

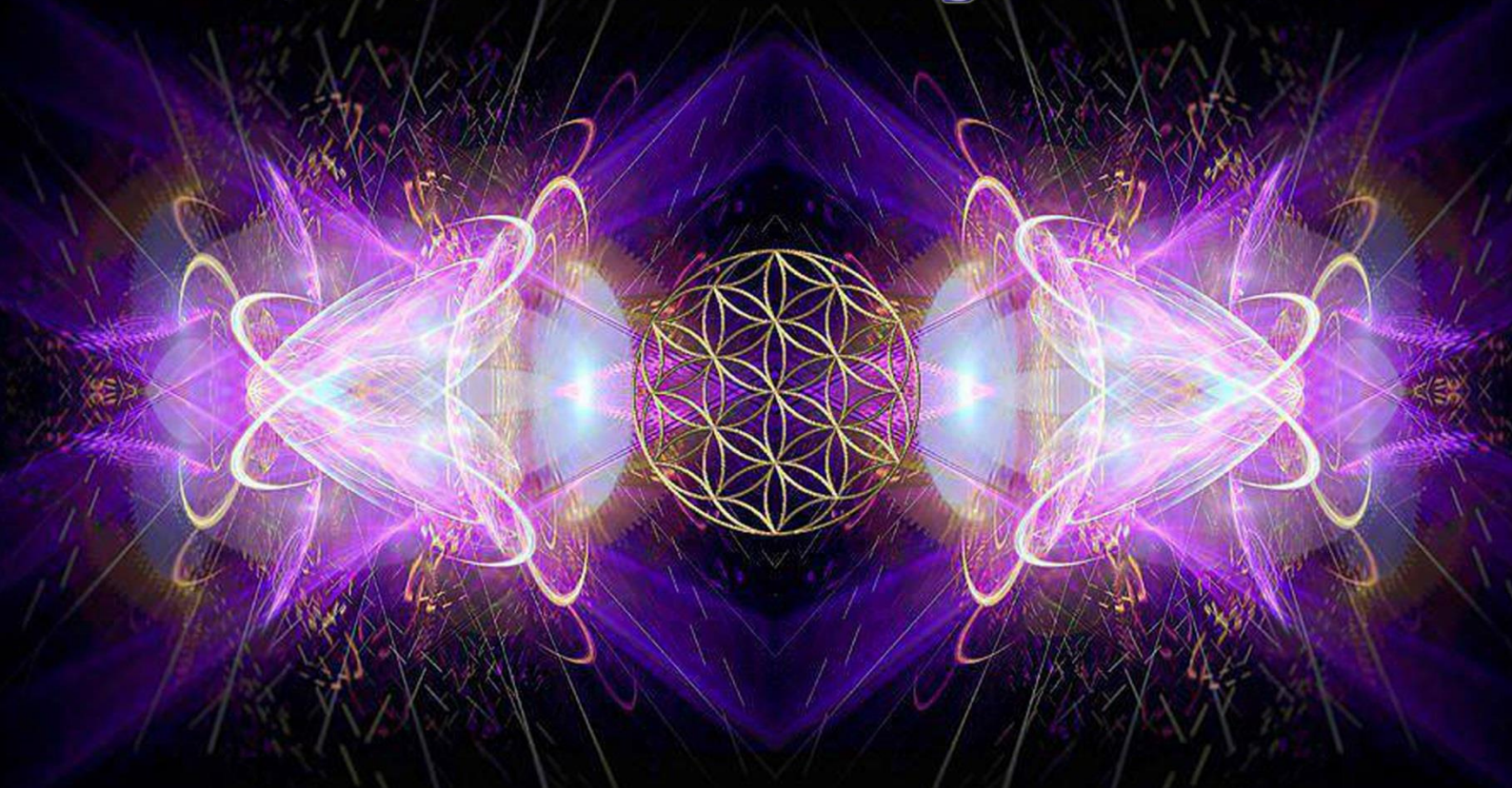
Roberto Nogueira



CÓDIGOS ARCTURIANOS E AS FREQUÊNCIAS DE LUZ E FORMA

Volume 3

Luz, Cor, Forma e os Códigos Estelares



CÓDIGOS ARCTURIANOS E AS FREQUÊNCIAS DE LUZ E FORMA

Volume 3

LUZ, COR, FORMA E OS CÓDIGOS ESTELARES

**A VENDA OU QUALQUER OUTRO TIPO DE
COMERCIALIZAÇÃO DESTE E-BOOK É PROIBIDO.**

**PARA ADQUIRIR UM EXEMPLAR GRATUITAMENTE
ACESSE A PÁGINA:**

<http://www.espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara/e-book>



MANÐALA CAMINHO DO DHARMA

Dharma é uma palavra sânscrita complexa e que não há uma tradução direta e simples para qualquer outra língua. *Dharma* é um conceito. Ela vem da raiz sânscrita *dhr*, que quer dizer sustentar. Portanto, é aquilo que sustenta ou que possibilita e, ainda, que regula – são as leis, os valores, um estilo de vida. Nosso primeiro impulso é definir *dharma* como “o que é ético” ou “o que é moralmente correto”. Mas isso seria um erro; *dharma* é muito mais do que isso.

No Budismo Tibetano existe o conceito do caminho do meio ou a reta conduta expressa no “Nobre Caminho Óctuplo” das “Quatro Nobres Verdades” de *Siddhārtha Gautama*, o *Buddha*, para cessar o sofrimento, a saber: (1) compreensão correta, (2) pensamento correto, (3) linguagem correta, (4) ação correta, (5) modo de vida correto, (6) esforço correto, (7) atenção plena correta e (8) concentração correta.

(desenho e texto de Roberto Nogueira)

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	6
LUZ, COR E FORMA	7
CHAKRAS – OS CENTROS PSICOENERGÉTICOS	11
EXPLICANDO O NOVO CONCEITO SOBRE <i>CHAKRAS</i>	16
COR – COMO ATUA E PROPRIEDADES	19
FORMA – COMO ATUA E PROPRIEDADES	23
FREQUÊNCIAS ESTELARES DE LUZ E FORMA	31
BRASILIS – AMOR, ORDEM E PROGRESSO	33
CRIAÇÃO	34
CRIANÇA INTERIOR	35
CRIATIVIDADE	36
DETERMINAÇÃO	37
ENRAIZAMENTO	38
EQUANIMIDADE	39
ESPERANÇA ATIVA	40
ESSÊNCIA	41
EXPANSÃO	42
FÉ E PROTEÇÃO	43
FIRMEZA	44
FRATERNIDADE	45
GLORIFICAÇÃO	46
HARMONIA	47
INCONSCIÊNCIA	48
INTERCÂMBIO	49
MATÉRIA	50
PERCEPÇÃO	51
PLENITUDE	52
PORTAL ASCENSIONAL	53
SAMSARA	54
TEMPORALIDADE	55
TRANSFIGURAÇÃO	56
VITALIDADE	57
OUTRAS FREQUÊNCIAS ESTELARES DE LUZ E FORMA	58
ABUNDÂNCIA	60
ALINHAMENTO	61
ARCTURUS	62
ATIVAÇÃO DO DNA	63
DESPERTAR DIVINO	64
DOMÍNIO MENTAL / MAESTRIA	65
EQUILÍBRIO CÁRMICO	66
FELICIDADE / BENÇÃO / BEM-AVENTURANÇA	67

FOCO	68
FORÇA DE VIDA	69
INTEGRAÇÃO	70
INTERCONECTIVIDADE	71
MANIFESTAÇÃO	72
PERDÃO	73
PORTÃO ESTELAR	74
PROPÓSITO DE ALMA	75
QUARTA DIMENSÃO	76
REPADRONIZAÇÃO	77
RESISTÊNCIA / ENERGIA	78
SABER INTERNO	79
TELECINESIA	80
TELEPATIA	81
TELETRANSPORTE	82
TRANQUILIDADE	83
TRANSFORMAÇÃO	84
UNIDADE	85
VIAGEM INTERDIMENSIONAL	86
MEDITAÇÕES COM AS CORES	87
PRELIMINARES	88
MEDITAÇÃO NA COR VERMELHA	89
MEDITAÇÃO NA COR LARANJA	91
MEDITAÇÃO NA COR AMARELA	92
MEDITAÇÃO NA COR VERDE	93
MEDITAÇÃO NA COR AZUL	94
MEDITAÇÃO NA COR ANIL	97
MEDITAÇÃO NA COR VIOLETA	99
MEDITAÇÃO NA COR TURQUESA	100
MEDITAÇÃO NA COR MAGENTA	102
MEDITAÇÃO NA COR VERDE LIMÃO	103
MEDITAÇÃO NA COR ROSA SALMÃO	105
MEDITAÇÃO NA COR DOURADA	107

INTRODUÇÃO

Os Arcturianos são seres de elevada evolução, mestres da tecnologia da luz, da cor e da geometria, de alta capacidade mental. Os Arcturianos têm por missão junto à nós seres humanos, aumentar as frequências de luz de nossos campos inferiores (sensorial, emocional, sentimental e racional), elevando no quociente de luz, vibrando paz, alegria, amor e aceitação.

Arcturo é uma estrela gigante alaranjada da Constelação do Pastor, sendo a quarta estrela mais brilhante no céu noturno, distando 36 anos-luz da Terra. Seu diâmetro chega a ser 27 vezes maior que o do nosso Sol.

Os Arcturianos trabalham muito com as frequências de luz, além da simbologia das formas – a geometria sagrada – e sua comunicação é feita telepaticamente. Eles não podem nos ajudar a resgatar a qualidade e o atributo da telepatia, enquanto não subirmos a frequência em alguns aspectos no uso de nossa mente. A purificação e o desenvolvimento do *Ājñā Chakra* (Terceiro Olho) é o primeiro passo nessa direção. Este é o *chakra* que nos permite apreender o que é a Ordem Universal. Por isso, eles trabalham muito com a visualização de cores e formas geométricas. A Terra está para ascender ao plano da Verdade (nunca se questionou tanto os aspectos ligados ao binômio verdade/mentira), mas nossa mente inferior da 3ª dimensão foi criada com o intuito de lidar com a ilusão e a mentira. Também nunca se falou tanto sobre outro fator gerado por nossa mente de 3ª dimensão: o binômio medo/coragem. Assim tem sido porque assim é o caminho da evolução em nosso planeta. Saibam que tudo está certo, pois tudo é a manifestação do Espírito Universal.

Por isso, como parte do processo de evolução, precisamos aprender como limpar a mente da 3ª dimensão. Uma mente limpa é essencial em nosso tipo de comunicação telepática. Precisamos aprender a receber, tanto quanto projetar! Ouvir é outra forma de limpar a mente e de lhe permitir receber informações. Para ouvir precisamos silenciar nossa mente. Para ser positivo e receber, a alma precisa aprender a aumentar sua frequência vibratória, e deve haver um sentimento de paz, satisfação e silêncio interior antes da frequência começar a aumentar. Quando essa frequência começa a acelerar, começamos a realizar milagres dentro de nós. Tudo que é preciso é banhar-se nas frequências de luz para sentir a limpeza, a purificação e a paz que ela proporciona.

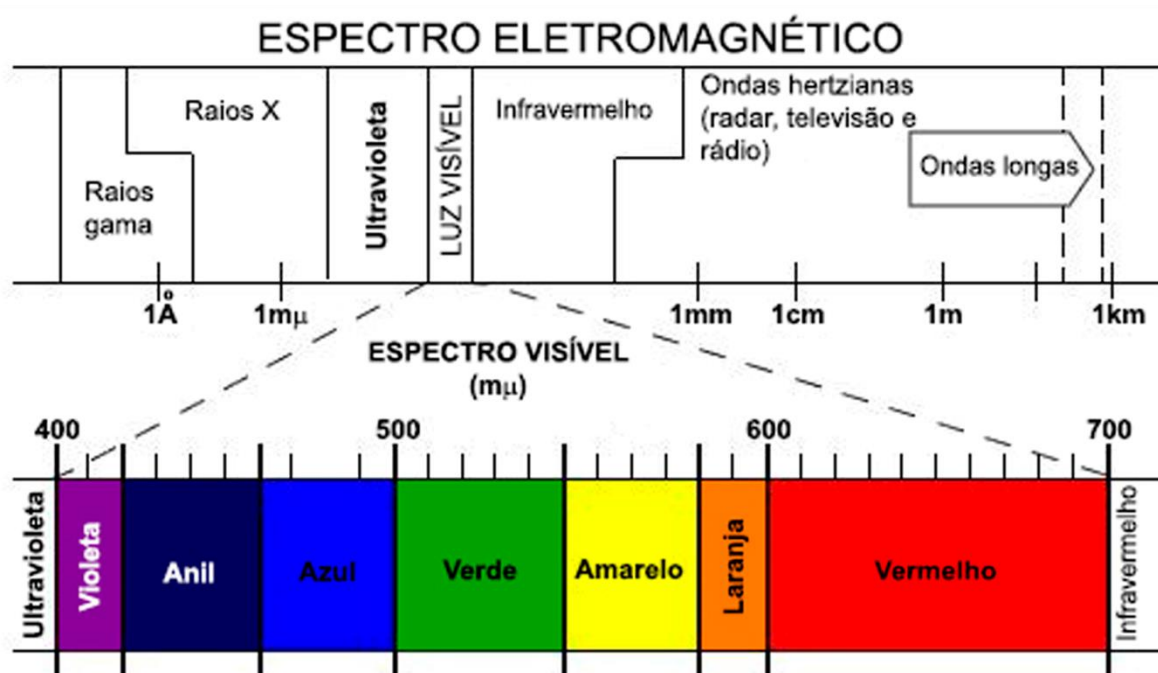
Tanto a luz, com sua escala cromática, como as formas geométricas tem uma atuação significativa em nosso inconsciente. O ser humano se comunica através de símbolos. Os símbolos são dotados de uma profunda matemática, com suas razões e proporções, ângulos e paralelismos, simetrias e perspectivas. Ao fixar o olhar nas Frequências de Luz e Forma, impregnamos determinadas áreas cerebrais que vão atuar em nossos

campos ou corpos sutis, centros psicoenergéticos (*chakras*) e mobilizar os diversos níveis de consciência com seus padrões comportamentais adormecidos e/ou estagnados em nosso Ser. Boa prática!

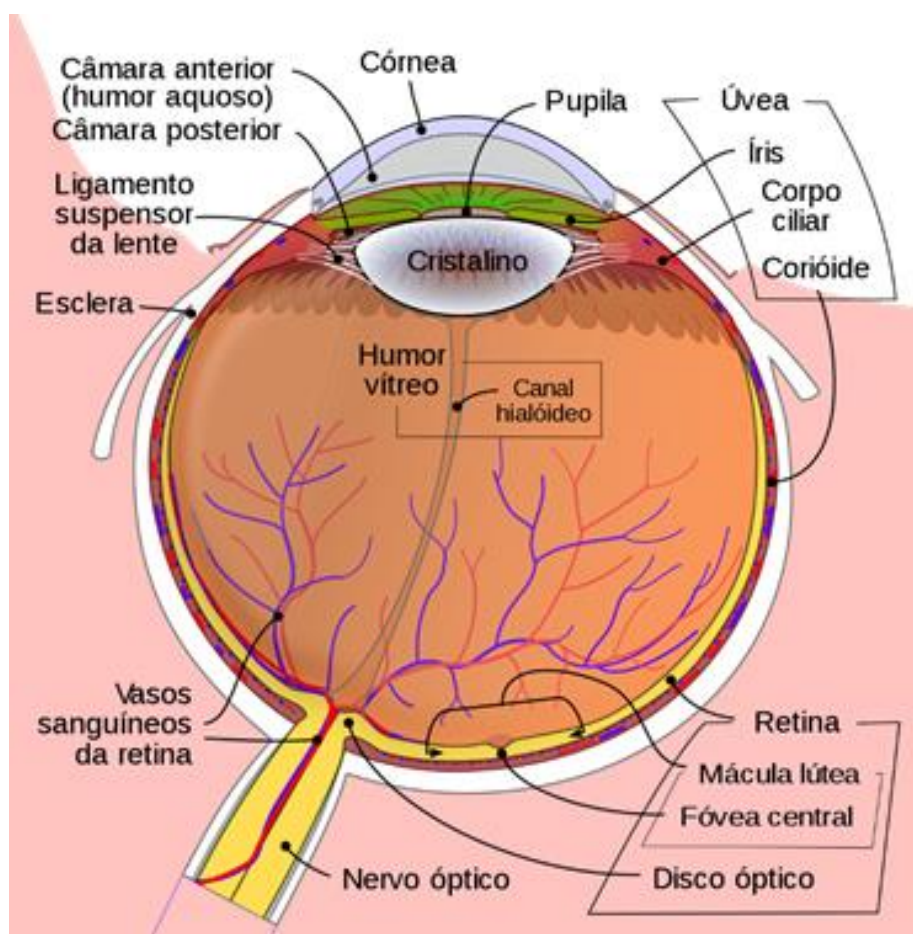
LUZ, COR E FORMA

A luz é a qualidade da natureza que nos permite perceber e reconhecer a cor e a forma. A visão do mundo físico ocorre em função da incidência da luz que é refletida pelos objetos. A cor se apresenta na natureza num espectro que vai do vermelho ao violeta, conforme a frequência 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:

1. A *luz* – qualidade física que age como estimulador, que se move a uma velocidade de 300 mil quilômetros por segundo e se apresenta ora como corpúsculo, ora como onda. Ao sofrer refração, a luz se decompõe e permite que tenhamos a sensação das infinitas cores do espectro luminoso. O espectro eletromagnético visível ao olho humano vai do vermelho ao violeta. As radiações abaixo do vermelho são classificadas como infravermelha e as acima do violeta, como ultravioleta;



2. *A visão* – aparelho receptor, decifrador do fluxo luminoso que o decompõe através da função seletora da retina. Nossos olhos convertem energia do espectro visível em potenciais de ação do nervo óptico. Os objetos, ao refletirem os raios luminosos, são captados pela retina, gerando potenciais elétricos que disparam impulsos nos cones e bastonetes. Os impulsos são conduzidos para o tálamo e, parte destes, são enviados para o córtex cerebral, onde produzem a sensação da visão, enquanto o restante vai para o sistema límbico, endócrino e imunológico. Os raios luminosos entram pelas pupilas e vão até a retina, no fundo do olho. O olho humano possui uma camada pigmentada da coróide, próxima à retina, que absorve os raios luminosos e evita a sua reflexão. No interior da retina existem dois tipos de receptores: bastonetes e cones. Os bastonetes são responsáveis pela visão noturna e distinguem claro e escuro, forma e movimento. Os cones são responsáveis pela diferenciação da cor, pois são dispostos em três tipos, em que possibilita, a cada um, distintamente, sensibilizar-se com as cores verde, vermelho e azul. Os raios luminosos são convertidos em impulsos elétricos e passam ao nervo óptico de cada olho, sendo levados, via quiasma óptico ao tálamo e córtex visual.



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 incide 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 e os brancos são aqueles que refletem todas as cores.

É a qualidade da luz refletida (matiz, intensidade, saturação, amplitude, frequência e comprimento de onda) que determina sua denominação. A sua capacidade de absorver todos os raios da luz branca incidente, refletindo para os olhos, apenas as tonalidades verdes, por exemplo, 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.

Conforme o comprimento de onda e sua respectiva frequência, as diversas cores do espectro solar exercem uma grande influência no comportamento humano (ansiedade, depressão, tristeza, compaixão, serenidade, raiva, agitação, etc.), bem como sua sinergia com o metabolismo celular e funcionamento do organismo físico, atuando sobre o sistema nervoso, endócrino, imunológico e seus aparelhos de ação interna (respiratório, circulatório, digestório e renal) e de ação externa (fonador, locomotor, reprodutor e excretor).

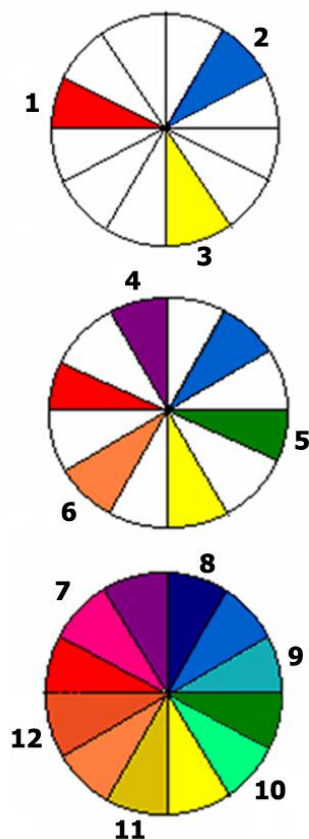
Podemos classificar as cores de diversas maneiras, como cor-luz ou cor-pigmento. Para a cor-pigmento existem inúmeros pontos de vista para classificá-las. Iremos usar o sistema de cor-pigmento que classifica vermelho, azul e amarelo como primárias:

- *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).

