

2º CICLO

LIÇÃO 4

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

OS PONTOS VITAIS (2ª PARTE)

marma ksipra (pāni)

- ✓ entre o polegar e o dedo indicador, situado bilateralmente nas superfícies dorsal e palmar, sobre o primeiro músculo interósseo (entre o primeiro e segundo metacarpos).
- ✓ energiza os músculos flexor curto e adutor do polegar, artérias para o dorso da mão e do arco palmar superficial e ramificações do nervo mediano.
- ✓ é responsável pelo funcionamento dos gânglios linfáticos, do coração e dos pulmões (condutibilidade cardíaca e permeabilidade pulmonar).
- ✓ massagear com um movimento circular forte por cinco minutos ajuda a estimular a circulação sanguínea e linfática e a aumentar o fluxo energético em todo o corpo, abrindo os canais energéticos (**yaśasvati** e **hastijihvā nādī**) e aliviando a dor.

marma talahrdaya (pāni)

- ✓ no centro da palma das mãos, voltado para a raiz do dedo médio, sobre a sua articulação metacarpo-falangeana.
- ✓ energiza os músculos lumbricais, interósseos e palmar profundo, tendão do flexor profundo e do extensor dos dedos, fáschia do arco palmar superficial e ramificações do nervo mediano.
- ✓ controla a circulação energética de todo o corpo, principalmente na parte superior do corpo.
- ✓ comanda a função respiratória, a permeabilidade dos pulmões, a condutibilidade do coração, a micro-circulação na pele e a regulação da temperatura na superfície corporal.
- ✓ comanda a energia que aciona os pontos reflexos localizados nas mãos e toda a musculatura que envolve o movimento delas.
- ✓ conecta-se com o **yaśasvati nādī** (mão direita) e **hastijihvā nādī** (mão esquerda).
- ✓ a massagem com movimentos circulares por cinco minutos melhora a respiração, estimula o coração, aumenta o potencial energético e a sensibilidade das mãos para a cura.

- ✓ fazer exercícios de concentração e meditar nesse **marma** libera o estresse, diminui a energia negativa e desenvolve a capacidade de curar com as mãos.

marma manibandha

- ✓ articulação do punho por inteiro, principalmente na parte anterior do punho sobre a depressão formada entre os ossos do rádio e do carpo (escafóide e semilunar).
- ✓ energiza toda a articulação do punho, os ligamentos rádio-ulnar e rádio-carpianos, o retináculo do punho, nervos e artérias radial e mediana.
- ✓ controla a formação e nutrição esquelética, o movimento das mãos, mantendo o punho bem lubrificado e ajustado, além de bombear energia para as extremidades.
- ✓ massagear com um movimento circular forte por cinco minutos tanto libera como aumenta o fluxo de energia para as mãos, lubrificando a articulação, ativando os ossos e aliviando dores e inchaço no punho e nas mãos.

marma kurpara

- ✓ no cotovelo como um todo, principalmente, logo abaixo dos epicôndilos do úmero.
- ✓ energiza todas as estruturas da articulação do cotovelo, principalmente a cápsula articular e os ligamentos rádio-ulnar e colaterais (radial e ulnar), músculos bíceps e tríceps braquiais, supinador, pronador redondo e extensor radial do carpo, artéria braquial, coletores da veia cefálica e mediana e nervo mediano com suas ramificações.
- ✓ é responsável pela circulação sanguínea nos braços, sendo que o ponto localizado no braço direito controla a função hepática e a formação do sangue e da bile, enquanto o do braço esquerdo faz o controle das funções do baço, pâncreas e o metabolismo da água.
- ✓ a massagem no **marma** da direita estimula a desintoxicação do fígado, enquanto no da esquerda, descongestiona o baço e o pâncreas. Em ambos os lados, estimulam a circulação nos braços. Tanto a massagem, como a pressão no ponto, usando uma força moderada, são boas nas laterais, na frente e atrás dos cotovelos.

marma lohitaksa bhujja

- ✓ no centro da axila.
- ✓ energiza os músculos grande dorsal, peitoral maior e menor, coracobraquial e subescapular, artéria e veia axilar, gânglios linfáticos axilares e nervos mediano e ulnar.
- ✓ controla a circulação sanguínea, linfática e energética que nutrem os braços.

