ambição, enfim, da ignorância da Alma humana.

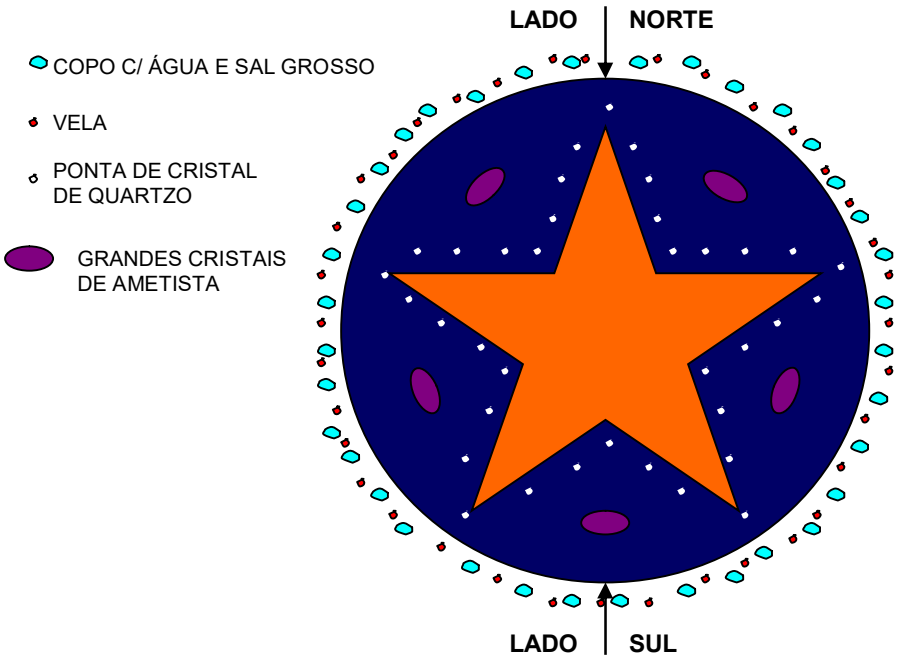
Elohim Arcturus pertence ao Sétimo Raio (o raio violeta) da liberdade, da compaixão, da misericórdia, do ritual, do cerimonial, da invocação, da transmutação, da transcendência, do ritmo e da aplicação das leis da alquimia. As pulsações da Chama Violeta emanadas de seu coração produzem o ritmo e o ritual da aplicação da lei alquímica pelo serviço. *Elohim Arcturus* usa a Chama Violeta, focalizando a ação das leis alquímicas para

transmutar toda energia prisioneira em liberdade. Sua ação produz a elevação da vibração das moléculas, dos átomos, dos elétrons e partículas de que os corpos se compõem.

Elohim Astrea congrega o Quarto Raio (o raio branco) da pureza, do plano imaculado, da ressurreição e da ascensão. *Elohim Astrea* trabalha com seu círculo e espada da Chama Azul para dissolver e transformar a energia maléfica que flutua na atmosfera do planeta, envolvendo as pessoas, os lugares e as coisas e promovendo a completa dissolução das criações humanas causadoras das discórdias, submissões, torturas, impurezas e aniquilamentos da Alma humana, devido às demandas, magias, encantamentos e feitiços.

São utilizadas, nos trabalhos de purificação, as quatro forças elementais para fazer a limpeza do campo bio-psico-espiritual do paciente. O fogo, que atua no campo espiritual através das *salamandras*, dissolvendo larvas e miasmas e quebrando as correntes psíquicas criadas por entidades intrusas ou por magias perversas. A fumaça espalhada pelo ar aos quatro cantos, que atua no campo mental através dos *silfos*, desmanchando os espectros mentais de baixo padrão vibratório gerados pelo próprio paciente e que atrapalham o seu discernimento. A água com sal grosso, que atua em seu campo emocional através das *ondinas*, absorvendo espectros emocionais de padrão destrutivo da vida. A terra, que atua em seu campo biológico e material através dos *gnomos*, ancorando em seu corpo a energia de padrão construtivo da vida.

O pentagrama sagrado, símbolo de grande poder alquímico, capaz de cortar fortes laços de obsessão e vampirização, é utilizado como **maṇḍala** na forma de um tapete, onde o paciente se deita. A estrela do pentagrama é feita na cor laranja e o círculo no qual o pentagrama está inserido está na cor azul índigo. Enquanto o laranja promove a limpeza do campo energético, expulsando-a, o índigo corta toda malignidade.