As cores têm três propriedades:

- *matiz* – somatório de duas ou mais cores misturadas dentro de determinadas proporções;
- *intensidade* – grau de propagação da energia da cor (mais forte ou mais fraco);

- **saturação** – grau de diluição com o branco, gerando tonalidades cada vez mais claras da cor;



Cores primárias:

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

Cores secundárias:

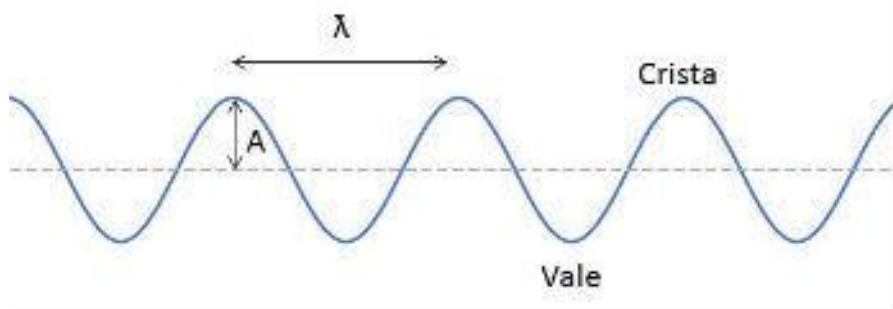
- (4) violeta
(5) verde
(6) laranja

Cores terciárias:

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

Toda energia emite uma onda que se propaga no espaço, se cruzam e não se confundem devido a algumas características:

- **amplitude** – corresponde à altura da onda, marcada pela distância entre o ponto de neutro (repouso) da onda até seu ponto máximo (crista ou vale), representado pela letra A;
- **frequência** – corresponde ao número de oscilações da onda em determinado intervalo de tempo
- **comprimento de onda** – distância entre valores sucessivos que se repetem e representa um ciclo completo de um padrão de onda, convencionalmente pela letra grega lambda (λ).

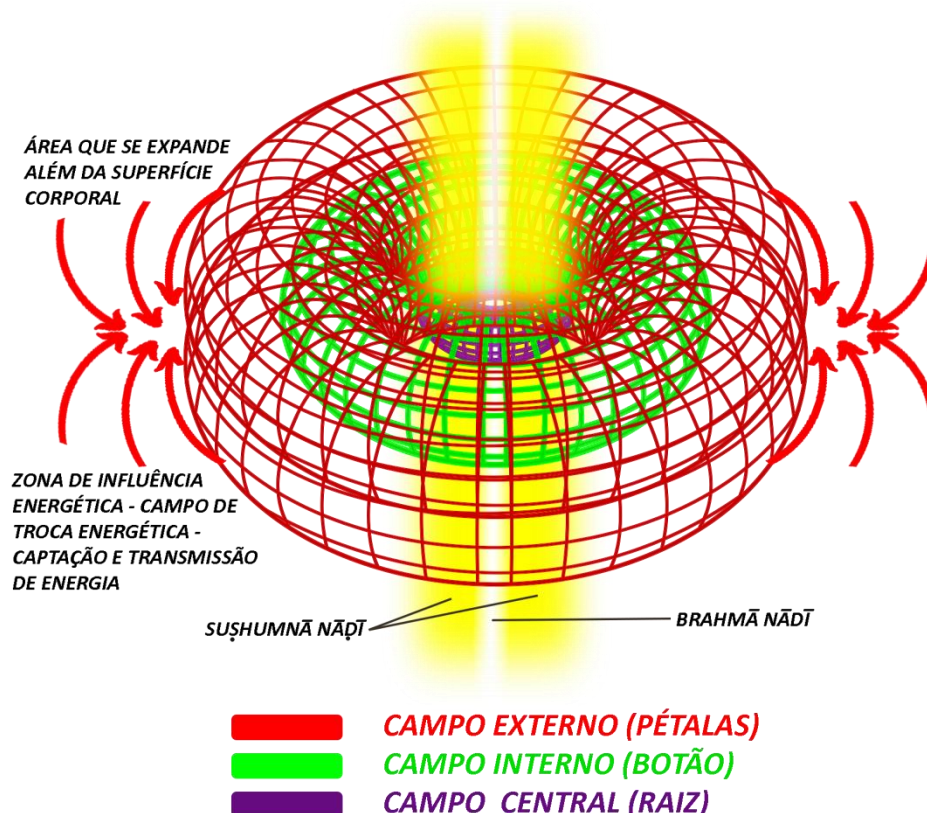


Cada cor tem uma qualidade física, uma atuação terapêutica e uma característica na personalidade que influencia diretamente um ou mais *chakras*.

CHAKRAS – OS CENTROS PSICOENERGÉTICOS

Os *chakras* são configurações dos campos de energia, em forma de anéis (toróides) duplos, transversais ao corpo, distribuídos ao longo deste, e que manifestam, nos vários níveis de consciência, o movimento da Alma nos seus estados biológico, vital, emocional, mental e espiritual. São centenas de *chakras*, dos quais doze são os mais importantes, e destes, sete fazem a nossa ancoragem no campo físico.

NOVA ESTRUTURA DOS CHAKRAS



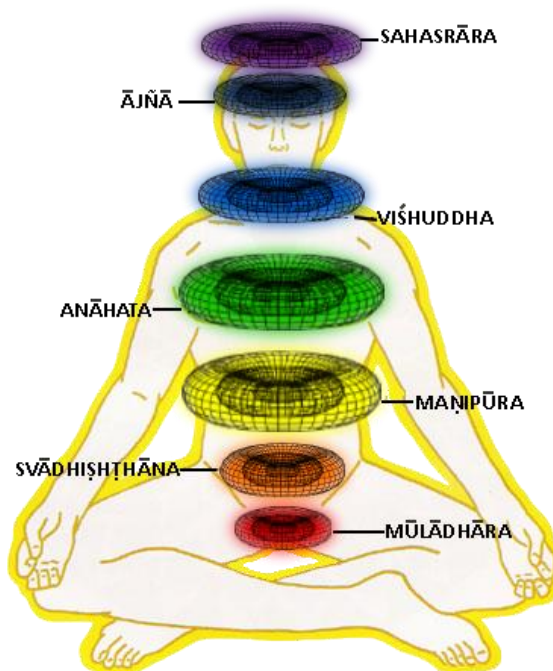
Cada *chakra* está dividido em três campos distintos de energia, onde cada um deles forma uma estrutura orgânica específica. Estes três campos de energia estão simbolizados na figura do lótus indiano na seguinte forma:

- pétala ou campo de energia externa – campo formador dos canais externos da energia e que, por sua vez, formam o aparelho muscular esquelético (ossos, músculos e articulações) e os vasos sanguíneos. Relaciona-se com a atividade do mundo concreto exterior, com a capacidade de ação externa;
- botão ou campo de energia interna – campo formador dos canais internos da energia e que, por sua vez, formam o tubo digestivo e os aparelhos orgânicos internos (respiratório, circulatório, digestivo, renal). Relaciona-se com a atividade do mundo subjetivo interno, com a capacidade de nutrição e preservação interna;
- raiz ou campo de energia central/neutra – campo formador do canal central da energia que liga os aspectos particulares da “persona” (pétalas e botão dos *chakras*) ao campo do Ser Real. Forma o sistema nervoso central (estruturas encefálicas e medula espinhal). Relaciona-se com a atividade do mundo celestial do Ser Real (estrela do âmago), com a capacidade de vivenciar e neutralizar o seu próprio *karma*. Tanto o campo externo de energia (movimento corporal), quanto o interno (secreções e atividade do tubo digestivo) são influenciados pelo campo central (sistema nervoso), de onde vêm as respostas.

Os sete *chakras* que interligam o campo físico ao sutil são os mesmos referenciados pela tradição indiana. São eles:

- *sahasrāra* ou coronário – localizado no topo da cabeça (fontanela anterior), mantém as estruturas do cérebro (córtex cerebral, tálamo, pineal, granulações aracnoides, etc.) além da musculatura do couro cabeludo, da testa e da região auricular. Está ligado à vontade espiritual, à sua individualidade e à conexão entre os mundos material e espiritual;
- *ājñā* ou frontal – localizado na região entre as sobrancelhas, energiza as estruturas da base do cérebro (hipotálamo, hipófise, quiasma óptico, etc.), do tronco cerebral (funções autonômicas), aparelho vestibular, auditivo e visual, além da musculatura intrínseca e extrínseca do globo ocular e os músculos que envolvem os olhos. Suas qualidades psíquicas envolvem as capa-

NOVO CONCEITO DOS CHAKRAS (esquema simplificado)

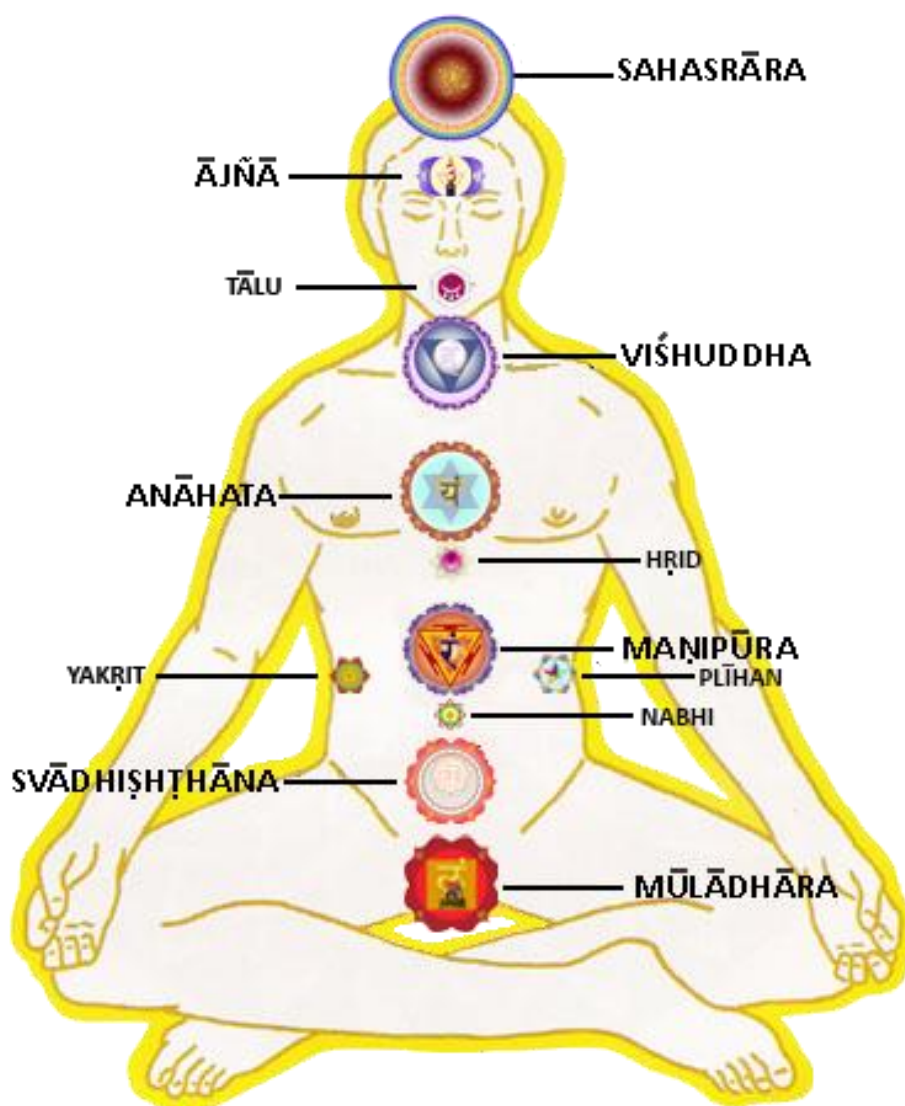


idades de concentração, observação, análise e atenção, como também as características de síntese, integração, intuição independência e confiança;

- **viśhuddha** ou laríngeo – localizado na região da garganta, sua energia ativa a glândula tireoide, o aparelho respiratório, as cordas vocais, a glote e epiglote e toda a musculatura que envolve a boca e a região cervical. Este é o centro da criatividade, da força de expressão, da beleza e estética, da oratória, da maleabilidade, da adaptabilidade, a habilidade de ver e de perceber. É o campo de energia que associa o indivíduo à totalidade, a matéria ao espírito e que produz no homem na sensação de liberdade;
- **anāhata** ou cardíaco – localizado no centro do tórax, sobre o osso esterno, controla as funções da glândula timo, do aparelho cardiovascular, das trocas gasosas pulmonares e de toda a musculatura que envolve o tórax e os braços. É considerado o centro do amor, da afetividade, das trocas relacionais, da capacidade de liderança, do uso da autoridade. A arte de ouvir ou de perceber os acontecimentos, fazer a síntese, elaborar a ação e agir, sem, contudo, “reagir”, ou melhor, saber transformar a energia acionada dentro de um acontecimento é a mestria maior alcançada por este centro;
- **maṇipūra** ou plexo solar – localizado na região entre o umbigo e o esterno, coordena as funções do pâncreas endócrino, do aparelho digestivo e de toda a musculatura que envolve o abdômen e a região lombar. Este centro está ligado à autoestima, ao encontro consigo mesmo, à união com seu “self”, à integração dos opostos, à alquimia interna;
- **svādhiṣṭhāna** ou sexual – localizado sobre a sínfise pubiana, mantém as atividades das glândulas sexuais (gônadas, que na mulher são os ovários e no homem, os testículos), do aparelho genital e de toda a musculatura que envolve a bacia. Sua energia está relacionada com as características de valor, de decisão e coragem, mantendo uma noção clara do mundo como um lugar de lutas, desafios e escolhas. A qualidade da energia deste *chakra* depende diretamente da capacidade de seu livre arbítrio, o que, por sua vez, vai qualificar sua vitalidade, sua produtividade e sua sensualidade e sexualidade;
- **mūlādhāra** ou básico – localizado na região do períneo (entre o ânus e o sexo), comanda as atividades das glândulas suprarrenais, as funções excretoras (urinárias e fecais) e toda a musculatura do assoalho pélvico e das pernas. Sua energia manifesta-se por sua capacidade de ação, habilidade e organização. O sentimento de posse, a necessidade de sobrevivência e a consciência da realidade desenvolvida por este *chakra* dão aspectos a este centro de um profundo centramento, autoconhecimento e um grande desejo de ser e existir como centelha espiritual que é, mas mergulhada na

materialidade do mundo. A autoafirmação e a aceitação de si mesmo são também características deste centro e que conferem o domínio sobre os instintos.

De acordo com a simbologia védica, onde os *chakras* são representados por flores de lótus teremos a seguinte ilustração com suas respectivas cores, formas geométricas e *mantras*.



Existem diversos campos de energia que dão suporte aos sete campos principais e são chamados de secundários. Vejamos:

- *tālu* ou palatal – este é o centro energético do palato (*tālu*) – mais especificamente da úvula – ou da língua (*lalanā*). É um centro auxiliar do *viśhuddha chakra* e possui doze pétalas de cor branca brilhante como a neve e seu botão, associado à úvula, é vermelho escuro (vinho). Dentro do botão existe uma fenda como um rasgo de lua

crescente que brilha intensamente, de onde brota o néctar da imortalidade (*amṛita*). Este *chakra* ajuda a controlar as funções do bulbo raquidiano e do IV ventrículo. A produção de saliva, o ajuste das cordas vocais e o movimento da úvula, abrindo ou fechando o canal nasal, são também controlados por *tālu chakra*;

- *hṛid* ou coração – *hṛid* é uma palavra sânscrita que significa “coração”. É um *chakra* auxiliar do *anāhata chakra*. Considerado como o centro da devoção, este centro auxiliar, localizado logo abaixo do *chakra* cardíaco, possui oito pétalas na cor dourada solar e seu botão é vermelho rosado. Auxilia na regulação do ritmo cardíaco. Diz-se que aquele que o tem plenamente desenvolvido é capaz de manipular os cinco elementos da natureza e materializar objetos, assim como fazia *Sathya Sai Baba*. Para desenvolvê-lo é necessária uma total entrega à vontade divina;
- *yakṛit* ou hepático – originário da rede eletromagnética do plexo solar que se ramifica à direita contém seis pétalas. Este campo de energia é sensível à luz em sua propriedade como partícula, o que dá ao fígado uma característica mais elétrica do que magnética. Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o sangue e gerar força para os três tipos de músculos: estriados (esqueleto), lisos (órgãos) e coração. É governado pelo *maṇipūra chakra*. O centro hepático é bloqueado principalmente por uma dieta pobre, sobrecarregando o plexo solar, por raiva acumulada, ressentimento, emoções reprimidas. No nível emocional, o fígado tem a ver com o controle da raiva e o senso de responsabilidade. Sua cor aproxima-se do verde limão, mas o seu centro é de uma cor laranja forte e suas pétalas são matizadas de vermelho;
- *plīhan* ou esplênico – originário da rede eletromagnética do plexo solar que se ramifica à esquerda contém seis pétalas. Assim como o hepático, este vórtice também é sensível à luz, mas como onda. Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o plasma e manter a saúde imunológica. Também é governado pelo *maṇipūra chakra*. O centro esplênico gera um circuito de energia que é ativado com pensamentos de gratidão. Sua cor predominante é o branco amarelado com raios multicoloridos, mas o seu centro apresenta um violeta profundo. O baço é um órgão com funções de ajudar o sistema de defesa, como parte do sistema linfático (proteção contra infecções), armazenar sangue para o corpo e liberá-lo quando necessário. Também destrói plaquetas desgastadas e danificadas e glóbulos vermelhos. É o centro da integridade pessoal. Possui duplo acesso vascular através do sistema porta esplênico e da circulação sistêmica. No nível emocional, o baço lida com a ansiedade e a obsessão, ou se sente adequado e em paz. Este *chakra* também gerencia o amadurecimento e o aproveitamento das competências de cada relação humana, administrando as funções de conceder e assumir o que é próprio;

- *nābhi* ou umbigo – localizado exatamente no umbigo, este *chakra* possui oito pétalas e suas cores predominantes são o vermelho, o amarelo e verde. Sua função principal é gerar energia a partir da absorção de glóbulos de vitalidade do *prāṇa* solar. Esta energia sintetizada é distribuída pelo corpo, facilitando a circulação através de todos os canais do corpo sutil ou denso (*nāḍīs*, meridianos, nervos, vasos sanguíneos e linfáticos). O umbigo é a raiz do corpo, é a origem da respiração, controlando a cadência do diafragma. O *prāṇa* solar, juntamente com o sangue e a linfa, sendo atraídos para esse *chakra* produzem um ritmo respiratório profundo e todo o cinturão diafragmático pulsa vigorosamente, fazendo o *prāṇa*, o sangue e a linfa circularem pelo organismo, distribuindo uniformemente as substâncias vitais e, desta forma, aliviando o trabalho cardíaco. Isso permite que a energia não se estagne em algum ponto do organismo, sobrecarregando os órgãos vitais. Este centro também é responsável pelo desempenho dos intestinos ao nível psicológico. O intestino grosso trabalha a relação de perda/ganho. O delgado, a relação custo/benefício. Juntos, trabalham o aproveitamento e a forma de utilização daquilo que se adquiriu em termos materiais, morais e sociais;
- *āyurdvāra* / *ming-men* ou porta da vida – situado na região dorsal, em oposição ao centro do umbigo, entre a 2ª e 3ª vértebra lombar, possui oito pétalas. Sua principal função é bombear o fluxo de *prāṇa* através da medula espinhal, além de equilibrar o funcionamento dos rins. Mantém uma profunda ligação com suas raízes genealógicas e tudo que o indivíduo suporta ao longo da vida, principalmente o medo da vida, gerando dificuldades de enfrentar mudanças, o medo do desconhecido e do abandono.
- *vṛikka* – situado sobre cada rim no bordo inferior da 12ª costela. Tem sua conexão com a rede eletromagnética do plexo renal e possui oito pétalas de nuances amarelas, alaranjadas e vermelhas. É sensível a temperatura e, conforme esta varia, regula a água no organismo para manter a vitalidade. Com sua dupla função, ora absorve *prāṇa* solar, ora excreta resíduos energéticos desvitalizados. Está intimamente conectado com os *chakras* *āyurdvāra* e *nābhi*.

EXPLICANDO O NOVO CONCEITO SOBRE CHAKRAS

Até agora concebemos os *chakras* como vórtices ou redemoinhos direcionados para a parte frontal do corpo, bem como para a dorsal, ambos conectados ao canal central dentro da medula espinhal, que absorvem as energias do ambiente, da natureza e de seus próprios pensamentos,

impregnados de sentimentos e emoções. Mas, exponho aqui uma nova concepção dos *chakras*.

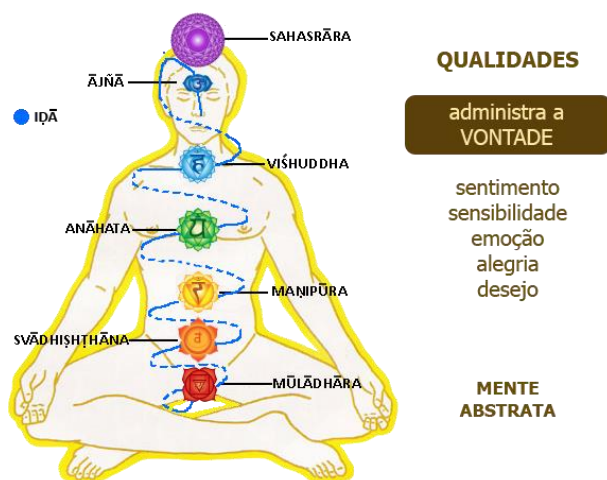
Na minha visão, os *chakras* são campos de consciência, que assumem o formato de toros de energia, ou seja, como anéis energéticos, dispostos transversalmente ao corpo, que envolvem, em camadas, não somente o corpo físico, mas também o corpo energético, mental e supramental.