- ✓ massagear este ponto vital auxilia a drenar os canais e gânglios linfáticos da axila e a liberar as tensões acumuladas nos músculos envolvidos por este **marma**.

marma amsaphalaka

- ✓ no ângulo superomedial da escápula.
- ✓ energiza o segmento vertebral que vai de C5 a T1, músculos trapézio e rombóide maior, artéria e veia subclávia e raízes nervosas T5, T6 e T7.
- ✓ é responsável pelo funcionamento do aparelho respiratório, mobilidade e integridade da cintura escapular e circulação da energia pelos membros superiores.
- ✓ massagear este **marma** ajuda a desbloquear os braços e o tórax, melhorando a função circulatória e respiratória.

marma apalapa

- ✓ na região da axila, na origem do músculo peitoral menor, abaixo do processo coracóide.
- ✓ energiza os músculos peitoral maior e menor e bíceps braquial, artéria e veia subclávia, gânglios linfáticos axilares e o plexo braquial.
- ✓ é responsável pela condução nervosa para os braços, bem como a circulação sanguínea e energética dos braços e seus movimentos.
- ✓ a massagem feita com a ponta dos dedos é boa para aliviar tensões musculares e nervosas nos ombros, nas costas e no pescoço.

marma hridaya

- ✓ no meio do esterno, bem ao nível do coração.
- ✓ energiza o osso esterno com as segunda, terceira e quarta costelas, artérias aorta e pulmonar, veias cava superior e inferior e pulmonar, músculo cardíaco, gânglios linfáticos traqueobronquiais e nervo pneumogástrico.
- ✓ controla os sistemas circulatório (constituição sanguínea formada por glóbulos vermelhos, brancos e plasma, perfusão e pressão) e imunológico (vitalidade e competência), vascularização e condução do impulso elétrico do coração, viscosidade e troca gasosa pulmonar, concentração mental, expansão da consciência e qualidade do sono profundo.
- ✓ massagear este ponto vital com movimentos largos e suaves, usando a palma da mão ou o simples toque da mão sobre o coração tem um efeito de acalmar a agitação mental, aliviar o estresse e as emoções e melhorar a qualidade do sono.

- ✓ meditar no **marma hṛdaya** ajuda a acalmar a mente e as emoções, bem como a estimular o sono profundo (**yoga nidrā**), desenvolver **pratyāhāra** (interiorização da mente e dos sentidos), fortalecer a pele, desenvolvendo o sentido do tato, as mãos e os órgãos sexuais como órgãos motores.

marma nila

- ✓ uma grande área do pescoço envolvendo a traquéia e as veias jugulares.
- ✓ energiza o nervo acessório que aciona o músculo esternocleidomastóideo, a quarta, quinta e sexta raiz nervosa cervical e os gânglios linfáticos cervicais.
- ✓ controla a fala, a tireóide, a circulação cerebral e a absorção de calor da pele.
- ✓ massagear com muito cuidado, pois é uma área bastante sensível. Um toque suave é suficiente para fazer circular o **prāṇa** e descongestionar a região, aliviando dores de garganta, laringite e outros processos inflamatórios.
- ✓ meditar no **marma nila**, entoando o **mantra "aim"** aumenta o fluxo de **prāṇa** na garganta, melhorando a voz e o poder da fala. Para fortalecer o **viśuddha chakra** e melhorar a natureza dos sonhos usa-se o **mantra "haṁ"**.

marma manya

- ✓ grande área da lateral do pescoço, que abrange a articulação têmporo-mandibular, o ângulo da mandíbula e o pescoço, com seu ponto central localizado um pouco abaixo e atrás do ângulo da mandíbula.
- ✓ energiza os nervos cranianos glossofaríngeo, hipoglosso e acessório, a artéria carótida externa, a veia jugular anterior e os gânglios cervicais superiores.
- ✓ é responsável pelo equilíbrio dos líquidos no organismo: formação do plasma e sangue, circulação sanguínea (pressão e fluxo), salivação para lubrificação da boca, garganta e adaptação do paladar.
- ✓ massagear com movimentos circulares por cinco minutos, de forma suave, favorece a prevenção de resfriados, gripes e outros acometimentos das vias respiratórias, bem como o alívio de dores de garganta e linfedemas nesta região.

marma vidhura

- ✓ pequena região atrás e embaixo da orelha, logo abaixo do processo mastóide.