O pentagrama sagrado (estrela de cinco pontas) é a representação da Alma humana iniciada. Quando este se coloca em pé, com as pernas e braços abertos, forma o pentagrama sagrado. Enquanto a cruz é o símbolo da Alma humana cumprindo provas e expiações na matéria (vida encarnada), o pentagrama ou estrela de cinco pontas é o símbolo da Alma humana de Consciência Crística. Na cruz, o homem se encontra em pé com as pernas juntas, o que indica que está passando por provações e que não é prudente abrir a guarda e expor o fogo sagrado desperto que reside na base de sua coluna. Na estrela de cinco pontas, ele se encontra de pé com as pernas afastadas, indicando total domínio sobre as forças da matéria – aberto, confiante e entregue aos desígnios do Universo. É o Cristo Interno que, por amor ao Criador e às suas criaturas, declama: *"Ó Pai, que seja feita a Vossa vontade, assim na Terra como nos Céus"* ou *"Senhor, fazei de mim um instrumento de Vossa paz e sabedoria".* Cada ponta da estrela representa:

- os cinco planos da consciência – **annamaya-kośa**, **prāṇamaya-kośa**, **manomaya-kośa**, **vijñānamaya-kośa** e **ānandamaya-kośa**;
- os cinco órgãos de percepção – olfato, paladar, visão, tato e audição;
- os cinco órgãos de ação – pés, genital, ânus, mãos e cordas vocais;
- as cinco letras hebraicas da Suprema Iniciação – יחשוה (*iod-he-shin-vav-he*) *Jehoshuah*.

> "No Grande Clichê Astral Redentor "iod-he-shin-vav-he" (Iehoshua ou Ieshua) as letras "iod-he-vav-he" simbolizam a Vontade Divina, o Verbo, o Logos, como órgão dessa Vontade. O símbolo "shin" simboliza o mecanismo da

involução, da materialização, isto é, da Encarnação do Verbo. Neste caso, a ponta superior do pentagrama simboliza o Instrumento Material com que a Vontade Divina opera no plano físico. Este é o clichê do mais poderoso dos pentagramas em todo o plano astral."

(***Os Arcanos Maiores do Tarô – G. O. Mebes***)

"É o **Verbo**, יחוה, que se encarna e se torna o **Cristo doloroso** ou **homem corporal**, יחשוה, até o dia em que, assumindo com ele, sua natureza humana regenerada, reingressa em sua glória."

(***A Cabala – PAPUS***)

Dentro do **maṇḍala**, ao qual chamamos de Círculo Sagrado, encontram-se cinco grandes pontas de ametista programadas para o trabalho de purificação espiritual e transmutação dos males da Alma. A ametista suaviza a dor física e moral, além de eliminar a raiva, o medo e a ansiedade. Ajuda a combater os vícios em geral, principalmente, o álcool, o fumo e as drogas. No nível físico, alivia enxaquecas, insônias e todos os distúrbios de origem nervosa. No nível espiritual, é de grande auxílio na sublimação dos **karmas**. É considerado como um cristal de transmutação e meditação.

Fazendo o contorno da estrela de cinco pontas dispõem-se 36 pontas de cristal de quartzo, apontando para o lado de fora da estrela. O cristal de quartzo equilibra e harmoniza a aura, dissolvendo nódulos de energia cristalizada que bloqueia a circulação energética em seus vários níveis (vital, mental, intuitivo e espiritual). Ele dispersa a negatividade do campo energético pessoal ou ambiental, além de captar, armazenar, ativar, amplificar e transmitir a energia essencial da mente. Pode-se considerá-lo como um cristal universal. Sendo um cristal de múltiplas funções, pode-se usá-lo para qualquer aplicação.

Circunscrevendo o **maṇḍala**, estão dispostos 36 copos de água com sal grosso intercalado a 36 velas, conforme mostra o diagrama. Juntos, eles somam os 72 aspectos de Deus, os 72 nomes divinos, os 72 Gênios Guardiões da Vida e os 72 atributos. A água e o fogo formam uma bipolaridade que equilibra as forças vitais do paciente, sem exaurir seu campo bio-psico-energético.