Como já vimos cada um dos sete *chakras* principais é formado por três níveis: externo (representado pelas pétalas), interno (botão) e central (raiz). O nível externo é composto por dois campos que giram em sentidos opostos, criando, portanto, fluxos eletromagnéticos em sentidos contrários. Observemos que os sete *chakras* são dotados de números pares de pétalas, onde dois grupos de mesmo número de pétalas, porém intercalados, têm rotações opostas – um grupo gira no sentido horário e o outro, no anti-horário. As pétalas nada mais são do que campos menores ou subcampos do nível externo de cada *chakra*.

A rotação, seja ela horária ou anti-horária, está condicionada ao fluxo de energia dos dois canais espiralados que percorrem o corpo – *idā* e *piṅgalā nāḍī*.

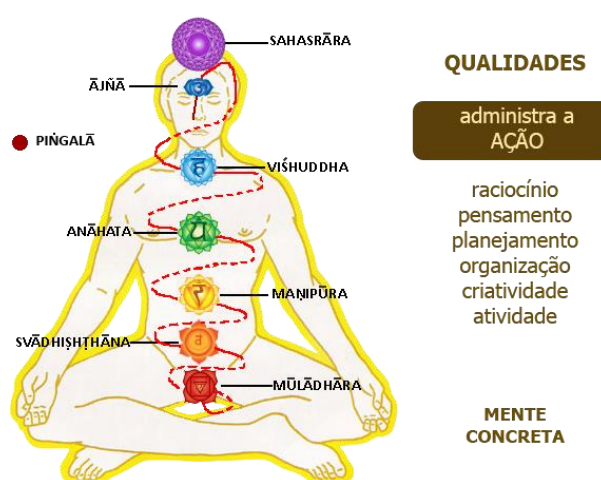
Idā nāḍī (canal sutil confortante) vai da narina esquerda em direção ao *ājñā chakra* num movimento em espiral horário, rodeando os *chakras*, estendendo-se até a base da coluna, chegando ao *mūlādhāra chakra* pela direita. Sua natureza é fria, calmante, receptiva e negativa (lunar). Sua cor branca azulada ativa o hemisfério cerebral direito (não-verbal), estimulando as emoções, as sensações e a imaginação. De certa forma, está ligada ao sistema nervoso autônomo parassimpático e, por esta razão, à recarga do corpo com energia através do repouso, do sono e dos sonhos e fazendo a reposição de água nos tecidos corporais. Este canal administra a vontade mais profunda guardada no âmago do Ser e se expressa através da mente abstrata.

CANAL ESQUERDO - IDĀ NĀḌĪ



Piṅgalā nāḍī (canal sutil avermelhado) vai da narina direita em direção ao *ājñā chakra* num movimento em espiral anti-horário, rodeando os *chakras*, estendendo-se até a base da coluna, chegando ao *mūlādhāra chakra* pela esquerda. Sua natureza é quente, estimulante, criativa e positiva (solar). Sua cor vermelha aciona o hemisfério cerebral esquerdo (verbal) estimulando o raciocínio, o planejamento, a organização, a realização e atitude. Influencia o sistema nervoso autônomo simpático e, sendo assim, a descarga energética do corpo através da ativação da circulação, da locomoção e do estado de alerta e agitando o fogo dos tecidos corporais. Este canal administra a ação, conforme é estimulado pelo meio externo.

CANAL DIREITO - PIṆGALĀ NĀḌĪ

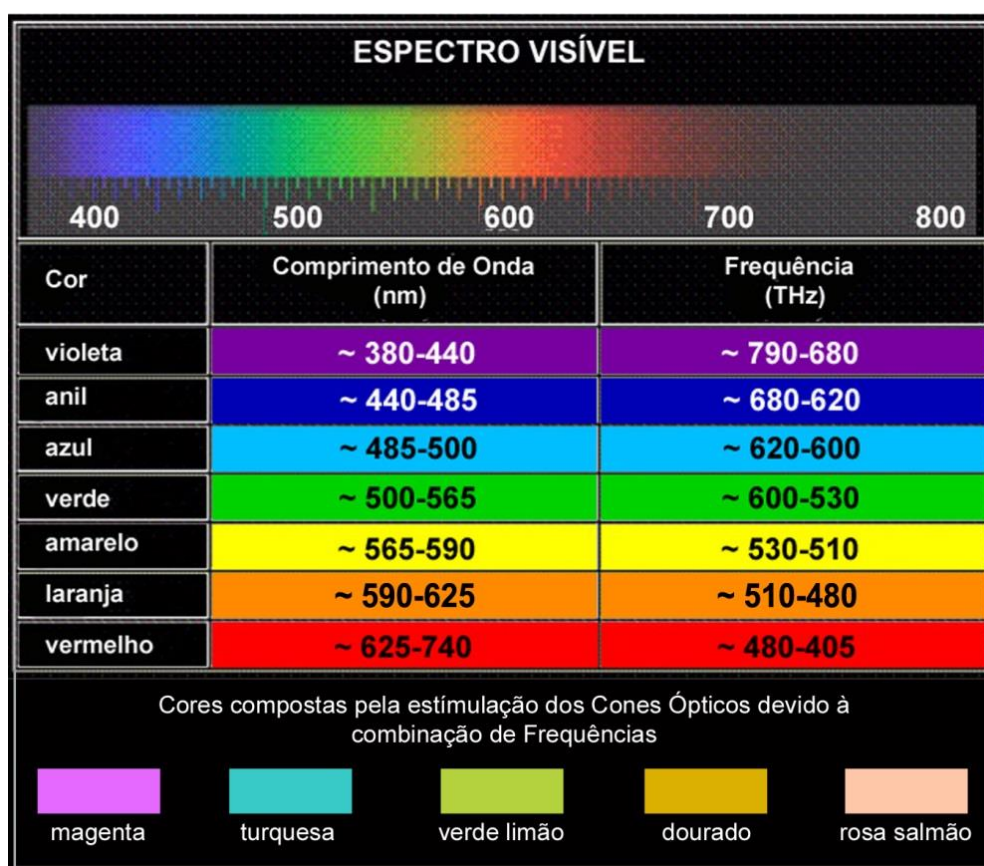


Portanto, o canal esquerdo induz um grupo de pétalas ou subcampos de energia a girar no sentido horário, enquanto o da direita, ao outro grupo de pétalas, a girar no sentido anti-horário. Sendo assim, criam-se fluxos energéticos que possibilitam atrair, arrastar ou sugar partículas de energia do meio externo que guardam afinidade com as características e propriedades de cada *chakra*. Cada *chakra* recebe o alimento da natureza conforme o seu estado vibratório. Essa energia, ao penetrar no campo externo de cada *chakra* (pétalas), seguirá para o campo interno (botão), vitalizando-o, de acordo com a qualidade energética recebida e deste, para o campo central (caule).

Somente quando houver harmonia, ou seja, ausência de conflitos no campo externo de cada *chakra*, gerado pelo equilíbrio dinâmico entre os dois canais laterais (*iḍā* e *piṅgalā nāḍī*), é que haverá ascensão da força *kuṇḍalinī*, adormecida no *chakra* da base, para o topo da cabeça, formando uma luz intensa como uma coroa. Este é o grande momento do encontro dos três canais, ao qual chamamos de *yukta trivenī* (*yukta* = unido, comprometido; *trivenī* = três canais). Aqui se inicia a viagem fundamental da vida, o objetivo último: a ascensão do fogo serpentino para nos tornarmos uma luz na escuridão – a liberação, a iluminação ou transcendência.

COR – COMO ATUA E PROPRIEDADES

A luz, e por consequência, a cor, com suas faixas de frequências, tem uma ação muito forte sobre os centros talâmicos, localizados no interior do cérebro, dos quais a glândula pineal e o hipotálamo fazem parte. Estes dois corpos neuronais são altamente estimulados e influenciados por estas frequências de luz. Esses dois corpos cerebrais influenciam todo o organismo (secreções hormonais, pressão arterial, trabalho cardíaco, fome, sede, ciclo do sono e muitos outros). No campo da energia vital, do *prāṇa*, vai influenciar diretamente um ou mais *chakras*, estimulando seus aspectos biológicos e vitais como, por exemplo, a tonicidade do corpo. No campo da energia psíquica, de *manas*, vai influenciar no aspecto emocional e cognitivo, como os padrões de defesa, seus sistemas de crenças, seu estado de atenção, sua relação com o mundo. A visualização da cor vai te levar a um mergulho na dinâmica psíquica do *chakra* em questão, dando uma nova dimensão às suas características. Segue abaixo uma tabela com as principais faixas de frequência do espectro luminoso.



De forma sucinta, vamos agora explicar sobre as propriedades de cada cor do espectro luminoso, bem como de suas combinações, tanto pelo aspecto fisiológico como pelo psicológico.

VERMELHO

O vermelho é uma cor quente, forte e que indica sinal de alerta. Ela atua, predominantemente, em seu *chakra* da base. Ela fortalece, aquece, expande, distribui a energia e acelera o metabolismo, sendo considerada a cor da vida. Em relação ao campo psicológico, ela estimula o amor e seus desdobramentos como a coragem, a perseverança, a bondade, a firmeza e a retidão.

LARANJA

O laranja é uma cor robusta, vital, criativa e que produz a desagregação do que é nocivo ao organismo. Ela atua em seu *chakra* sacral. Ela expele, elimina, descongestiona, libera, remove, extrai e desintegra, sendo considerada laxativa e tonifica o metabolismo. É a cor da saúde. Ao nível comportamental, ela estimula a pureza e a santidade, e por isso, ela pacifica.

AMARELO

O amarelo é uma cor vibrante, ativa, quente, expansiva e que produz um estado alcalino no organismo. Ela atua em seu *chakra* do plexo solar. Ela estimula, precipita, assimila, agrega e consolida, sendo considerada cicatrizante e reparadora. Na mente, ela desenvolve a sabedoria e o discernimento, e por isso, ela propicia a não-violência e o julgamento correto.

VERDE

O verde é uma cor neutra, harmônica, morna e que produz um estado de fluidez no organismo. Ela atua em seu *chakra* cardíaco. Ela digere, decompõe, descongestiona, desintoxica, desinfeta e dissolve. No nível psíquico, a cor verde desperta a humildade, o desapego, a generosidade e a bondade, e por clarear a mente, nos induz a compreender os fatos e as pessoas, indicando o caminho para a compaixão.

AZUL

O azul é uma cor refrescante e que suaviza todo o organismo. Ela atua em seu *chakra* da garganta. Ela tem uma aplicação purificadora, calmante, anti-inflamatória, inibidora e anestésica. No nível comportamental, a cor azul promove a fé, a confiança, a espontaneidade, a pacificação, a tranquilidade

e o equilíbrio, propiciando a autenticidade, a verdade, a clareza mental e o discernimento.

ANIL

O anil é uma cor fria e paralisante, no sentido de bloquear energias. Ela atua em seu *chakra* frontal. Ela tem uma aplicação protetora, neutralizante, que centraliza no foco e mantém a concentração, podendo ser hipnótica, ou mesmo narcótica. A cor anil promove a devoção, a lealdade, a benevolência, a integridade, nos levando a um idealismo e a um estado de transe altamente inspirador, um estado psíquico alterado, onde nós nos abrimos para a intuição e percepções profundas.

VIOLETA

O violeta é uma cor etérea que acalma e, ao mesmo tempo fortalece. Ela atua em seu *chakra* coronário. Ela tem uma aplicação regeneradora, germicida, de sublimar energias, além de potencializar, amplificar e multiplicar o efeito das outras cores. A cor violeta promove o altruísmo, sublimar as crises de crescimento espiritual, o sacrifício, a espiritualidade e o amor universal e incondicional, criando um canal entre o plano físico e o espiritual de luz dos grandes santos e iniciados.

TURQUESA

O turquesa é uma cor fria e que produz calma. Ele atua em seu *chakra* da garganta, do palato e da nuca. Ele tem uma aplicação regeneradora, calmante, repousante e que equilibra as funções cerebelares e do tronco cerebral. No nível psíquico, a cor turquesa promove a clareza de pensamento, o poder da palavra e atitudes coordenadas.

MAGENTA

O magenta é uma cor de harmonia e fluidez. Ele atua no centro do coração (*hrid*) através do campo dorsal do *chakra* cardíaco, situado entre as escápulas. Ele tem uma aplicação pacificadora, integradora, purificadora dos pulmões e que desperta alegria, perdão e amor. No nível comportamental, a cor magenta promove nobreza de espírito, amorosidade, generosidade, pureza e veracidade em nossas atitudes.

VERDE LIMÃO

O verde limão é uma cor ativadora e cria uma sinergia entre os órgãos (fígado/vesícula, baço/pâncreas, estômago/intestino delgado, rim/bexiga). Atua no cinturão diafragmático, formado pelo *chakra* do fígado (situado no flanco direito da cavidade abdominal), *chakra* do baço (flanco esquerdo da mesma cavidade), *chakra* dos rins (um de cada lado da coluna dorso-lombar, resguardados pelas costelas mais baixas), o os *chakras* do umbigo (*nabhi*) e lombar (*ming-men*). Ele tem uma aplicação unificadora, tônica, estimulante cerebral, além de antisséptica, antiácida, expectorante e laxativa. A cor verde limão promove o sentimento de unidade, fraternidade e de pertencimento a este mundo físico.

ROSA SALMÃO

O rosa salmão é uma cor suave, doce e de grande penetração, agindo em cada célula de seu corpo, através de todos os canais físicos e etéreos. Ele atua em seu *chakra* secundário do coração (*hrid*), estimulando o pulso eletromagnético do coração e sua força muscular. Ele tem uma aplicação estimuladora, atrativa, expansiva, além de purificadora, gerando bem-estar e conforto. A cor rosa salmão promove um intenso sentimento de amizade, fortalecendo as relações e desenvolvendo o amor incondicional.

DOURADO

O dourado é uma cor marcante e que faz tanto a ancoragem da energia cósmica como a sublimação da energia terrena, através da coluna vertebral, conforme ela vai se movimentando ao longo da coluna. O dourado atua em todos os *chakras*, mas principalmente nos centros coronário, cardíaco e umbilical, além de nutrir toda a coluna vertebral. Ele tem uma aplicação de enraizamento da energia cósmica, em seus tons mais escuros, como de sutilização da energia terrena, em seus tons mais claros. Por esta razão, a cor dourada promove a sabedoria e a iluminação. Ela representa o ouro, tanto da terra como do céu.

BRANCO

O branco é a síntese de todas as cores e representa a integração de todas as forças e de todas as linhas de pensamento – a harmonia entre os opostos, que induz à paz interior, bem como à nitidez ou transparência dos fatos e pessoas, despertando em nós o estado de pureza e iluminação. O branco atua em todo o

seu campo de energia, dissolvendo as correntes de baixa vibração, dentro de cada elétron, revitalizando sua aura e, conseqüentemente, fazendo com que suas células da pele (epiderme, derme e hipoderme) brilhem e se abram para a absorção de *prāṇa* (energia vital). No nível psíquico, a cor branca promove um estado de atenção plena, com a mente dinâmica, porém relaxada. Através do processo de sutilização da energia, as limitações e sombras da vida são removidas, permitindo que se alcance o estado ascensional.

PRETO

O preto é a ausência de todas as cores, representando o inconsciente – a sábia ignorância da inocência. É uma cor que fecha o campo eletromagnético, possibilitando tanto a introspecção, como o mergulho interior e o contato com o inconsciente. Esta cor simboliza o vácuo eterno que se confunde ou entremeia ao todo absoluto – a noite de *Brahman*. O preto é excelente para dar proteção. Assim como o branco, atua sobre a aura, fechando-a e tornando-nos ocultos e seguros, livres de influências astrais nefastas.

FORMA – COMO ATUA E PROPRIEDADES

Outra característica possibilitada pelas frequências de luz e captada pelo órgão da visão é a forma geométrica. A Forma é o aspecto físico próprio dos objetos e seres, como resultado da configuração de suas partes; é a condição física a partir da qual um corpo se configura. A forma geométrica é a representação visual de figuras que delimitam superfícies planas através de um conjunto de linhas (lados), que unem seus pontos de um modo específico; ou de faces, que unem suas arestas. Dependendo da ordem e do número de lados encontramos os diversos polígonos e poliedros. Segundo Pitágoras, “o número é o elemento básico explicativo da realidade, podendo-se constatar uma proporção em todo o Cosmo (do grego *kosmos* = ordem), o que explica o que está manifestado, garantindo o seu equilíbrio”. Sendo assim, o número expressa a ordem, ou seja, aquilo que é ajustado entre o ilimitado e o limitado. Se tudo é determinado pelo número, então tudo é ordem. Portanto, o Universo (*kosmos*) é regido por números – uma Ordem Cósmica. O Cosmo é o conjunto de todas as coisas, que manifesta a ordem que existe nele.

Como curiosidade, Pitágoras não considerava o número “1”, representado graficamente pelo ponto, sendo um algarismo ímpar, nem par, mas um algarismo “parimpar”. Pois, dele procedem todos os números: quando

somado a um par, gera um ímpar; se somado a um ímpar, gera um par. Pitágoras desconhecia o zero, que simboliza o nada ou vazio.

Podemos utilizar as formas geométricas simples, às quais a ciência védica denomina de *yantra*, ou complexas, chamadas de *maṇḍalas*. O termo sânscrito *yantra* significa literalmente “diagrama místico”. Ele é a representação gráfica do universo como um todo (*Paramātmān*) ou de uma particularidade ou atributo dele. Na realidade, os *yantras* é que dão forma a um conceito abstrato da Suprema Inteligência – *Brahman*. Existem diversas formas de diagramas: os mais simples, que são as formas geométricas puras, e os complexos, que são as formas geométricas combinadas. Vamos começar pelos diagramas simples, aqueles que representam o elemento de cada *chakra*.

Evidentemente que estas formas geométricas são apenas instrumentos que nos facilitam a expansão da consciência, disponíveis em estado latente como ideias. A prática dos exercícios de visualização, respiração consciente e comandos mentais, associados ao trabalho interno de desenvolvimento dos valores humanos, como o reto agir, o cultivo da paz interior, a visão equânime que gera a não-violência, o desenvolvimento do amor universal e incondicional e o compromisso com a verdade é que nos leva a despertar esta rede consciencial de luz que gravita ao nosso redor. Não há outra maneira de despertar esta rede, senão pela sementeira dos valores humanos.

TRIÂNGULO

É a figura plana formada por três lados e representa o número três. Este diagrama representa o elemento fogo e reverbera no *maṇipūra chakra*. O triângulo de ponta para baixo simboliza o poder divino ancorado na terra, manifestando o poder pessoal, a expansão do ser nesta existência, a penetração do fogo divino que ilumina, aquece e purifica. Já com a ponta para cima, simboliza a dissolução do ego ou eu inferior, com sua vontade pessoal identificada com o Eu Superior conectada à Vontade Divina, despertando a obediência e humildade aos Propósitos Superiores. A meditação neste *yantra*, apontado para baixo, confere força, poder, coragem, capacidade de se expandir ou de se fazer notado, capacidade de transformar, de renovar ou mesmo de destruir; quando apontado para cima, desenvolve abnegação, desprendimento e entrega ao Poder Supremo.

QUADRADO

Figura plana formada por quatro lados e ângulos retos, representa o número quatro e o elemento terra, simbolizado no centro psicoenergético raiz ou básico (*mūlādhāra chakra*). O quadrado é o símbolo da solidez, da

concretude, da inércia, bem como o ponto máximo de manifestação divina. O quadrado expressa a ação no plano físico (material) para a realização material. Psiquicamente, representa o polo masculino. Meditar neste *yantra* desenvolve a capacidade de organização, a estabilidade, a corporalidade, a firmeza de propósitos e um caráter saudável e digno.

LOSANGO

O losango é uma figura plana formada por quatro lados com seus ângulos opostos iguais, porém diferentes do ângulo reto (dois obtusos e dois agudos). Este diagrama tem dois significados, conforme a sua disposição: (1) deitado, onde sua diagonal maior está na horizontal; e (2) em pé, onde sua diagonal maior está na vertical.

O losango deitado representa a percepção, o olho que tudo vê e nossa capacidade de discernir, de ser justo e equilibrado. Mantém um padrão de ressonância com o *ājñā chakra*. O losango deitado nos remete ao estado de consciência do momento presente – o aqui-agora – com plena consciência do bem e do mal, levando a pessoa a focar em suas metas e propósitos com prudência. Suas ideias e convicções se tornam sólidas e consistentes.

O losango em pé simboliza tanto a genitália feminina, como a masculina e, conseqüentemente, a matriz da vida. Mantém um padrão de ressonância com os centros energéticos menores localizados sobre os genitais: *yonī chakra* (mulher) e *liṅga chakra* (homem). Também representa o portal de entrada para o mundo do inconsciente, bem como o intercâmbio entre o céu e a terra, ou seja, os mundos superiores (espirituais) e inferiores (materiais).

PENTÁGONO

Este diagrama plano é formado por cinco lados e cinco ângulos. Tanto o pentágono, como o pentagrama (estrela de cinco pontas) representa a Alma Humana Iniciada: (1) os cinco planos da existência (físico, vital, mental, supramental ou intuitivo, espiritual); (2) os cinco órgãos de percepção (cinco sentidos); (3) os cinco órgãos de ação (locomotor, reprodutor, excretor, manufaturador, fonador); (4) as cinco letras hebraicas da Suprema Iniciação – *יוד-ה-שין-ו-ב-ה* (*iod-he-shin-vav-he*) *Yehoshuah*. Enquanto a cruz é o símbolo da Alma humana cumprindo provas e expiações na matéria (vida encarnada), o pentagrama ou pentágono é o símbolo da Alma Humana de Consciência Crística. Estas estruturas estimulam a fluidez de nossa mente, proporcionando liberdade, leveza e descontração, causadas pela capacidade de se desapegar dos aspectos emocionais gerados por fatos do passado.