- ✓ energiza os nervos auditivo, facial e auricular magno, artérias auriculares basilar e posterior, veia auricular posterior, músculo esternocleidomastoide.
- ✓ é responsável pelo sentido da audição.
- ✓ massagear com movimentos circulares suaves, reduz a ansiedade e a agitação mental e ajuda a desobstruir os canais auditivos e a diminuir o zumbido nos ouvidos e a hipersensibilidade aos sons. a meditação neste ponto abre a percepção para a voz interior.

marma amsa

- ✓ na altura do processo espinhoso da quinta vértebra cervical a 2 cm para a lateral, sobre as fibras superiores do músculo trapézio.
- ✓ energiza a escápula, os músculos trapézio e elevador da escápula, artéria e veia subescapular, gânglios axilares e os nervos frênico, terceiro e quarto cervicais.
- ✓ é responsável pela transmissão da energia do **visuddha chakra** para a região do bulbo raquidiano e cérebro e participa da regulação térmica corporal e na expressão corporal.
- ✓ massagear este ponto, com movimentos circulares, aplicando uma forte pressão, é excelente para aliviar tensões no pescoço. Meditar neste marma, com o **mantra "ham"** desenvolve a audição e a fala, enquanto que, com o **mantra "aim"**, desenvolve a eloquência e a capacidade de se concentrar, além de melhorar o estado de sonhos.

marma sthapāni

- ✓ região entre as sobrancelhas chamada glabella (sutura entre o osso frontal e os dois nasais).
- ✓ energiza o osso frontal, o seio sagital superior, nervo e artéria supra-orbital, veia e artéria facial anterior e glândulas submandibulares.
- ✓ responsável pela transmissão da energia do **ājñā chakra** para a hipófise, os olhos, os ouvidos, as narinas e a mente.
- ✓ massagear com movimentos circulares fortes por cinco minutos acalma e centra a mente, aliviando o estresse do corpo e da mente.
- ✓ meditar neste **marma** desenvolve a concentração, percepção e centralização da mente, além de desabrochar os poderes de percepção mais elevados do **ājñā chakra**. Quando entoamos o **mantra "om"** fazemos uma energização geral e quando usamos o **mantra "aim"** aumentamos os poderes de concentração.

marma phana

- ✓ lateral externa da asa do nariz (um de cada lado) e acima dos orifícios das narinas.
- ✓ energiza os ossos nasal, frontal e etmóide, além do nervo olfatório e facial, artéria e veia facial, músculos levantadores da asa do nariz e do lábio superior e glândulas submandibulares.
- ✓ é responsável pelo sentido do olfato, pela produção das secreções nasais e das glândulas submandibulares, bem como pela captação de **prāṇa** através das narinas.
- ✓ massagear esses dois pontos laterais, fazendo um movimento circular forte por cinco minutos, descongestiona as cavidades nasais e alivia dores de cabeça, além de estimular o olfato.
- ✓ meditar neles ajuda o equilíbrio do fluxo energético entre os lados direito e esquerdo do organismo (masculino/feminino, racional/emocional, perceptivo/ativo).