HEXÁGONO

O hexágono é um diagrama plano que possui seis lados e, portanto, seis ângulos. Nele está inscrito o hexagrama ou estrela de seis pontas. Podemos também considerar o entrelaçamento perfeito de dois triângulos em sentidos opostos. Esta figura representa o equilíbrio entre os opostos, bem como a noção de troca e compartilhamento – o dar e o receber. Sendo assim, simboliza o amor e a noção de agregação, ou seja, a formação de associações, grupos, quer sejam sociais ou familiares. Meditar com esta figura ajuda a desenvolver o sentimento de união, a generosidade, a reciprocidade e o compartilhar.

HEPTÁGONO

Esta forma geométrica de sete lados representa a vitória do ser humano quando alcança a realização de uma etapa intermediária ou da etapa final, que é a busca da felicidade, da plenitude ou bem-aventurança – a vitoriosa conclusão. O heptágono representa a força de precipitação da matéria por diversas razões: (1) o elemento básico para a vida orgânica é o nitrogênio, que tem o número atômico “sete”, ou seja, possui sete prótons e sete elétrons; (2) tanto o primeiro grupo, como o último da tabela periódica possuem sete elementos; (3) existem sete categorias de arranjos cristalinos; (4) distinguimos sete notas musicais na escala diatônica; (5) um prisma decompõe a luz solar em sete cores. E não para por aí! Poderíamos acrescentar os sete corpos, centros psíquicos, glândulas endócrinas, tecidos corporais, etc.

OCTÓGONO

Representando a matéria em movimento harmônico e equilibrado, o octógono é formado por um duplo quadrado, onde seus vértices estão equidistantes. Esta forma geométrica simboliza o mundo material em ação. Meditar nela nos impulsiona para a prosperidade, para o sucesso e abundância. Sendo assim, indica o princípio ou lei da evolução, onde tudo é luz que flui para consciência, desta, para energia e, finalmente, matéria e, a partir desta, retornar para a luz, perfazendo o ciclo de expansão e recolhimento.

ENEÁGONO

Este símbolo sugere um mergulho interno, buscando a sabedoria que há no silêncio. Ao entrar em meditação, observando esta forma geométrica, temos a possibilidade de compreender a Ordem Cósmica, o movimento dos astros e

galáxias e como o Universo influencia nosso organismo, nossos humores. O eneágono é uma figura de base três – são três triângulos equiláteros perfeitamente entrelaçados –, o que está intrinsecamente correlacionado à nossa formação orgânica (física), psíquica (sutil) e espiritual. Nosso ser integral, único, eterno e imutável – o *ātman* – é formado por três campos: causal, sutil e denso. Da mesma forma, o campo causal se divide em três subcampos: eu (*ahamkāra*), razão (*buddhi*) e memória (*chitta*). O campo sutil também se organiza em três níveis: pensamentos, sentimentos e emoções. O campo denso se sistematiza também desta forma: órgãos de percepção, de manutenção e de ação. Cada um desses apresentados acima também se subdivide e assim por diante.

DECÁGONO

O decágono representa a vida em fluxo – o fluir da existência ou a roda que gira, dando possibilidade ao Universo de nascer, crescer, amadurecer, minguar, morrer para renascer, ou seja, se desenvolver. Portanto, ela representa o eterno fluxo de renovação, propiciando a interminável reciclagem da Infinita Fonte de Deus. Esta geometria nos estimula a agir, a sairmos do estado letárgico, que nos leva à estagnação, e nos tornarmos seres dinâmicos, evoluindo rumo à plenitude.

DODECÁGONO

Esta forma geométrica remete a um processo que tem início, meio e fim, onde aprendemos, por diversos pontos de vista, tarefas em que nos relacionamos com quatro elementos básicos da natureza (terra, água, ar e fogo) representados por quatro triângulos equiláteros perfeitamente entrelaçados. Cada triângulo, conforme o seu elemento, apresenta três aspectos da mente divina (criação, conservação e destruição para recriar), num movimento de expansão e recolhimento. O quinto elemento, que é a base dos demais elementos, é a quintessência chamada de éter ou espaço, e ocupa o centro da figura. Este símbolo estimula a nossa passagem por todas as etapas de aprendizagem até que completemos este ciclo amadurecidos, nos dando condições de saltarmos para um novo ciclo de aprimoramento.

TETRAEDRO

Esta forma geométrica espacial representa o elemento fogo e reverbera no *maṇipūra chakra*. É formada por quatro faces (triângulos equiláteros) e,

portanto possui quatro vértices e seis arestas. O tetraedro, ou ainda, a pirâmide de base triangular de ponta para baixo simboliza a manifestação do ternário universal (criação, manutenção, dissolução) se ancorando na matéria, manifestando o poder material (*māyā śhakti*), a capacidade de manipulação da matéria e de precipitação da Luz Infinita que ilumina e vivifica todos os seres. Já com a ponta para cima, simboliza a dissolução da matéria e sublimação, bem como a transmutação do ser, dissolvendo a vontade pessoal, na Vontade Divina. Também simboliza o elemento fogo, que aquece, volatiliza e expande a matéria.

HEXAEDRO – CUBO

O hexaedro é formado por seis faces quadradas e representa a concretização do Princípio Mental de Deus na matéria, manifestado no Universo. Simboliza o centro psicoenergético “Estrela da Terra” (*jyotirbhū chakra*). O hexaedro ou cubo é o símbolo da manifestação do aparente, da concretude, da precipitação da matéria. É o ponto máximo de manifestação divina, assim como a tela do cinema revela as imagens do filme de Deus. Meditar no hexaedro nos dá a capacidade de manipular a matéria, de precipitar as formas, de dar corpo às ideias, de concretizar os propósitos divinos e tornar-se um ser propositivo. Também indica as direções do espaço tridimensional (direita-esquerda, frente-costas, acima-abaixo).

ESTRELA TETRAÉDRICA – ESTRELA DE DAVI

Esta forma geométrica simboliza o elemento ar, encontrado no *anāhata chakra*. A estrela de Davi ou de seis pontas (dois triângulos equiláteros perfeitamente entrelaçados) ou ainda a estrela tetraedro (dois tetraedros perfeitamente entrelaçados) representa o equilíbrio dinâmico perfeito, a leveza, a invisibilidade, flutuando e se deslocando no espaço. Ao meditarmos nestas formas geométricas, adquirimos a equanimidade, desenvolvendo a capacidade de atribuir o valor real para tudo na vida, nos tornamos leves e invisíveis e ganhamos a condição de flutuarmos e de nos deslocarmos no espaço cósmico no nível mental.

OCTAEDRO

Este diagrama tem oito faces (triângulos equiláteros), doze arestas e seis vértices. Podemos afirmar que é formado por duas pirâmides com uma base quadrada comum. O octaedro, que é a forma geométrica que usamos neste trabalho, gera um campo de proteção que nos possibilita viajar na linha

espaço-tempo, acessando o binômio passado-futuro e no presente, fatos que ocorrem em outras localidades, proporcionando o fenômeno de bilocação (presença simultânea em dois locais), ou mesmo multilocação, o que dependerá do nível de consciência.

DODECAEDRO

O dodecaedro, que é a união de doze faces (pentágonos), possui trinta arestas e vinte vértices. É a estrutura supramental que nos permite acessar e compreender os mecanismos da Criação (movimento dos planetas, estrelas, sistemas solares, galáxias) e as Leis Cósmicas (*dharma*, *karma*, livre arbítrio, evolução, polaridade, amor incondicional, etc.). Por esta razão, simboliza o espaço cósmico – o palco do grande teatro da Criação Divina.

ICOSAEDRO

O icosaedro, figura composta por vinte faces triangulares, é a estrutura que nos permite viajar tanto para o mundo microcósmico como para o macrocósmico, ou seja, acessar as estruturas orgânicas (órgãos, tecidos, células, organelas, etc.), moleculares, atômicas e subatômicas, bem como todo um planeta ou astro, sistemas solares, galáxias, etc. Desta forma, podemos nos tornar infinitamente pequeno ou grande. Ao viajarmos para o microcósmico, entramos em contato com as energias sutis que movem os estados psicoemocionais (comportamentos), nossos *karmas* e *saṃskāras* (memórias que expressam nossos dons, tendências e vícios). Quando vamos em direção ao macrocósmico, acessamos registros de toda uma coletividade, que pode ser um grupo, uma cidade, nação, planeta, etc., enfim, o *karma* coletivo e história de uma civilização.

CÍRCULO – ESFERA

Este é o símbolo que representa o elemento éter (espaço) e se encontra no *viśhuddha chakra*. O círculo ou a esfera é a manifestação da totalidade, do vazio, das infinitas possibilidades, aonde o Verbo se faz Luz. É o espaço cósmico da Criação, em que o Absoluto inicia a sua manifestação. O espaço, representado pela esfera, é o elemento que está em tudo e que tudo contém. Podemos conter a terra, dando-lhe uma forma, como um pote de barro; podemos conter a água, represando-a num pote de barro; podemos conter o fogo, cercando-o com água ou terra; podemos conter o vento (ar) e direcioná-lo para onde quisermos, formando anteparos; mas, não podemos conter o espaço, porque ele é a base para a manifestação dos demais

elementos. Meditar neste *yantra* desenvolve a criatividade, a comunicação, a espontaneidade e o poder da palavra.

SEMICÍRCULO – MEIA LUA – SEMI ESFERA

Representante do elemento água encontra ressonância no *svādhiṣṭhāna chakra*. A meia lua ou a semiesfera, ou ainda, o semicírculo, simbolizando o cálice (recipiente), é a manifestação da vitalidade, da abertura para o novo, do receptáculo alquímico, onde fazemos nossas experiências e transformações. Meditar neste símbolo ativa a fluidez, o movimento, a capacidade de atrair o que deseja, além da capacidade de persuasão e de nos tornarmos melhor inserido no mundo, representando nosso papel na existência, conforme o nosso Propósito Divino.

RETAS – LINHAS

As retas e linhas simbolizam tanto elementos de ligação como de separação. Sendo assim, esta forma geométrica tem a possibilidade de interligar ou separar os elementos da natureza, que são duais, além dos diversos planos da existência e as infinitas dimensões da consciência, dependendo do grau de maturidade e de discernimento sobre as relações humanas.

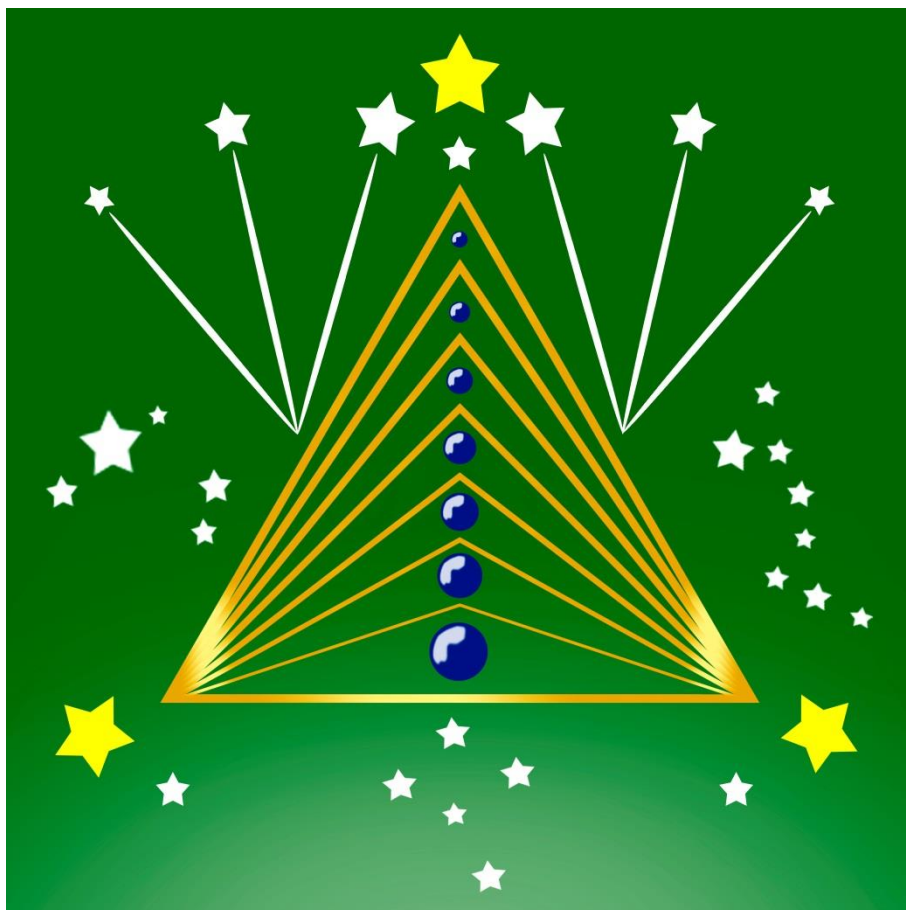
PONTO

O ponto simboliza o início de tudo – o mundo ainda não manifestado, a potencialidade pura, o conhecimento puro, as infinitas possibilidades e correlações.

**FREQUÊNCIAS
ESTELARES DE
LUZ E FORMA**

Estas Frequências foram criadas por mim com o auxílio dos Seres Estelares. Uma forte vontade de desenhar me levava ao computador. Ali eu começava com alguns rabiscos, a inserir algumas formas geométricas sem nem sequer saber o que eu estava projetando na tela do computador. Demorava dias e, às vezes, semanas trabalhando naquela Frequência Estelar! Normalmente, pela manhã, eu acordava com uma nova ideia e lá ia eu mexer na figura, modificando-a, aprimorando-a até sentir que meu coração sossegava. Pronto! Estava feita mais uma Frequência Estelar! Agora era hora de sentir e intuir o que ela queria me dizer. Ficava então olhando para a Frequência Estelar ou com ela em minha memória, por horas. Nem sempre aflorava o seu significado. Era preciso transpor barreiras internas – minhas defesas, meus preconceitos, enfim, minhas dificuldades e carências. Algumas vezes eu sonhava – muitos sonhos estranhos; outros, confusos – e acordava com o nome da Frequência. Quase sempre, sentava a frente do computador e um texto com ensinamentos fluía. Assim, este trabalho de criar Frequências Estelares foi ganhando forma.

Gratidão aos Seres Estelares que me intuíram e me ajudaram a confeccionar e a escrever sobre elas!

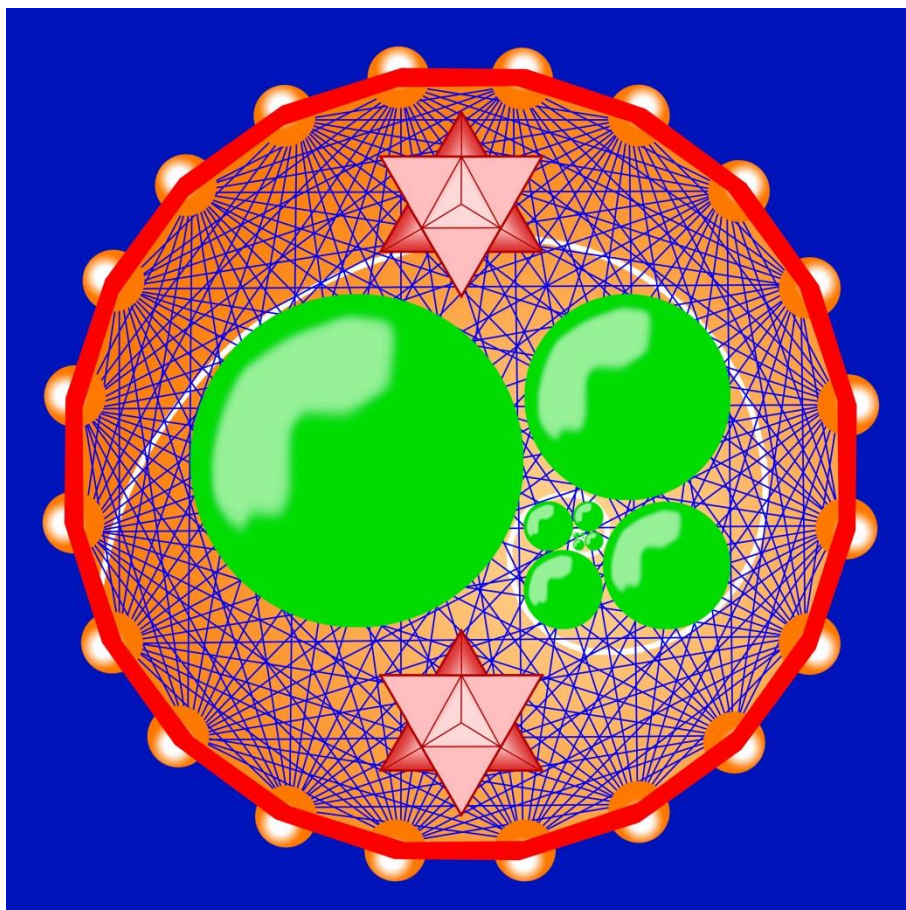


BRASILIS – AMOR, ORDEM E PROGRESSO

Esta Frequência de Luz e Forma nos impulsiona a amar a Terra (Gaia) e toda a humanidade. Através do amor, despertamos a necessidade de equilibrar, dinamicamente, o poder da vontade, do saber e do ousar. O amor proporciona este equilíbrio dinâmico e vital, e está na base de tudo, silenciosamente. Ao equilibrarmos estes três poderes, através do amor, ganhamos liberdade interior; e a vida flui, ordenada e progressivamente. Não há progresso sem ordem, bem como não há ordem sem amor. O maior Poder da Suprema Inteligência é o Amor Incondicional, que educa e não reprime, que faz crescer e não limita, que capacita e não cria dependência. Sejamos livres pelo poder do amor que gera ordem e progresso.

Afirmção:

**EU SOU O PODER DIVINO DO AMOR, DA ORDEM E DO PROGRESSO PARA
TODA A HUMANIDADE.**



CRIAÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a entender o processo da Criação – como do aparente nada surge o Universo. Só assim nos tornamos cocriadores. Toda manifestação começa num ponto infinitesimal e imaginário, onde só há o potencial quântico da energia como base de um projeto que está na Consciência Divina, o Pensamento Puro, entrelaçado com as Infinitas Correlações. Portanto, do aparente nada surge a mais linda joia.

Afirmção:

EU SOU O PODER DIVINO PARA CRIAR O QUE DESEJO.

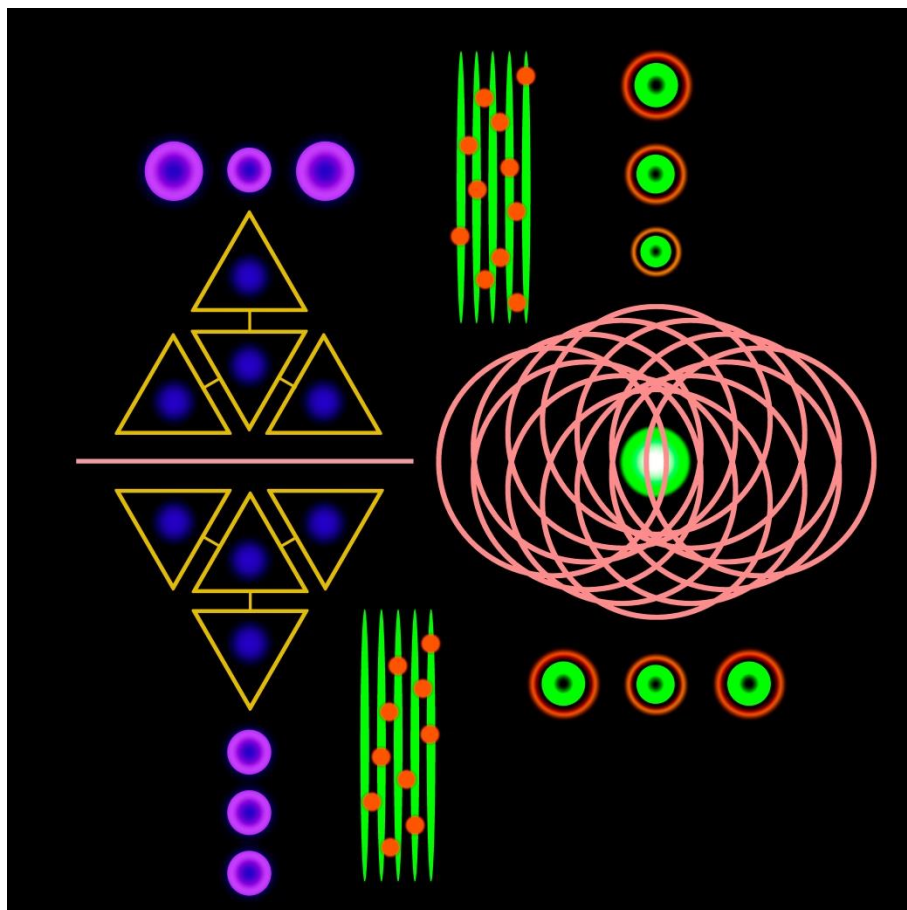


CRIANÇA INTERIOR

Esta Frequência de Luz e Forma nos encoraja a olharmos para o nosso aspecto da pura inocência e dissolver as couraças do ego. A inocência está diretamente vinculada ao nosso estado primário de consciência simples e pura que guardamos no âmago do Ser. Esta pureza ingênua da criança interior é que nos faz um com a Suprema Inteligência. Com o andar das existências corpóreas adquirimos defesas geradas pela ignorância do ego e trocamos a ingenuidade pela maldade defendida e ignorantemente covarde, ao invés de conquistarmos a lúcida, sagaz e ampla perspectiva das relações humanas e Leis Divinas. O resgate de nossa criança interior é primordial para nos reconectarmos ao Supremo.