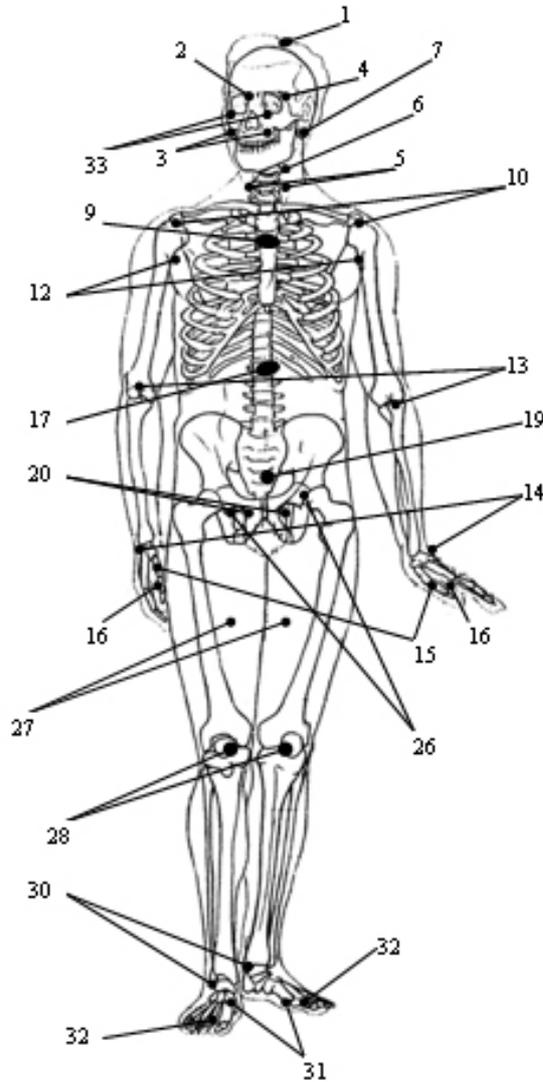
marma apanṅa

- ✓ ângulo externo do olho, na lateral da fosseta orbital, logo acima da sutura entre os ossos frontal e zigomático.
- ✓ energiza o osso esfenóide, a sutura zigomático-maxilar, artérias e veias ciliares anteriores, glândulas parótidas superficiais e os nervos óptico e oculomotor.
- ✓ é responsável pela energização dos olhos.
- ✓ massagear com movimentos circulares fortes é bom para dores de cabeça fotofóbicas, desobstruindo as cavidades e diminuindo a decomposição e intensidade da luz.
- ✓ a meditação no **apanṅa** da direita desenvolve a consciência, o discernimento e a clareza mental, enquanto no da esquerda, estimula os sonhos, a imaginação e a criatividade.

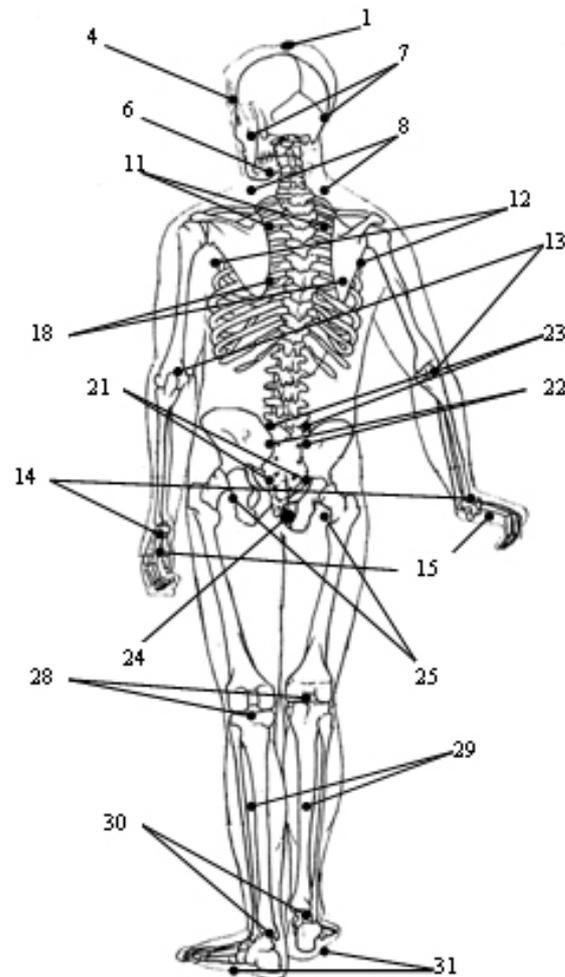
marma adhipati

- ✓ sobre o topo da cabeça, na sutura sagital, entre a fontanela anterior e a posterior.
- ✓ energiza os ossos parietais, o occipital e as suturas que os conectam, as granulações aracnóideas e a foice do cérebro.
- ✓ é responsável pela transmissão da energia do **sahasrāra chakra** para as funções da glândula pineal, do sistema nervoso, produção do líquido cérebro-espinhal (líquor), bem como a força do pensamento, o otimismo, o entusiasmo e a vitalidade em geral.
- ✓ massagear com movimentos circulares fortes por cinco minutos ajuda a acalmar e controlar a mente e as emoções, abrindo os poderes de percepção superiores.

✓ meditar neste **marma** e entoar o **mantra "om"** concentrando-se no **adhipati marma** ajuda a energizar a mente superior, transcendendo para o campo da potencialidade pura. Desta forma, estimula-se o autocontrole, o desapego e a concentração.



1. Adhipati
2. Sthapani
3. Phana
4. Apanga
5. Nila
6. Manya
7. Vidhura
8. Amsa
9. Hridaya
10. Apalapa
11. Amsaphalaka
12. Lohitaksha bhujja
13. Kupara
14. Manibandha
15. Talahridaya pani
16. Kshipra pani
17. Nabhi
18. Brihati
19. Basti
20. Vitapa
21. Kukundara
22. Nitamba



23. Parshvasandhi
24. Guda
25. Katikataruna
26. Lohitaksha jandha
27. Unvi jandha
28. Janu
29. Indrabasti pindali
30. Gulpha
31. Talahridaya pada
32. Kshipra pada
33. Shringataka

OS PONTOS MARMA

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

O PRINCÍPIO DO KARMA (1ª PARTE)

“Cada pensamento humano que começa a sua evolução passa para o mundo interior e torna-se uma entidade ativa, pela sua associação, ou pelo que se poderia chamar, sua fusão com um Elemental, isto é, com uma das forças semi-inteligentes dos diversos reinos da Natureza. Sobrevive como inteligência ativa, como um ser gerado pelo Espírito, durante um espaço de tempo proporcional à intensidade inicial da ação cerebral que o gerou. Um pensamento bom perpetua-se num poder benéfico e ativo; um pensamento mal perpetua-se num demônio maléfico. Por esta forma, o homem está continuamente povoando a corrente que o cerca no espaço com um mundo seu, cheio de produtos da sua imaginação, dos seus desejos, impulsos e paixões; esta corrente, por sua vez, vai agir sobre todo o organismo nervoso ou sensitivo, com que entre em contato, com uma força proporcional à intensidade dinâmica. O budista chama-lhe “**skandha**”; o hindu dá-lhe o nome de **karma**. O adepto preserva estas formas conscientemente; os outros homens desfazem-se delas inconscientemente”. ¹

A ciência moderna, familiarizada com a ideia de que o universo inteiro é uma expressão da energia, admite que esta, se modifique continuamente transformando um pesado elemento num mais leve. O próprio homem, durante toda sua vida, age como um transformador de energia: absorve energia universal e a transforma em bons serviços ou em ações prejudiciais, através de atos, palavras ou pensamentos.

O **karma** é a enunciação da relação entre a causa e o efeito, que se estabelece quando o homem transforma a energia. Esta lei abrange não somente o universo visível como o faz a ciência, mas também esse universo mais vasto e invisível, que é a verdadeira esfera da atividade da Alma humana.

Sendo o homem uma unidade dentro de uma humanidade de bilhões de indivíduos, cada pensamento, sentimento ou ato seu afeta cada um de seus semelhantes na proporção direta do grau de similaridade a que tem com tal comunidade e da intensidade da força

1. correspondência enviada a Mr. Sinnett por **Mahātma Kut Humi** onde explica a natureza essencial do **karma**.

gerada por ele. Cada uso que o homem faz desta força, auxilia ou prejudica o conjunto de que ele é uma parte.

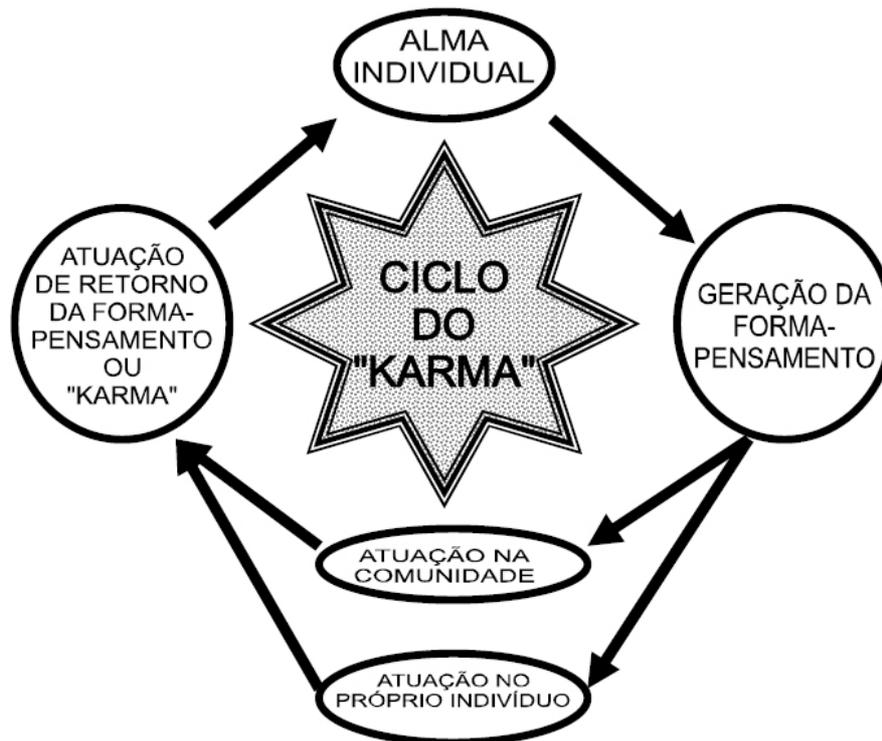
Todo este processo inicia-se a partir de geração das formas-pensamento. A Alma humana ao agir na matéria astral e mental, que corresponde ao seu plano psíquico, gera imagens ou formas-pensamento, das quais chamamos de imaginação, visualização ou mentalização, e que nada mais é do que a faculdade criadora do Ser. Esta faculdade de dar imagens ou formas à luz é o poder característico da Alma; a palavra, que é uma forma simbólica, é uma das maneiras de se representar uma imagem mental, mesmo que parcialmente. É por meio de símbolos que a Alma humana pensa e, portanto, não transmitimos vocábulos, mas ideias. A forma-pensamento é uma imagem mental criada pela Alma com matéria dos planos astral e mental, pelas quais farão nascer sensações de som e de cor, atraindo os Elementais que são afins a esta cor e som, de modo a revesti-lo com o caráter do motivo estimulador, atuando no sentido designado.