Afirmção:

EU RESGATO A CRIANÇA INTERIOR QUE EXISTE EM MIM COM TODA LUCIDEZ DAS EXPERIÊNCIAS VIVIDAS.

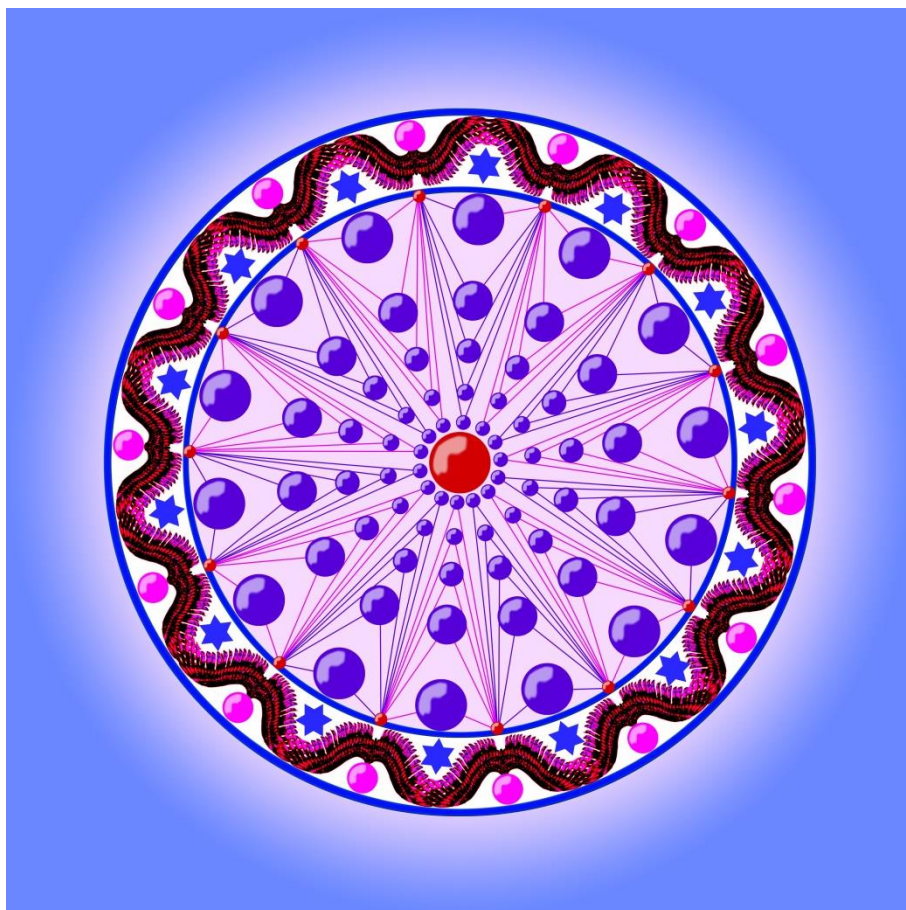


CRIATIVIDADE

Esta Frequência de Luz e Forma desenvolve a criatividade, conectando-nos com a Fonte da Luz Infinita. A criação é um dom ou um poder da Suprema Inteligência, onde a beleza é Sua expressão. A arte de criar o belo está vinculada à nossa capacidade de abstração do mundo cotidiano para acessar o Campo da Potencialidade Pura da Luz Infinita. Para alcançarmos este estado de abstração precisamos transpor as barreiras da mente finita e concreta, aquietando a mente. Este é o estado contemplativo que os grandes mestres desenvolvem – saber olhar através do que é limitante e aparente. Portanto, respiremos profundamente e nos conectemos com a Fonte. Permitamos que a beleza de Deus inebrie nossos olhos, nossos ouvidos e todos os canais de nossa sensibilidade para que possamos nos regozijar das Bênçãos Divinas e despertar em nosso âmago a criatividade do que é belo.

Afirmção:

EU ACALMO A MINHA MENTE PARA CONTEMPLAR A BELEZA DE DEUS E DESENVOLVER A CRIATIVIDADE, EXPRESSANDO O QUE É BELO.

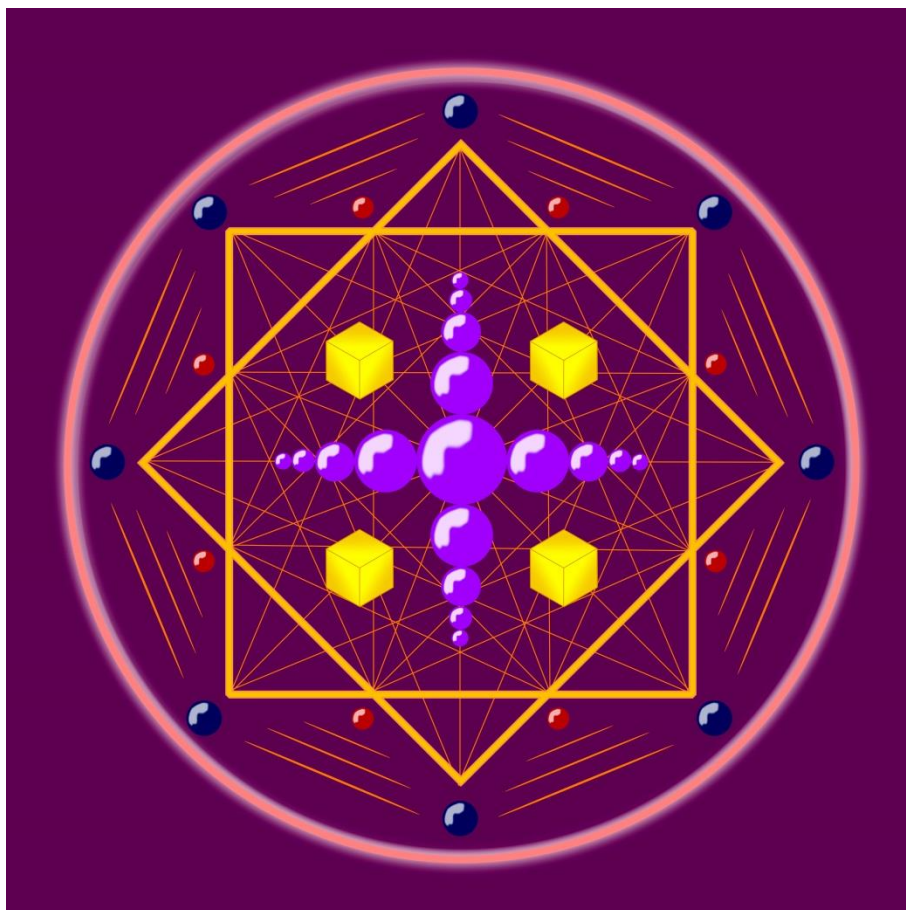


DETERMINAÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma desperta a nossa capacidade de direcionar o que queremos de modo maduro e consciente. Para isso, é importante que encontremos a linha de ação correta, estudando e analisando as inúmeras possibilidades, enquanto ousa no avanço rumo à meta. A determinação com fluidez e maleabilidade é a chave-mestra para que logremos êxito em nossos intentos. Assim, ganhamos condições de alçarmos voos cada vez mais altos.

Afirmção:

EU ME DETERMINO A CONQUISTAR COM SABEDORIA.

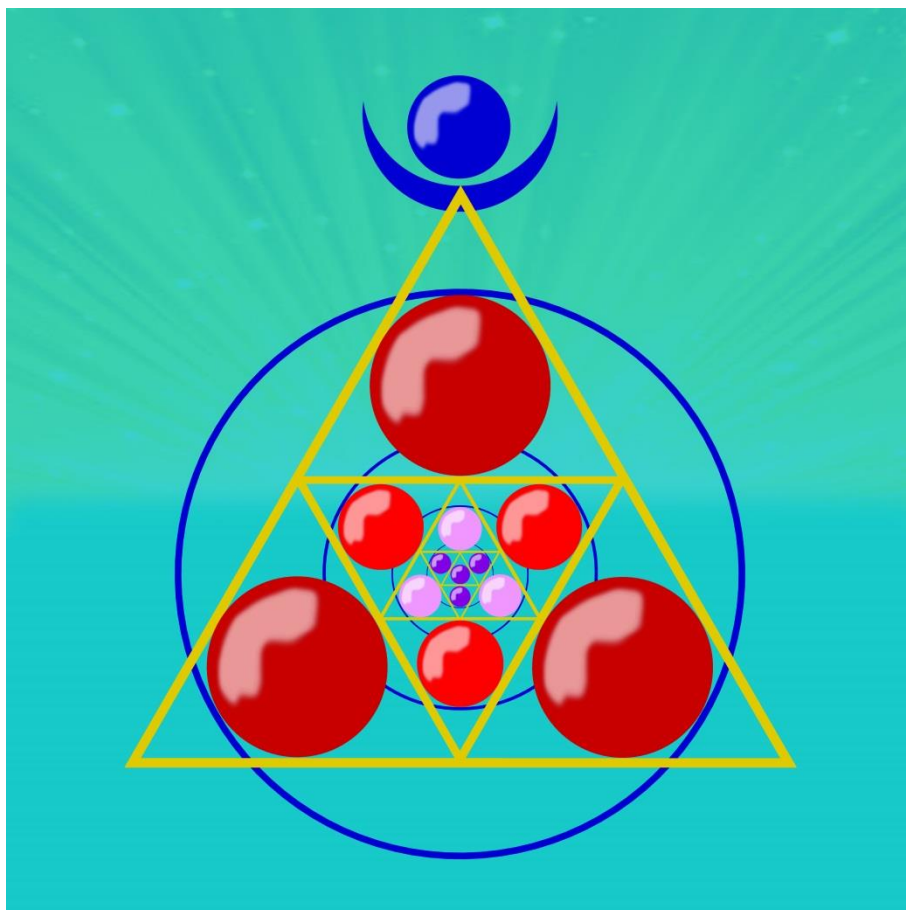


ENRAIZAMENTO

Esta frequência de Luz e Forma estimula a colocarmos o “pé no chão”, a enxergarmos a realidade da vida, bem como nossas aptidões e carências. A espiritualidade começa com a tomada de consciência de nosso propósito nesta vida – ao que viemos aprender e aprimorar nas relações internas, conosco mesmo, e consequentemente, com o outro. A base para que possamos realizar nossa reforma íntima está no aprofundamento e escrutínio de nossas questões ocultas acumuladas no inconsciente. Temos que sair da superficialidade da vida, onde as relações são turbulentas e confusas, arcando com o compromisso de desenvolver a paz interior, a equanimidade e equilíbrio nas atitudes para não gerarmos violência para conosco e para com os outros, cultivar e expandir o amor a Deus e suas criaturas, e expressar sempre a verdade daquilo que guardamos em nosso íntimo. Somente com o enraizamento ganhamos condições de agirmos com correção, conscientes de nossa jornada espiritual.

Afirmção:

EU TOMO CONSCIÊNCIA DO PROPÓSITO DA MINHA VIDA E ME RESPONSABILIZO PELO DESENVOLVIMENTO DA MINHA ESPIRITUALIDADE.

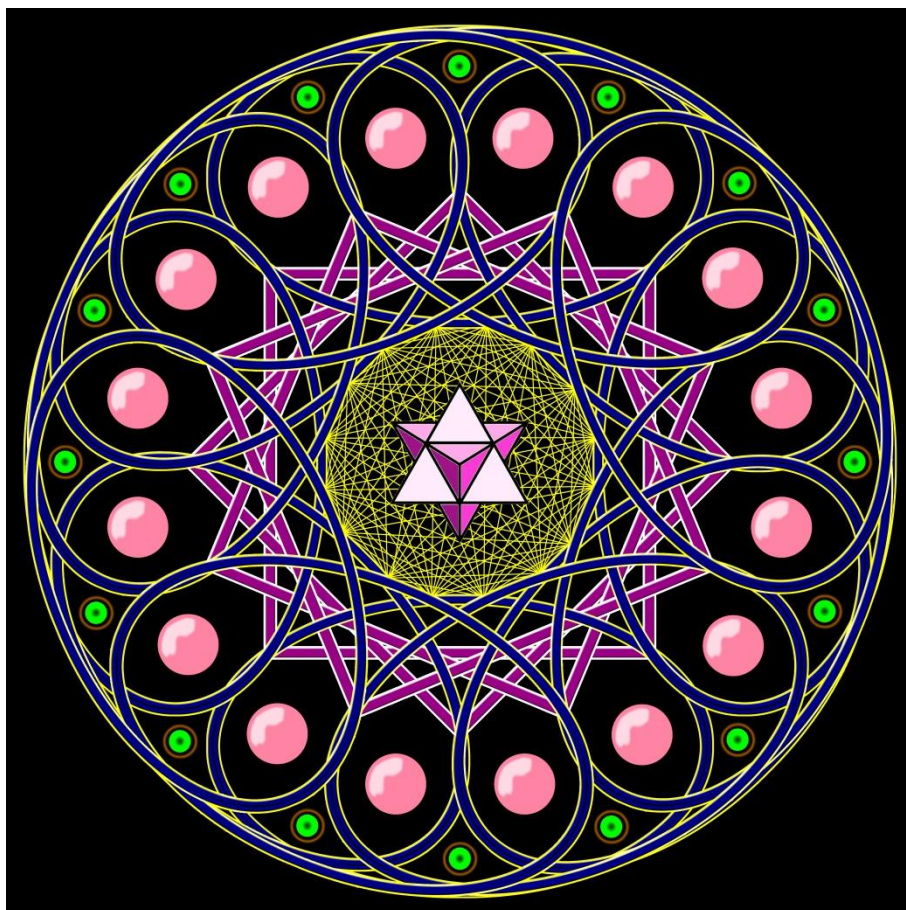


EQUANIMIDADE

Esta Frequência de Luz e Forma nos traz de volta para o centro de nós mesmos. Estar no centro significa que estamos equidistantes de tudo. Assim, adquirimos uma noção equilibrada em todas as situações. Isto nos faz sentir leveza na percepção e compreensão dos fatos e, consequentemente, na atitude perante as pessoas. Portanto, a equanimidade nos proporciona soltar o fardo e crescer.

Afirmação:

EU ME COLOCO NO CENTRO E SINTO A LEVEZA DA VIDA.

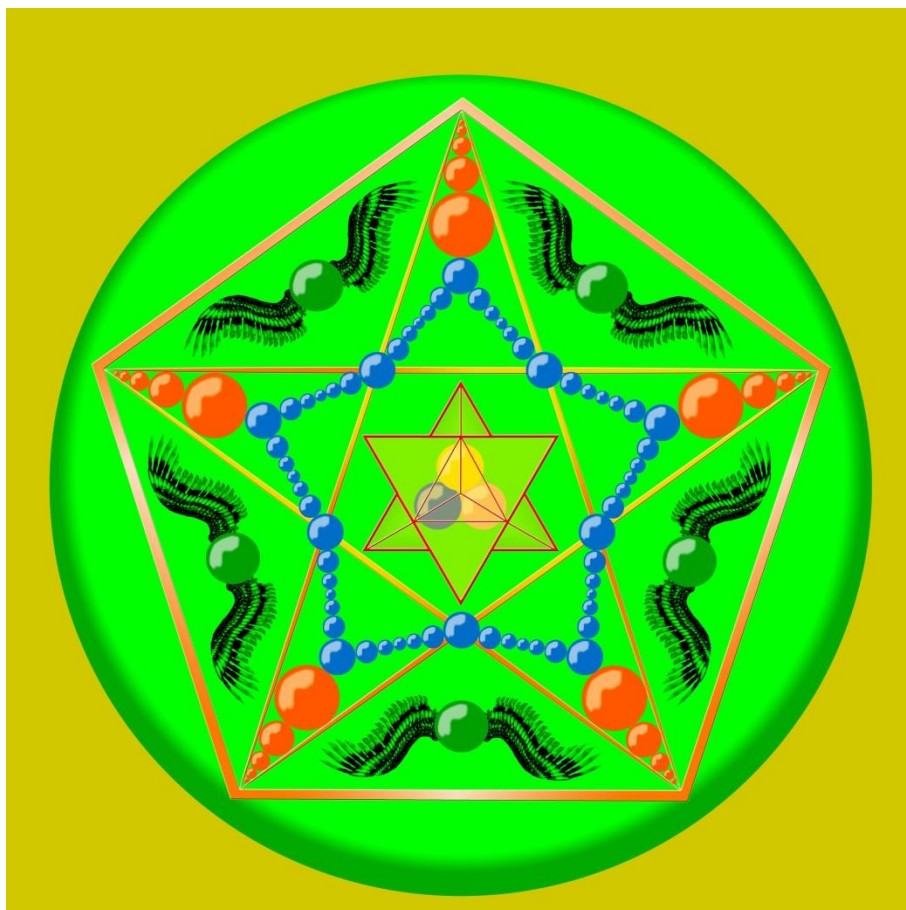


ESPERANÇA ATIVA

Esta Frequência de Luz e Forma nos ajuda a ir à busca de nosso propósito maior na vida e a focar na Misericordiosa Providência Divina consciente de que alcançaremos a meta. Se ficarmos parados, sem tomarmos alguma atitude, aguardando que a Suprema Inteligência aja por nós, que um milagre venha do céu, nos manteremos estagnados. O Criador age através de nós! O ato de esperar mudanças no quadro da vida – nossos hábitos, ambientes e pessoas – só depende de nossas ações, de nossa fé e otimismo. A passividade na esperança é uma atitude péssima para o nosso crescimento espiritual. Portanto, sejamos ativos na esperança da Misericordiosa Providência Divina, cooperando para o nosso desenvolvimento! Sejamos a mão de Deus em ação!

Afirmação:

EU AJO E ESPERO SEMPRE O MELHOR DA SUPREMA INTELIGÊNCIA.

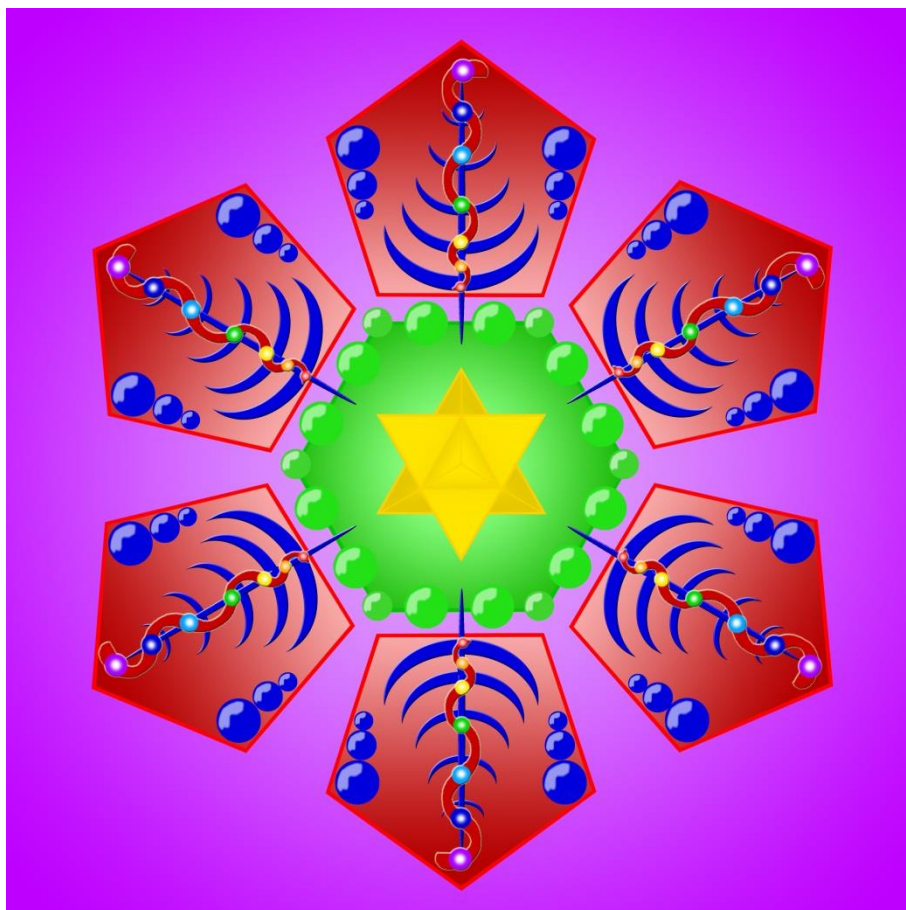


ESSÊNCIA

Esta Frequência de Luz e Forma nos impulsiona a entrar em contato com a nossa verdadeira natureza: o EU SOU. No decorrer de nossas existências no plano físico nos afastamos de nossa luminosa essência para experimentar todo tipo de situação, quer seja benéfica ou não. Assim, vamos identificando os parâmetros entre os opostos e exercitando nosso discernimento. Num determinado momento de nossa trajetória, saturados de saltar de um polo ao outro, ansiamos por nossa verdadeira natureza e começamos o caminho de volta para a Luz do EU SOU.

Afirmação:

EU ESTOU EM CONTATO COM A ESSÊNCIA EU SOU.