Este fenômeno é explicado de forma clara pelo *Mestre Kut Humi*:

“Como poderia, pois, se fazer entender, fazer-se ‘obedecer’ por essas forças semi-inteligentes, que se comunicam conosco, não por meio de palavras articuladas, mas por meio de sons e cores, de cuja correlação de vibrações nasce uma linguagem? O som, a luz e a cor são os fatores principais dessas categorias de inteligências, desses seres de que o meu amigo não tem a menor concepção, e em que nem sequer lhe é permitido crer, porque os ateus e cristãos, materialistas e espiritualistas, todos porfiam em criar argumentos contra tal crença, não falando na ciência que é o pior inimigo de tão ‘degradante’ superstição”.

A atividade das formas-pensamento vai se prolongar e atuar no meio a que se destina, conforme a intensidade inicial de energia desprendida e a repetição do pensamento pelo autor ou outra pessoa. Por questão de afinidade, as imagens mentais estarão sempre ligadas ao seu autor, gerando uma atmosfera peculiar em torno de seu gerador. Esta atmosfera será a resultante de todos os seus estados psíquicos, podendo ser de natureza integradora ou desintegradora e passará a atuar na Alma que a gerou por meio direto, ou indiretamente, através da comunidade em que ela convive, fechando-se assim o ciclo da qual a sua atuação chamamos de **karma**.

Se a geração da forma-pensamento causa algum tipo de processo desarmônico e desagregador da Ordem Cósmica do Amor, então a atuação do **karma** será de "dor" e "sofrimento"; a força que produziu tal efeito é retornada para aquela Alma que gerou a ação como "sofrimento", restabelecendo-se assim o equilíbrio original. Com a geração de uma ação que produz harmonia e agregação da Ordem Cósmica do Amor, seu **karma** é uma força que ajusta as circunstâncias de maneira a produzir um "conforto".



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

LINHAS DE MAGIA, PRAGAS, MALDIÇÕES E ENVENENAMENTOS MENTAIS

Existem várias linhas de magia: tibetana, druida, indígena, africana, etc. Na magia tibetana, de origem mongol, usam-se palavras de poder (**mantras**), sinos, gongos, tambores, além de outros instrumentos musicais, muita fumaça e fogo com lamparinas ou velas. A magia druida tem sua origem nas práticas religiosas celtas (povo que viveu principalmente na Gália, mas também em toda a ilha da Bretanha). A palavra druida

parece provir do vocábulo "dru-wid", formado pela junção de *deru* (carvalho) e *wid* (saber). Considerava o carvalho como a árvore sagrada, aquela que tinha o saber de todas as árvores. Seus rituais mágicos são muito ligados ao poder da natureza, representados pelas florestas, pela terra, rios e, preponderantemente pelos



seres elementais da natureza como os duendes e fadas. A magia indígena, seja ela da América do Norte ou do Sul, assim como a druida, também enaltece a natureza como o sol, a lua, a chuva, o vento, as matas. Das magias africanas, a que é genuinamente da África é o candomblé. No Brasil surgiu a umbanda e a quimbanda. O candomblé usa em seus rituais de magia atabaques, danças, sacrifício de animais, entrega de alimentos, banhos de ervas sagradas, tudo em oferecimento aos orixás. A umbanda é um sincretismo



afro-brasileiro que incorpora várias outras culturas cristãs. Há uma tendência a se aceitar a origem da palavra como oriunda do sânscrito na união dos vocábulos **aum** e **bandha**, significando o limite (**bandha**) do ilimitado (**aum**). A magia de umbanda envolve giras de caboclo, preto velho, povo de rua e criança, defumações pontos cantados, pontos riscados, oferenda de comidas,

banho de ervas, velas, descarregos e passes. A quimbanda, derivada da umbanda, tem um sistema de magia que trata da invocação de exus e pombas giras ou povo de rua, como são chamados, podendo-se, com a ajuda dessas entidades, fazer tanto o bem quanto o mal. A entrega de oferendas na prática da magia também é comum em quimbanda, bem como o uso de bebidas alcoólicas (cachaça, uísque ou conhaque), charutos, ervas e velas.