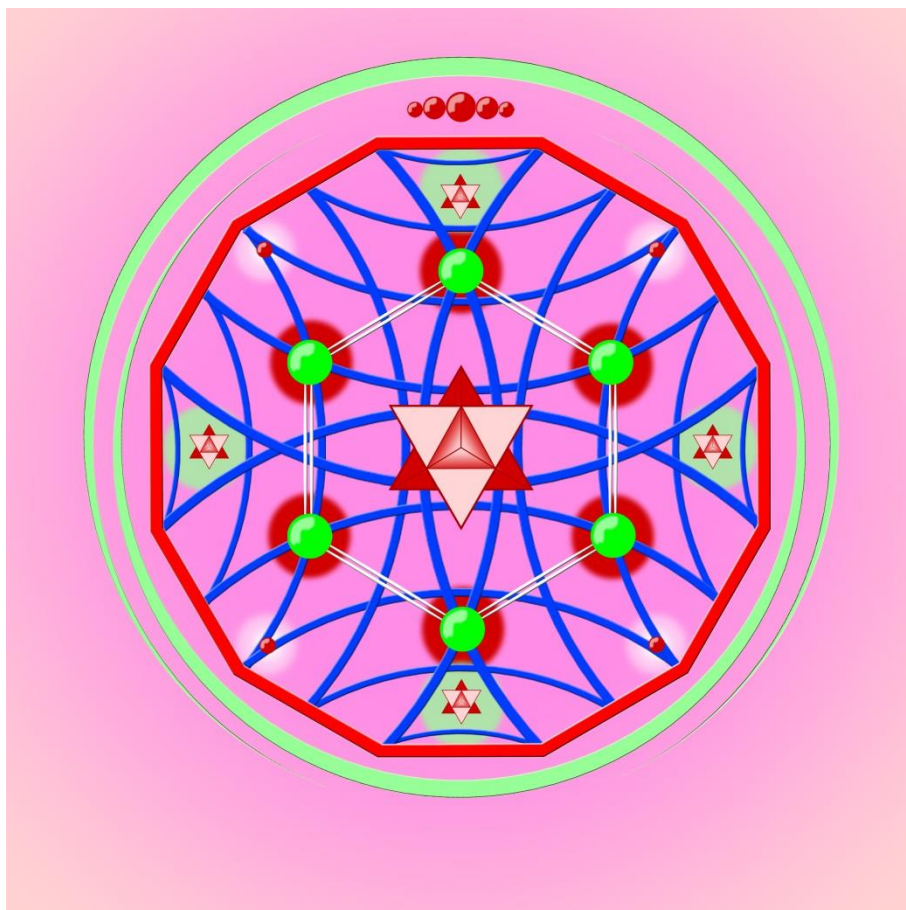


EXPANSÃO

Esta Frequência de Luz e Forma nos dá força interior para crescer e nos tornar impávido. Somos feitos a imagem e semelhança da Suprema Inteligência, mas também simples e ignorantes. Ao despertarmos para a autoconsciência, passamos a nos identificar com o ego – nossa segunda natureza. Somos assolados pela ignorância do ego e nos recolhemos, defendidos e acuados. Não percebemos que somos o Supremo em ação, um raio de sua luz. Portanto, precisamos reconhecer que somos a Luz Divina e voltar a expandir a consciência.

Afirmção:

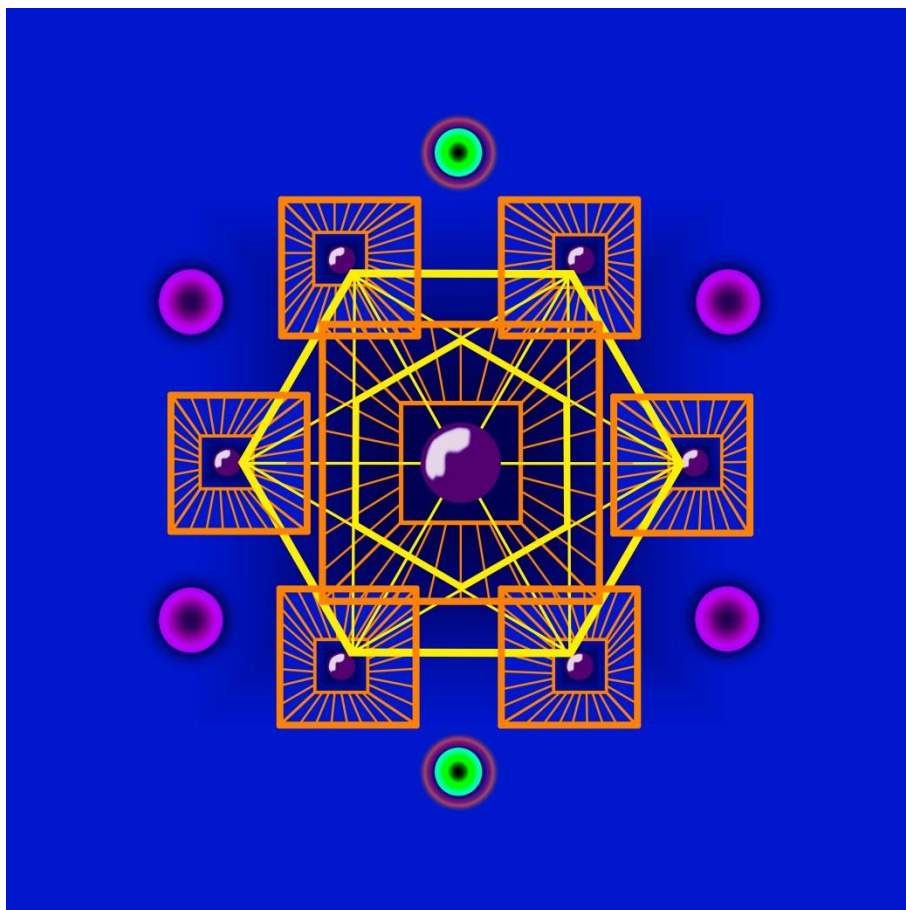
EU EXPANDO A MINHA CONSCIÊNCIA E RECONHEÇO DEUS EM MIM.



FÉ E PROTEÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma nos impulsiona a avançarmos pelo caminho estreito e a superar os obstáculos, nos levando até a Suprema Fonte da Luz Infinita. O caminho estreito significa a retidão que devemos desenvolver para dissipar os vícios e as falsas crenças do ego ignorante. Quando a nossa fé está fundamentada no conhecimento de nossa íntima relação com o Supremo – porque a fé não é crença; a fé é o pleno conhecimento da Luz Infinita em nós – então recebemos a Graça Divina em forma de proteção.

Afirmção:
EU SOU A PERFEITA FÉ E GUIANÇA SUPREMA.



FIRMEZA

Esta Frequência de Luz e Forma nos convoca a mergulharmos no conhecimento de nós mesmos para a consolidação de nossos fundamentos com firmeza. Não há progresso no caminho do autoconhecimento se não assentarmos os nossos pés firmemente, passo a passo, degrau por degrau, sedimentando tudo aquilo que estará sendo experimentado, vivenciado, questionado e discernido. O escrutínio de nossa “caixa preta” deve ser feito com calma, prudência e, principalmente, com firmeza. Quando avançamos com rapidez no processo da autodescoberta, corremos um sério risco de pularmos etapas de amadurecimento emocional e espiritual, gerando uma desestabilização e futuramente, a estagnação. Se quisermos progredir psíquica e espiritualmente, precisaremos apoiar nossos pés, a cada passo, com firmeza.

Afirmação:

EU AVANÇO NO CONHECIMENTO DE MIM MESMO COM FIRMEZA.

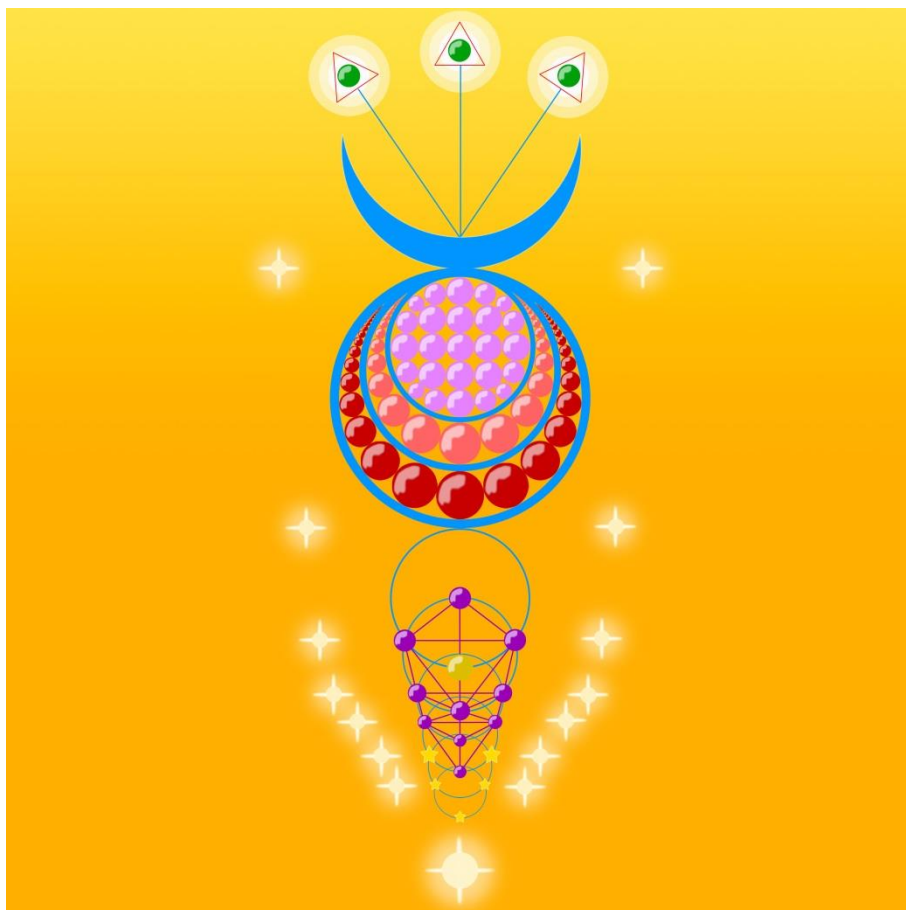


FRATERNIDADE

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a dissolver os bloqueios energéticos do centro cardíaco e a ver as outras formas de vida (humana, animal, vegetal, mineral e elemental) como uma extensão de si mesma. Existe uma rede de informação que aciona a malha energética do Universo e que não percebemos claramente. Desta forma, tudo que pensamos, falamos ou acionamos reverbera no outro e em toda a Natureza. Tudo que faz parte do Universo está interligado, desde o maior astro até a mais rarefeita forma de vida que não notamos. Assim é o Plano Cósmico da Suprema Inteligência: que sejamos unidos pela Essência do Amor Divino – o sangue cósmico.

Afirmação:

EU RECONHEÇO A MINHA UNIÃO, ATRAVÉS DO AMOR, COM TUDO QUE VIBRA NO UNIVERSO.

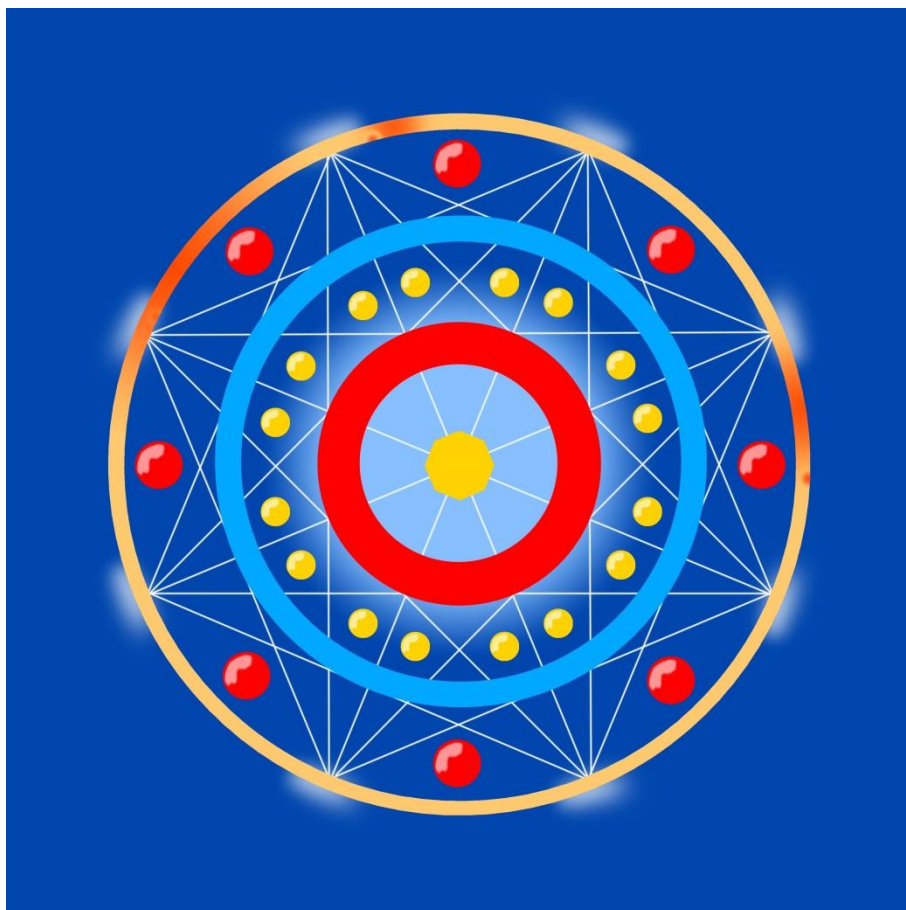


GLORIFICAÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma nos eleva a um estado de Consciência Crística Glorificada. Isto quer dizer que vamos além do estado crístico de unidade com a Suprema Inteligência, tornando-se plenamente ativa na dinâmica do Universo, ou seja, atuando para o Plano Cósmico da Criação. Somos todos criadores de nosso universo, mas, devido ao nosso estado de ignorância das Leis e Princípios Cósmicos, atropelamos e nos desviamos da natureza ideal do Plano Divino – o *Dharma*. Precisamos nos glorificar e atuar com maestria para o Supremo.

Afirmção:

EU ME ELEVO AO ESTADO DE CONSCIÊNCIA GLORIFICADA.

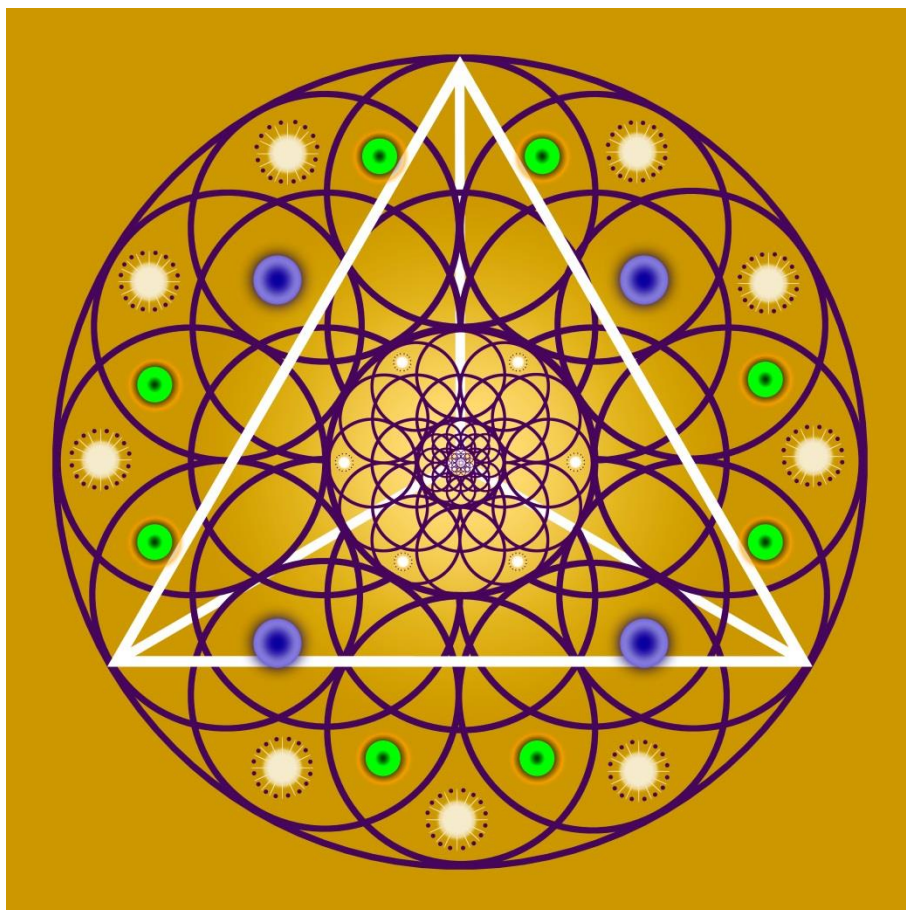


HARMONIA

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a equilibrar a mente, propiciando a sintonia entre o Espírito e a matéria; ou entre o Eu Superior e o eu inferior. Quase sempre, o que a nossa mente percebe, através dos sentidos, não está de acordo com o seu Eu Maior. Nosso estado turvo de perceber a realidade, mergulhados na 3ª dimensão, nos induz a enganos. Desta forma, não expressamos nosso verdadeiro estado interior, pois nossa mente encontra-se confusa pelos medos e falsas defesas, bloqueando o genuíno impulso do Ser a ser expresso pelo corpo, através de palavras e gestos. A paz e a lucidez da mente são vitais para o influxo do Espírito.

Afirmação:

EU EQUILIBRO MINHA MENTE E ENCONTRO A LUZ ESSENCIAL DO EU SUPERIOR.

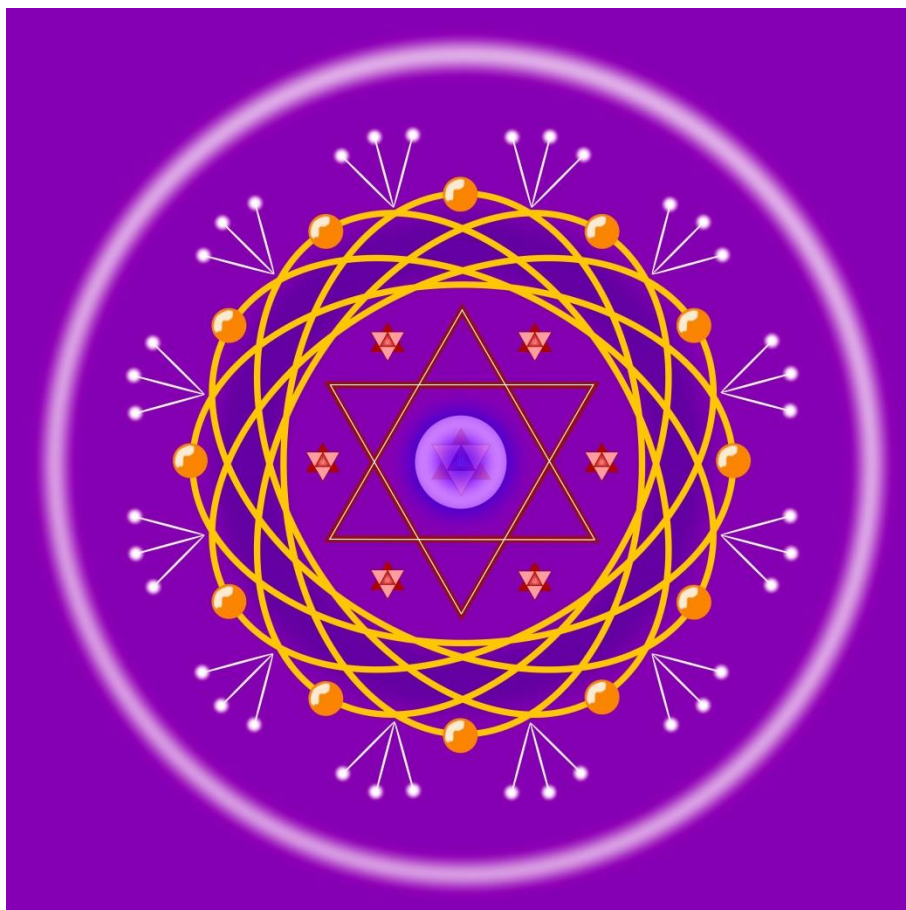


INCONSCIÊNCIA

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a limpar o inconsciente e a desvendar o que está oculto nas profundezas do Ser. Tudo que percebemos, através dos sentidos; tudo que analisamos e sentimos, através da mente; e tudo que, através do intelecto, discernimos, guardamos nas inúmeras camadas do inconsciente. E o que não falta são quinquilharias e impressões inúteis que se acumulam sem nos darmos conta. Isto nos faz esquecer e, conseqüentemente, afastar de nossa natureza divina, tornando-nos ora arrogantes, ora levianos, ora presunçosos e ora negligentes. Precisamos desnudar os mistérios do inconsciente para desbloqueá-lo e vislumbrar a luz do Verdadeiro Eu – um raio da Suprema Inteligência.

Afirmção:

EU MERGULHO NO MAIS ÍTIMO DE MIM E ACESSO A INFINITA LUZ DE DEUS.