Uma das formas de se fazer magia é através das pragas e maldições, tão comum na atualidade. As pragas e maldições são feitas com a força do pensamento. É classificada como magia mental e é praticada por pessoas com um forte poder mental – grande capacidade de concentração e visualização. Caso contrário, não terá o feito desejado. Ao rogar praga ou amaldiçoar alguém, a pessoa lança uma energia negativa em forma de ectoplasma sobre o indivíduo desejado. Esse ectoplasma é amorfo e pegajoso, atuando como um obsessor e, por ser uma força inconsciente, desrespeita o livre-arbítrio da pessoa atingida.

Felizmente nem toda praga ou maldição pega! Devido a uma questão de ressonância energética, ela pode atingir ou não. Quem não tem medo de pragas ou maldições e não é insegura não estará vulnerável. Mas, se a pessoa tem medo, é insegura, propensa a se lamentar da vida, a guardar tristezas e mágoas no coração ou ser dada a acessos de raiva e descontrole emocional, será quase que inevitável manter-se forte energeticamente e estará com seu campo aberto e desguarnecido. Desta forma, a energia lançada encontrará canal para se implantar na pessoa.

Portanto, para nos mantermos imunes a pragas e maldições precisamos desenvolver um bom padrão de pensamento, despertar e expandir a consciência para absorver luz divina. Nossos pensamentos produzem ondas eletromagnéticas, que formam nosso campo de proteção. Se queremos nosso campo fechado e protegido das influências nocivas, precisamos transformar nossas crenças e valores com atitudes e sentimentos nobres, que harmonizam e unificam os seres. Baixo padrão de energia atrai obsessores e nos tornam vulneráveis a entrada de energias perversas. Energia alta com consciência elevada não estão em sintonia com as frequências obsessoras.

Mas, é importante fundamentar bem a fé em Deus e nas Hierarquias de Luz, porque a expansão da luz incomoda as egrégoras trevosas, que tentarão conter, a todo custo, o nosso crescimento espiritual. Estar ancorado nas Hierarquias de Luz, através de meditações, orações e invocações; fazer com que a sua existência seja algo maior e produtivo para o mundo, desenvolvendo a ajuda ao próximo; e buscar mais conhecimento do cosmos, das relações humanas e de si mesmo no estudo de textos sagrados, nos conduz ao despertar e a expansão da consciência. Assim, ativamos zonas cerebrais adormecidas e resgatamos conhecimentos aprendidos em vidas passadas. Para quem deseja se tornar um terapeuta da alma, esses conceitos são de vital importância.

A mente é o grande instrumento da magia. Ela pode produzir maravilhas ou catástrofes. O veneno mental é o mais contundente agente da magia negra. Neutralizá-lo não é para qualquer um. Ele perdura por milênios! Nas palavras de Harvey Spencer Lewis¹:

¹ (* 25 de novembro de 1883 - † 2 de agosto de 1939) foi um famoso Rosacruz, escritor, conferencista, pintor, desenhista, filósofo, ocultista, filantropo, cientista e místico. Fundou nos Estados Unidos a Ordem Rosacruz – AMORC (Antiga e Mística Ordem Rosae Crucis), sendo seu primeiro Imperator, de 1915 à 1939. Também fora membro do Supremo Conselho Rosacruz do Mundo; membro da Rose-Croix Kabalistique da França; membro da Antiga Ordem Rosacruz, na França; Maçom; Ministro da Legação Estrangeira; Sacerdote Ordenado da Ashrama Essênia, da Índia;

“Pelos séculos afora, o envenenamento mental, de uma forma ou de outra, tem escravizado milhões de seres humanos e torturado a alma de homens e mulheres em todos os climas e condições [...] nas mãos dos incultos e dos cultos, dos ricos e pobres, dos poderosos e dos ordinários e mesmo daqueles que passam por virtuosos e santos. Ele tem sido o **meio para um fim** nas mãos dos maldosos potentados e governantes, médicos e mágicos, sacerdotes e clérigos, intrigantes, malfeitores, chantagistas e falsos amigos. Tem sido o cetro do poder nas mãos de líderes automeados de reformadores sociais e saqueadores organizados”.

A cada instante, em cada área e situação de nossas vidas podemos ser atacados pelo envenenamento mental. Salvo quando conhecemos sua natureza, através do aguçamento da sensibilidade espiritual, para rapidamente bloquear e neutralizar sua inoculação infecciosa, invocando as Hostes Luminosas com um fervoroso amor fraterno e fé em Deus Pai-Mãe, Criador de todas as coisas. **Meditar, orar e invocar o Poder Supremo:** esta é a chave!

No atual nível de consciência espiritual que nos encontramos, que é bastante limitado, nossa mente, através dos canais sensoriais como a visão e a audição, é facilmente sugestionável por ideias que ressonam com registros guardados no subconsciente. Desta forma, uma pessoa desprovida de um bom caráter e conhecedora dos meandros da mente pode atacar psiquicamente a outra usando sugestões que vão impressionar a mente atacada, gerando um envenenamento. A mente humana pode ser tanto receptora como criadora de muitos mecanismos mentais peculiares e ainda não desvendados. Num estado hipnótico, por exemplo, o hipnotizado pode ser induzido a crer que um pequeno bastão de madeira seja um ferro em brasa e queimar-se após o contato. No famoso exemplo da corda e da cobra, devido aos seus medos e crenças, após tocar a corda no meio de uma estrada escura, pode por sugestão mental achar que era uma cobra e que foi picada por ele, indo a óbito. Não se trata aqui, de um caso de magia, mas ilustra bem o poder de envenenamento mental praticado a si próprio.

membro da Ordem Martinista da França, da Bélgica e da Suíça; membro da Sociedade Alquímica Rose-Croix da França; membro dos Samaritanos Incógnitos da Europa, membro da Fraternidade Bramânica; iniciado dos Ritos Egípcios de Mênfis e Mizraim; Conselheiro Honorário da Corda-Frateres, da Itália; Sri Sobbhita da Grande Loja Branca do Tibete; Delegado Americano do Mosteiro da G.F.B. do Tibete; membro da Universidade de Andhra, da Índia; e Reitor da Universidade Rose-Croix. Como cidadão americano, fora ele condecorado com a Cruz de Honra e nomeado Cavaleiro da Bandeira pela Associação da Bandeira dos Estados Unidos. Na Europa, recebeu muitas condecorações semelhantes, inclusive a Cruz de Ouro dos Cavaleiros Templários de Jerusalém. Foi distinguido com altas honras no Congresso Internacional da Fédération Universelle des Ordres et Sociétés Initiatives (FUDOSI), realizado em Bruxelas, Bélgica.

A vida, a felicidade, agregado a tudo que nos é dado por Deus, está diretamente condicionada a aceitação das ideias que nos é imposta, de como compreendemos estas ideias, a interpretação que damos a elas e de como nos submetemos inconscientemente ao seu desdobramento. Somos regidos por leis que atuam em nosso interior, em nosso corpo e psique, em nossa vida. Temos que lidar com ela a cada minuto de nossa existência. Devíamos estar mais familiarizados com elas do que com qualquer outra lei do universo. Negligenciamos completamente a exploração de si mesmo, de nossos campos do inconsciente, e abusivamente repito que podemos facilmente realizar isto. Basta sentarmo-nos confortavelmente, mergulhar a atenção para dentro e simplesmente entrar em contato com a Fonte Que Tudo É – nosso Ser Real.

EXERCÍCIO Nº 16

Finalidade: para equilibrar e desenvolver as funções do **chakra** coronário.

Preparação: com o corpo e as roupas limpas e de cor clara, ambiente claro, agradável, arejado e silencioso, a mente sem preocupações, livre e tranqüila. Sentado na posição de lótus ou numa cadeira.

Sahasrāra Chakra (Centro Coronário)

Localização: topo da cabeça.

Cor: violeta.

Forma geométrica: raios de luz branca opalina iridescente.

Elemento: luz divina.

Nota musical: si.

Bija mantra: silêncio.

Execução: mentalmente, vibrar o tálamo, bem no centro da cabeça, entre os dois hemisférios cerebrais, irradiando luz para o córtex. Visualizar uma coroa de luz violeta no topo da cabeça com raios de luz branca opalina iridescente saindo para o alto em direção ao Cosmo. Entrar no mais absoluto silêncio e permanecer nesse estado pelo tempo que se sentir confortável.