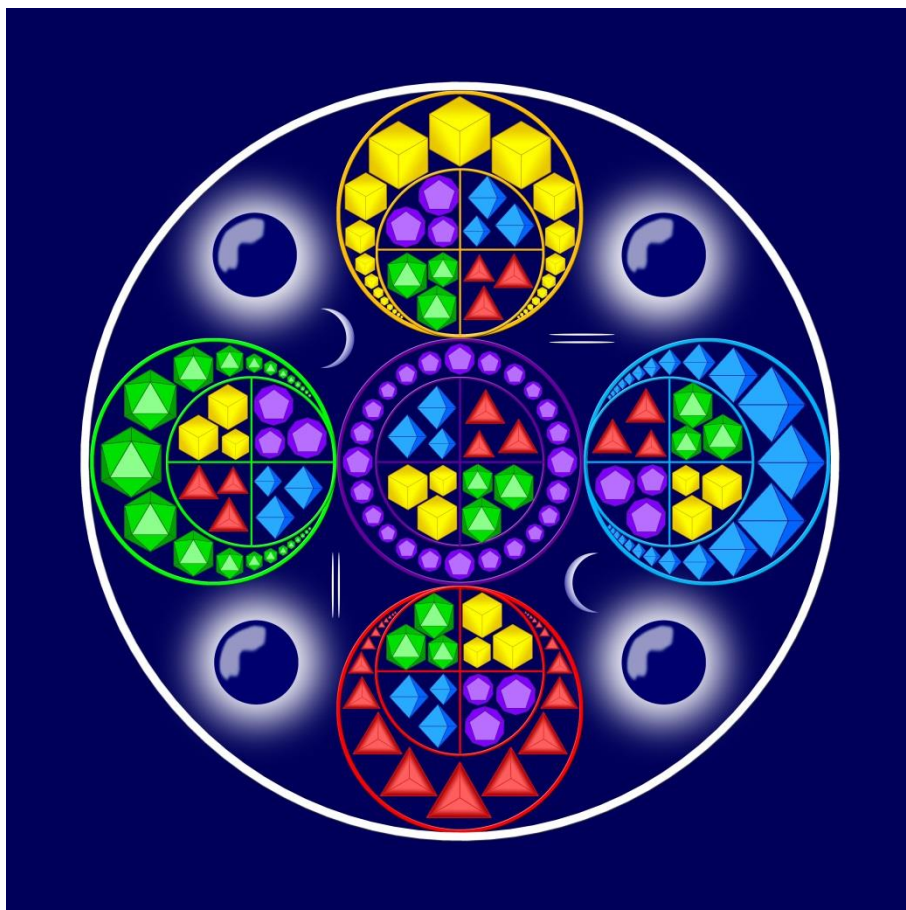
INTERCÂMBIO

Esta Frequência de Luz e Forma facilita o fluxo de informações entre o Ser (*jīvātman*) e a Suprema Inteligência (*paramātman*). Para que possamos reconhecer e despertar o Poder Divino que está oculto no âmago de nosso

Ser, precisamos desenvolver este canal que faz o intercâmbio de consciência/luz/energia entre os dois polos (eu menor e Eu Maior). Nesta fase de transição planetária se requer, urgentemente, que aumentemos este fluxo de informações. Não há evolução e muito menos um despertar, se não estivermos inteiramente despojados de nossos orgulhos, arrogâncias, vaidades, apegos e aversões, entregando-nos de corpo e alma aos propósitos da Suprema Inteligência e em total obediência à Sua Vontade.

Afirmção:

EU ME ENTREGO AO FLUXO DA LUZ DIVINA E DESPERTO MEU SER PARA REALIZAR O CÉU NA TERRA.

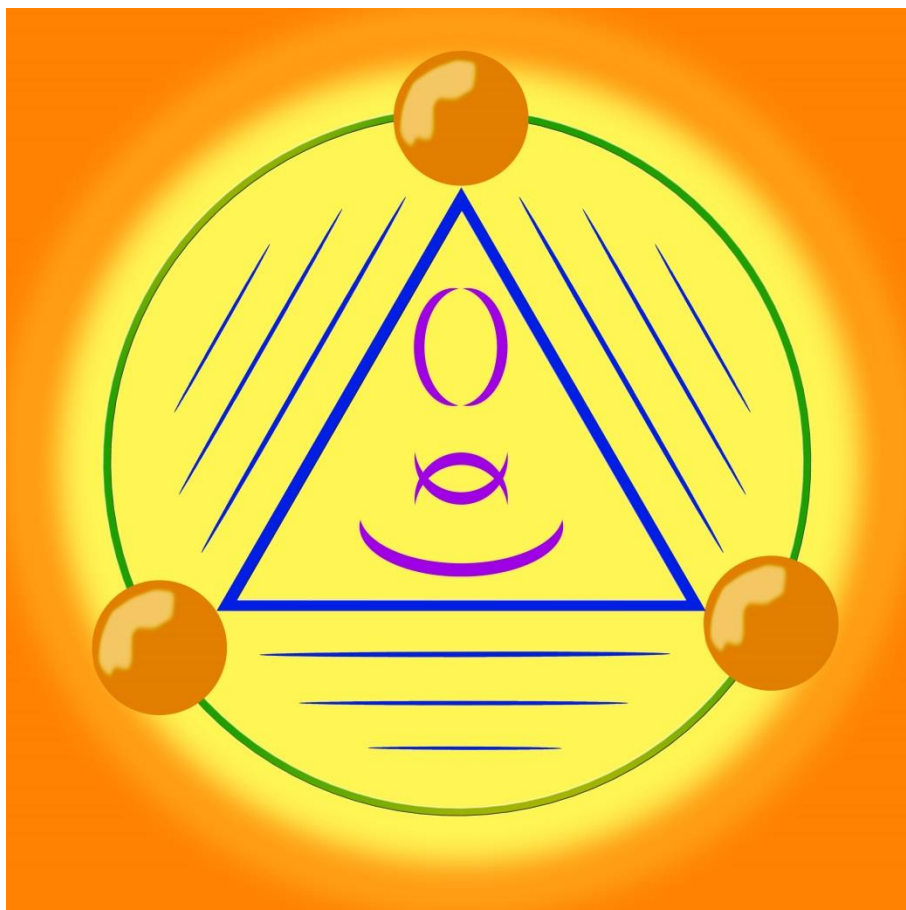


MATÉRIA

Esta Frequência de Luz e Forma nos faz conhecer os princípios de precipitação da matéria e comanda-la. Os cinco elementos da natureza (terra, água, fogo, ar e éter) são governados pelo Princípio Inteligente do Universo. Entender este princípio nos permite mergulhar no mundo microcósmico e atuar sobre o equilíbrio da natureza, regulando suas funções orgânicas e amenizando a influência dos astros sobre seu corpo e todo o ambiente. Mas, somente pelo despertar do Amor Incondicional isto é possível.

Afirmção:

**EU COMPREENDO OS MECANISMOS DA MATÉRIA DESPERTANDO EM MIM
O AMOR INCONDICIONAL.**



PERCEPÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma desenvolve a nossa percepção interna que chamamos de intuição. Quando acalmamos a mente e orientamos os nossos cinco sentidos comuns para o interior de nosso ser, abrimos os canais da intuição. Estes canais nos levam a uma percepção extrafísica, o que nos permite explorar os campos da intuição – nosso sexto sentido. A intuição é a primeira porta que se abre para o reconhecimento de nosso Eu Superior. Portanto, sem perdermos o contato com o mundo externo, que possamos nos abrir para o mundo interno do Espírito, através da intuição.

Afirmação:

EU ACALMO A MENTE E ABRO OS CANAIS DA INTUIÇÃO.



PLENITUDE

Esta Frequência de Luz e Forma desenvolve nossa capacidade de entender todos os mecanismos utilizados pela alma humana, a partir do entendimento de si mesma. Somos uma réplica do Universo criado pela Suprema Inteligência em todos os seus aspectos – físico, energético, psíquico, intelectual e espiritual. Ao compreendermos nossas estruturas e mecanismos controlados pelo ego, como o racional, o psicoemocional e o “organovital”, temos a possibilidade de compreender a Força do Amor que rege toda a Criação. Deste modo, nos tornamos plenos, conforme a imagem e semelhança do Supremo Criador. Entendemos que somos a Essência Divina – um fractal de Sua Luz.

Afirmção:

EU SOU A PLENITUDE QUE O SUPREMO ME CONFERE.



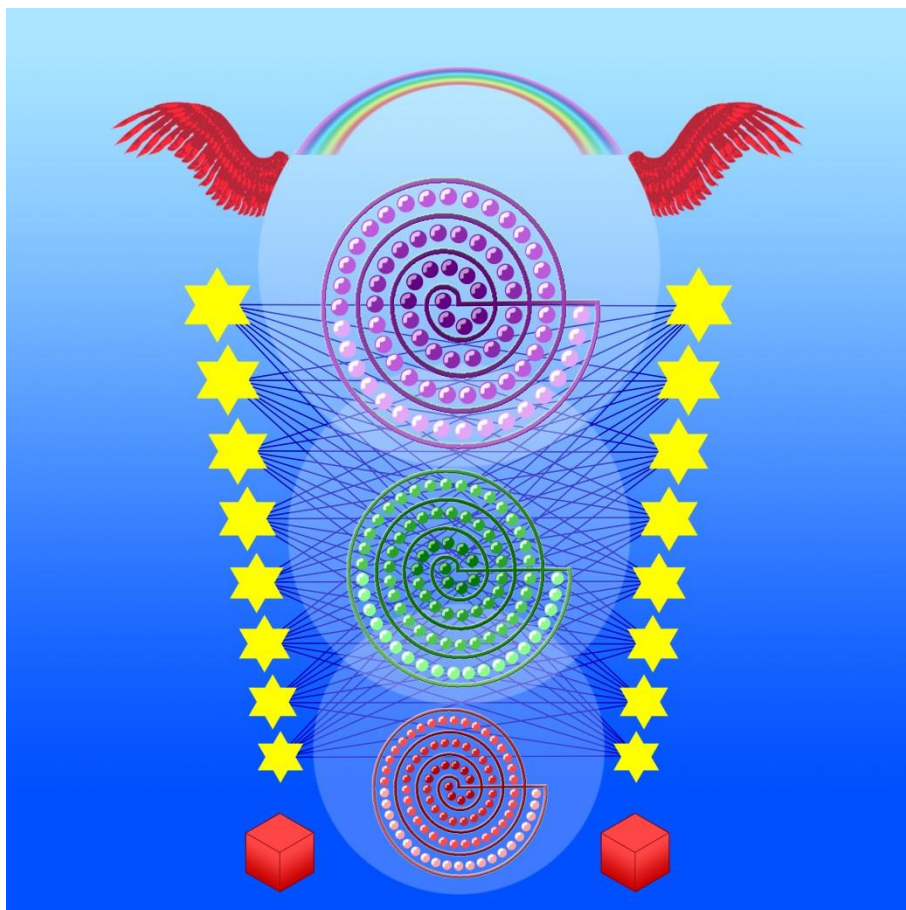
PORTAL ASCENSIONAL

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a desenvolver a mente superior (compreensão espiritual, compaixão e amor), de modo a capacitá-la a suportar o fluxo de luz e amor causados pela abertura da consciência.

Quanto mais desenvolvermos nossa mente, maior será a possibilidade de aumentar o fluxo de energia da Fonte Que Tudo É – a Consciência Suprema – e, conseqüentemente, mais ampla ela se tornará. Porque esta se manifesta através da energia e quem, inicialmente, recebe essa carga energética é a mente. Portanto, esvaziemos nossa mente das quinquilharias que absorvemos através dos sentidos e nos sintonizemos com a Luz Infinita de Deus. Deixemos que nossa mente vá ao campo das infinitas possibilidades e se fortaleça com a Infinita, Eterna e Plena Consciência de Deus. Fixemos nossos olhares no ponto de luz no centro do triângulo e viajemos através desse portal.

Afirmação:

**EU CAPACITO A MINHA MENTE PARA RECEBER A INFINITA, ETERNA E
PLENA CONSCIÊNCIA DE DEUS.**



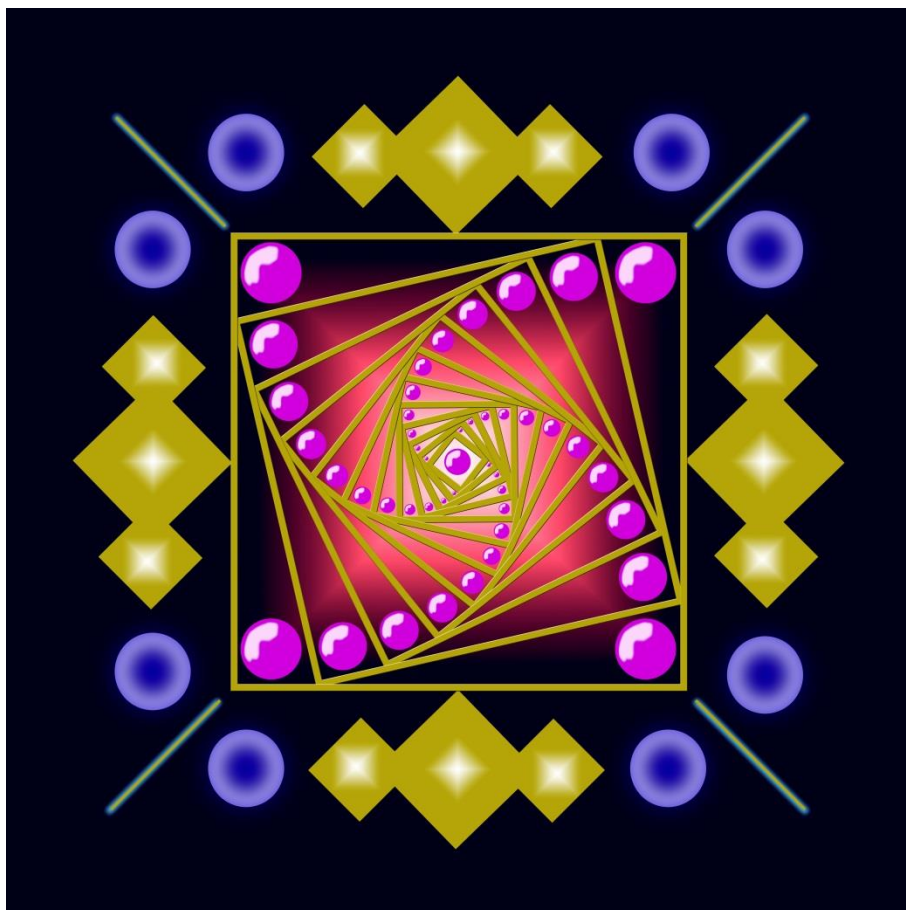
SAMSĀRA¹

Esta Frequência de Luz e Forma nos revela a jornada que trilhamos durante os ciclos de nascimentos e mortes. Nossas inúmeras existências no plano terreno são marcadas por muitas experiências que se repetem vida após vida. São ciclos que retornam para que possamos assimilar, aprender e amadurecer, descortinando, a cada existência, a luz que guardamos em nossa consciência, mas não reconhecemos. Somente quando valorizamos a Lei dos Ciclos, a qual nós estamos subordinados, é que nos capacitamos a transcendê-la para alcançarmos voos mais além.

Afirmção:

**EU DESCORTINO OS CICLOS DAS MINHAS EXISTÊNCIAS E ALCANÇO
ESTADOS DE CONSCIÊNCIA MAIS ALÉM.**

¹ Termo sânscrito que significa indo ou vagando; passando por transmigração, curso ou passagem; passagem por uma sucessão de estados; circuito de existência mundana; transmigração, metempsicose.

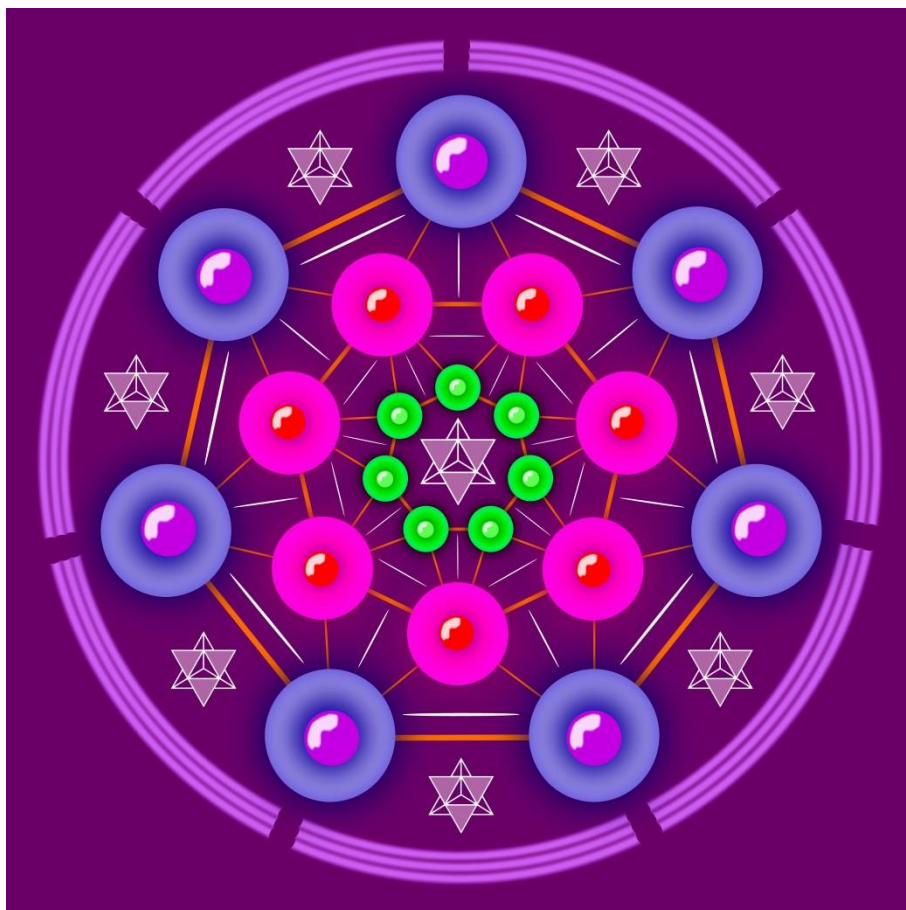


TEMPORALIDADE

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda a perceber com clareza que o tempo é pura sensação mental. Nossa mente só percebe o movimento e todo movimento nos dá a ideia de tempo. Porque o binômio espaço-tempo é inseparável. Qualquer movimento está condicionado a um evento que tem início, meio e fim. Em outras palavras, podemos dizer: passado, presente e futuro. O tempo é relativo e fluido e, por isso, quanto mais vivemos o presente, o estado do aqui-agora, mais aproximamos o passado ao futuro. Do contrário, os afastamos, vivenciando ora a nostalgia, ora a expectativa. O tempo é o que há de mais sagrado em vida.

Afirmção:

**EU PERCEBO A FLUIDEZ DO ESPAÇO-TEMPO E VIVO NO PRESENTE, O
AQUI-AGORA.**

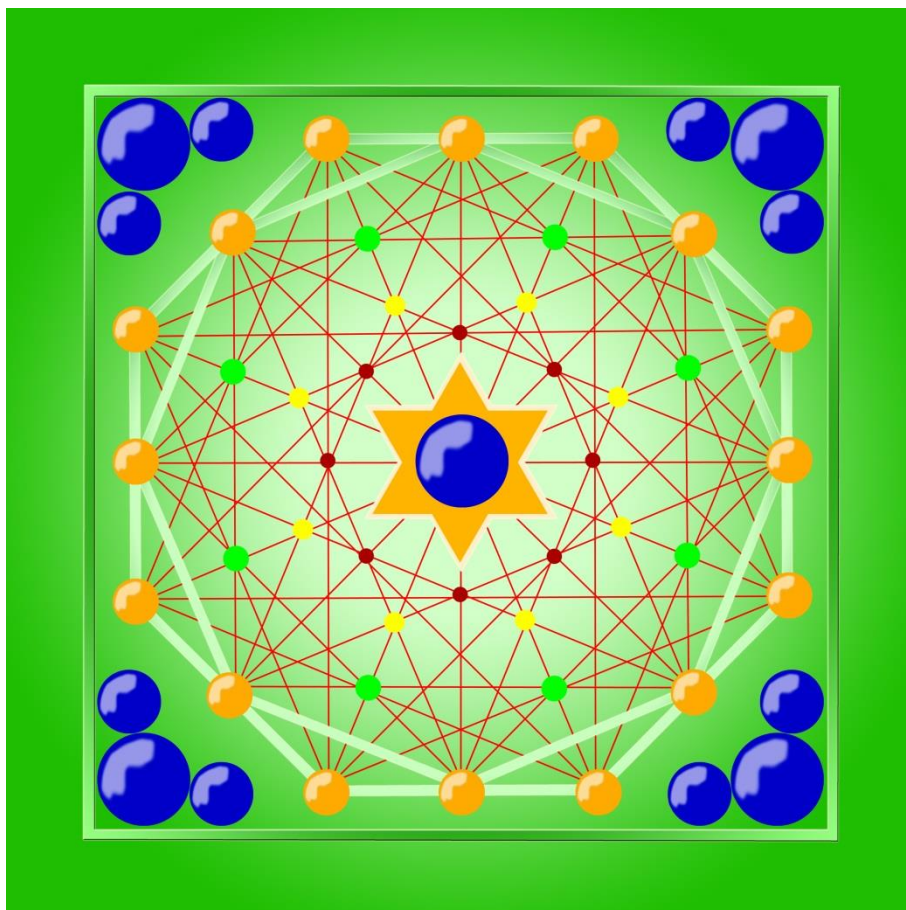


TRANSFIGURAÇÃO

Esta Frequência de Luz e Forma nos impulsiona a desenvolvermos confiança ativa para mudarmos, tanto a autoimagem como a que temos do mundo. A imagem é o conceito que elaboramos do mundo que vemos, ouvimos e sentimos, enfim, percebemos. Quando nos agarramos à configuração que percebemos da vida, e nisto nos incluímos, geramos estagnação. Para que possamos evoluir e irradiar a luz no mundo, temos que nos manter no fluxo da vida e acompanharmos as mudanças internas que vão surgindo. Muitas vezes isto requer um mergulho no escuro, o que nos incita plena confiança em Deus. Portanto, se queremos transfigurar nossa existência, precisamos desenvolver uma confiança ativa na Suprema Inteligência.

Afirmção:

**COM PLENA CONFIANÇA DE DEUS EM MIM, EU ENTRO NO FLUXO DA VIDA
E ME TRANSFIGURO PARA SER UMA LUZ NO MUNDO.**



VITALIDADE

Esta Frequência de Luz e Forma ajuda nossas células a captar energia vital. Precisamos de energia vital para realizar as nossas atividades diárias com presteza e determinação. Quando diminuimos a absorção de energia vital abaixo de nossa demanda diária, nos tornamos apáticos e obnubilados. Por consequência, enfraquecemos o comando sobre nossa vida e ficamos à mercê de forças intrusas perversas.

Afirmação:

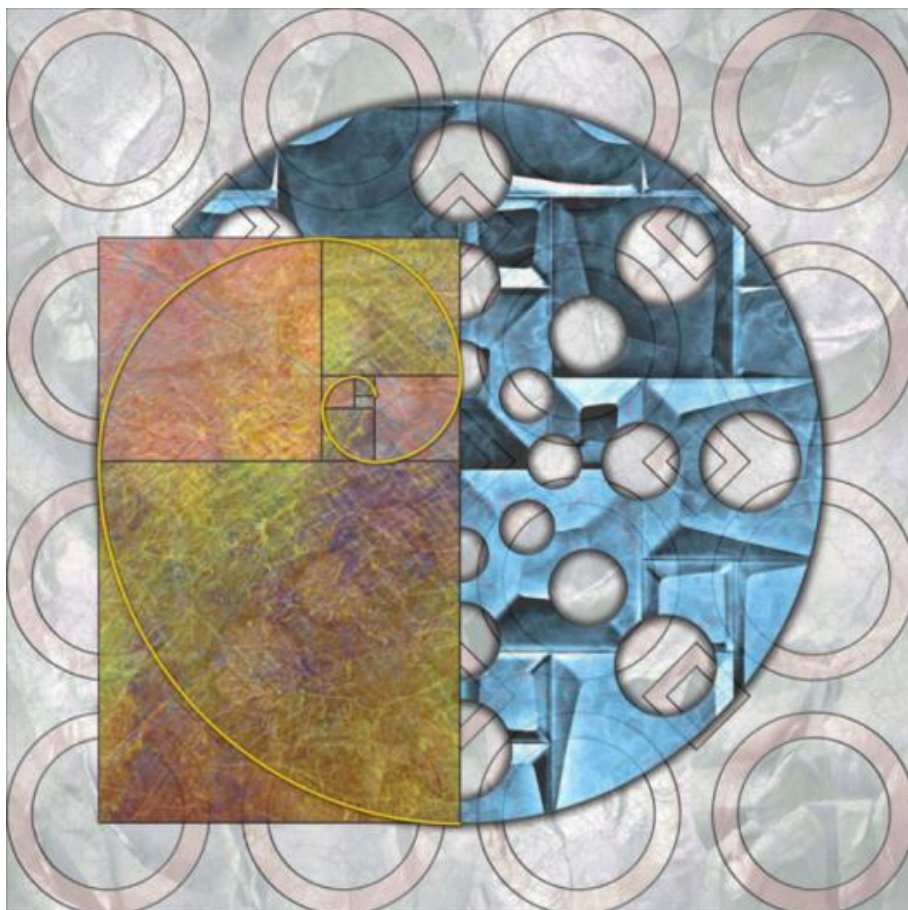
EU ABSORVO ENERGIA VITAL SUFICIENTE PARA COMANDAR A MINHA VIDA, POIS NO MEU CORPO SÓ QUEM MANDA SOU EU.

**OUTRAS
FREQUÊNCIAS
ESTELARES DE
LUZ E FORMA**

Estas Frequências Estelares foram canalizadas pelo artista John Paul Polk. Este artista, assim como o Janosh, revelou que tem uma alma semente estelar arcturiana.

As mensagens destas frequências estelares foram canalizadas por Jill Amariah Mara que se desenvolveu como um canal, desde a primeira vez em que se conectou com Simion – uma coletividade de seres de 7ª dimensão, que exercem sua função como os Elohim, que são organizadores e construtores do mundo material, precipitando as formas. Agora, ela é uma embaixadora do Cosmos ao receber informações de seres estelares de múltiplas dimensões. Ela pode se conectar conscientemente com vários seres e receber mensagens telepáticas ou canalizadas verbalmente.

Cada frequência estelar é codificada com um padrão particular que se alinha com uma frequência específica que é assimilada pelo potencial de cada ser humano. Ao ver essas imagens e recitar a afirmação de intenção, o praticante pode ativar essas frequências dentro de si mesmo. Essas imagens podem ser usadas como ferramentas para despertar o indivíduo para um nível superior de consciência ou inspirar a ascensão a um estado de ser mais consciente. Todos os aspectos da imagem (cor, formas, tamanhos de formas e o posicionamento, e número de cada forma em toda a imagem) têm significado para a matriz da Terra e para o ser humano dentro de sua esfera.

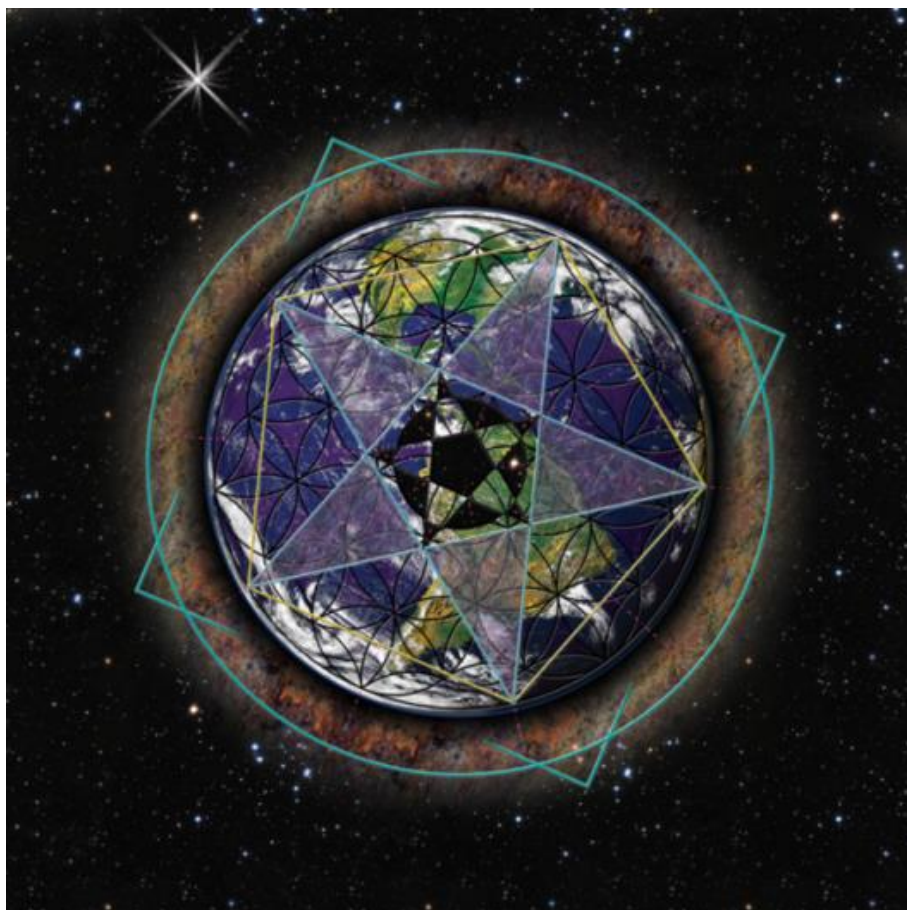


ABUNDÂNCIA

Abundância é o estado natural do universo. Cuidado com o que você pensa ao refletir sobre essa imagem. Ela tem a codificação para criar mais daquilo em que você está pensando. Este é um amplificador do estado de abundância em tudo o que você está atraindo.

Afirmção:

ESTOU ATRAINDO A ABUNDÂNCIA DO QUE PRECISO PARA CUMPRIR O PROPÓSITO DA MINHA ALMA.

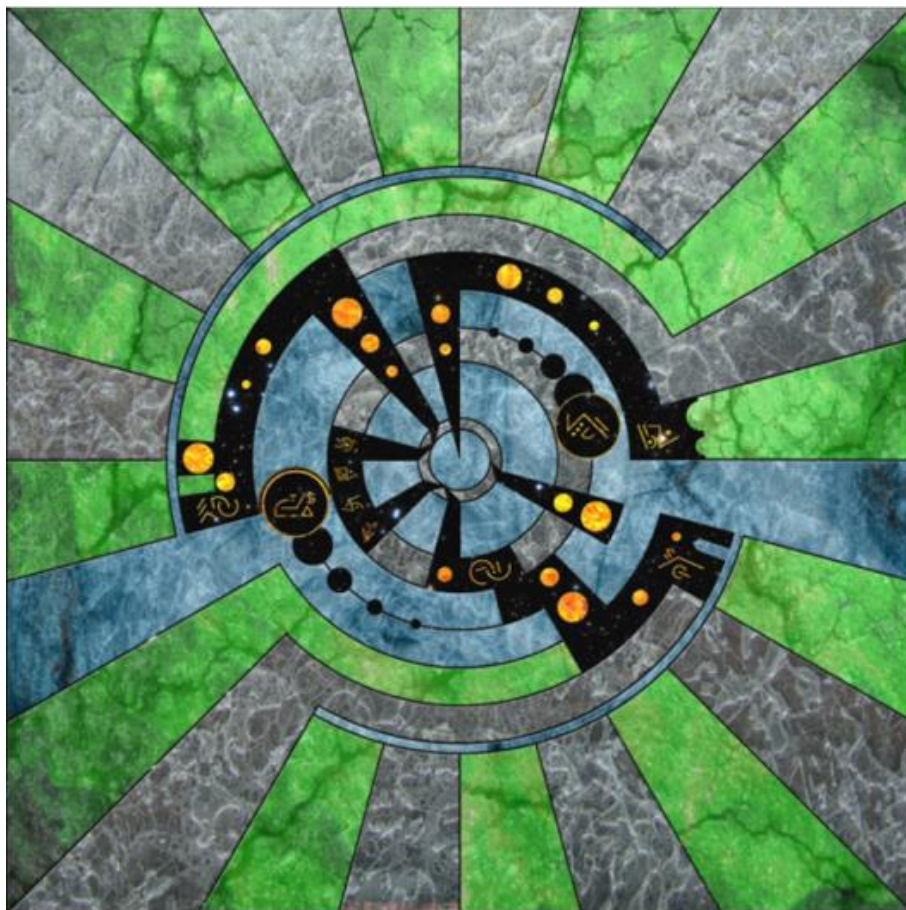


ALINHAMENTO

A espécie humana tem a capacidade de se alinhar com a Mãe Terra, conforme ela desperta para sua próxima oitava. Esta imagem traz toda a natureza do ser em alinhamento com a frequência de Gaia, conforme ela se move através de seus ciclos ao redor do sol, do sistema solar e da galáxia, e se eleva a uma forma mais leve.

Afirmção:

**ESTOU EM ALINHAMENTO COMPLETO COM AS VIBRAÇÕES DA MÃE
TERRA À MEDIDA QUE ELA ENTRA EM SEU NOVO SER.**



ARCTURUS

Se você sentir inclinação, você pode usar esta frequência para fazer contato com o sistema estelar de Arcturus, a fim de se comunicar com os Arcturianos. Essa combinação de símbolos e formas foi dada ao artista como uma ferramenta para se conectar com Arcturus. Ela abre sua alma para nossa frequência e transmite uma mensagem do seu desejo de fazer contato. Codificamos a imagem para que possamos ler sua consciência e intenção enquanto ela passa por suas ondas cerebrais e se estabiliza conforme a vibração de sua alma.

Afirmção:

MINHA ALMA ESTÁ ABERTA PARA SE CONECTAR COM MEUS AMIGOS ARCTURIANOS PARA AJUDAR NAS RELAÇÕES COM OS SERES DA TERRA.

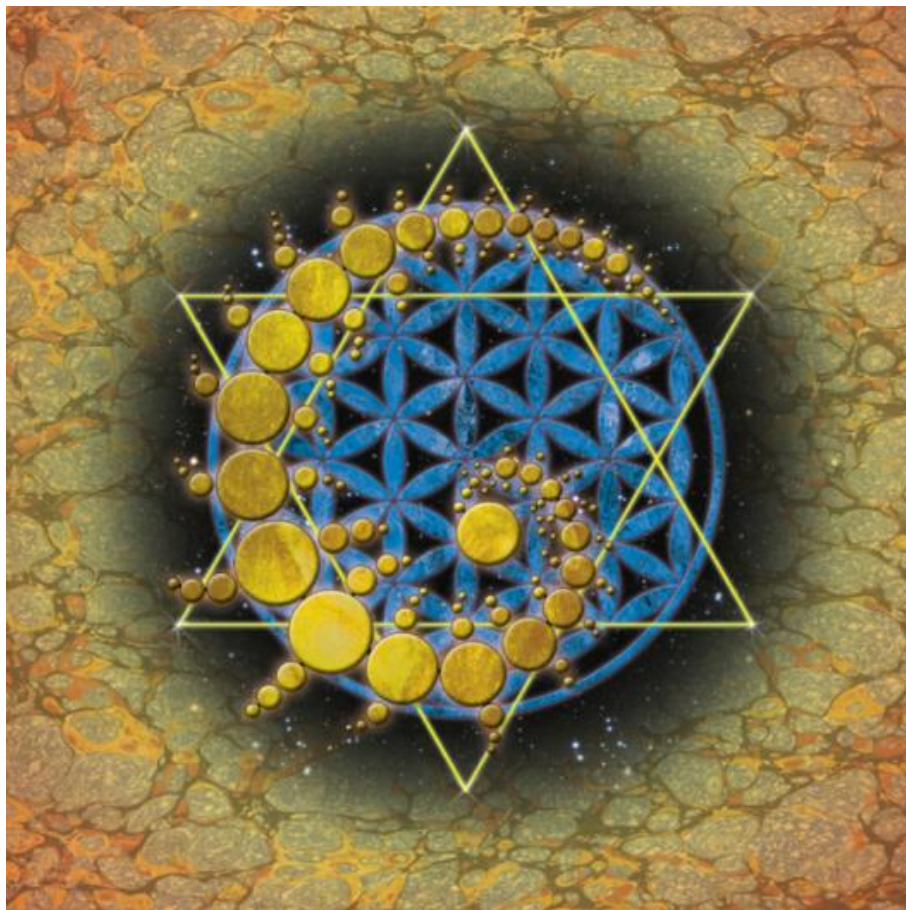


ATIVAÇÃO DO DNA

Em sua natureza tridimensional física, você só percebe duas fitas de DNA que compõem o projeto de sua forma. No entanto, existem fitas invisíveis de DNA, totalizando doze, que estão despertando em seu ser. Esses fios são um projeto energético para o novo ser humano luminoso. Conforme você se eleva a uma taxa vibratória mais leve, seus fios são ativados. Este diagrama fala com o DNA energético e os codifica para atividade.

Afirmação:

ESTOU PRONTO PARA MINHA ATIVAÇÃO COMPLETA DE 12 FITAS DE DNA E ACEITO MINHA ALMA COMO GOVERNADORA DE MEU NOVO EU LUMINOSO.

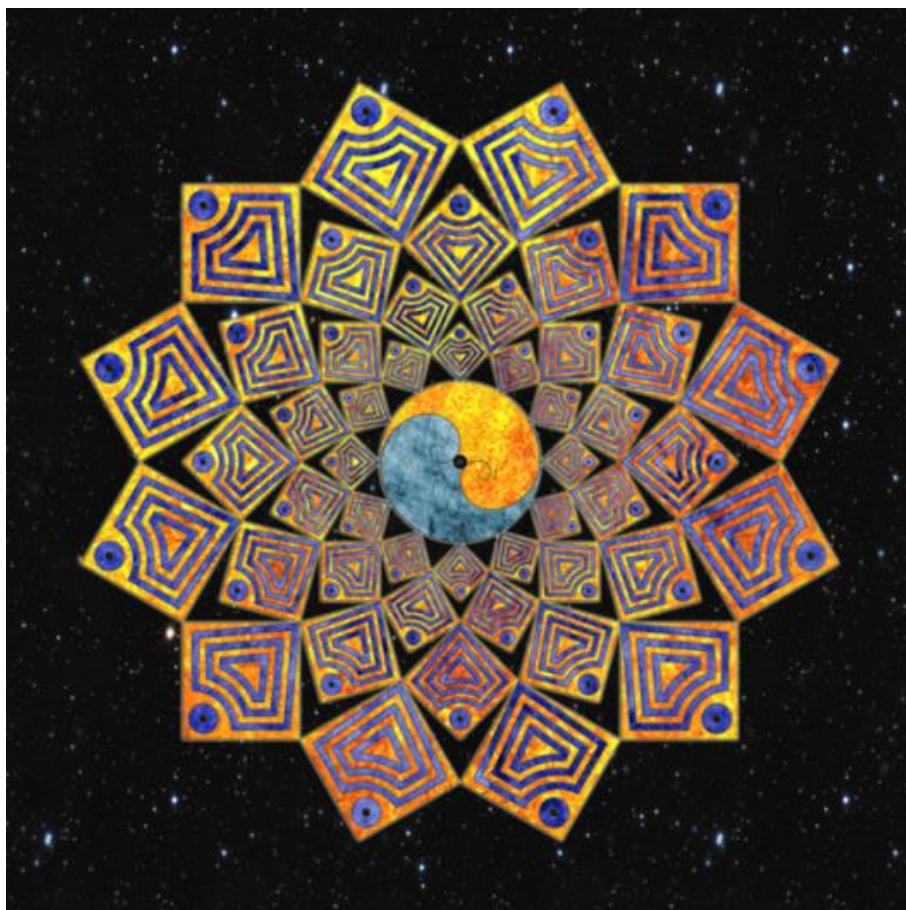


DESPERTAR DIVINO

Cada um de vocês é um ser divino que se esqueceu de quem você é. Esta imagem desperta sua alma para sua verdadeira divindade e conexão com um reino espiritual que transcende o mundo físico. A justaposição de formas fala ao lado espiritual da sua consciência e traz aquele sentimento do divino para o seu estado atual de consciência. Consiste nos padrões do espiritual conforme se manifestam em sua existência atual.

Afirmção:

EU SOU UM SER DIVINO, PARTICIPANDO DE UM PLANO DIVINO.



DOMÍNIO MENTAL / MAESTRIA

As peças nem sempre se encaixam no quebra-cabeça da maneira que você pensa que elas se encaixam. Os muitos quadrados desafiam seus limites mentais, direcionando-o para ver o equilíbrio no centro desta tela gráfica. Os quadrados se encaixam apenas se você deixar de sentir a necessidade de encaixá-los. O domínio mental na próxima oitava de consciência ocorre ao ver que tudo se encaixa, mesmo quando parece que não.

Afirmação:

MINHA MENTE PODE SE EXPANDIR ALÉM DOS LIMITES DO QUEBRA-CABEÇA E DE SUAS PEÇAS. POSSO TER O DOMÍNIO MENTAL PARA VER O EQUILÍBRIO DOS FLUIDOS.



EQUILÍBRIO CÁRMICO

Este gráfico está cheio de símbolos que retransmitem a energia do equilíbrio das ações. Os círculos de escuridão e luz se unem e revelam o olho iluminado da sabedoria, conforme eles se unem. O dodecaedro central contém o poder do perdão e de ver os muitos lados de todas as interações. A natureza cíclica do número seis circunda a forma “As Acima e Abaixo”. Essas imagens contêm a essência da importância de equilibrar suas ações, pois elas afetam você eternamente. As ondas que fluem para fora são um lembrete de que suas ações são fluidas e podem ser alteradas em um instante, alterando assim os efeitos do *karma* ao longo do tempo e do espaço.

Afirmção:

PENSO E AJO COM A CONSCIÊNCIA DE EQUILIBRAR AS AÇÕES E BUSCO A MAIS ELEVADA EXPRESSÃO DE PERDÃO E ACEITAÇÃO.



FELICIDADE / BENÇÃO / BEM-AVENTURANÇA

O antigo símbolo no centro das caudas do peixe misericordioso destina-se a trazê-lo de seus problemas ao seu estado primitivo de verdadeira bem-aventurança. Sua origem é este estado de felicidade e é um direito de sua alma sentir essa bem-aventurança mesmo na densidade física de seu mundo. O brilho da cor laranja e do azul diferencia o seu ego das frequências calmantes das cores difusas de fundo, que se funde em sua aura e cura seus *chakras*, devolvendo-o à sensação de sua origem bem-aventurada.

Afirmção:

**EU DEIXO DE LADO O CONTROLE QUE MEU EGO TEM SOBRE MIM E VIVO
NESTE MOMENTO NO ESTADO DE PAZ DA MINHA VERDADEIRA BEM-
AVENTURANÇA ETERNA.**

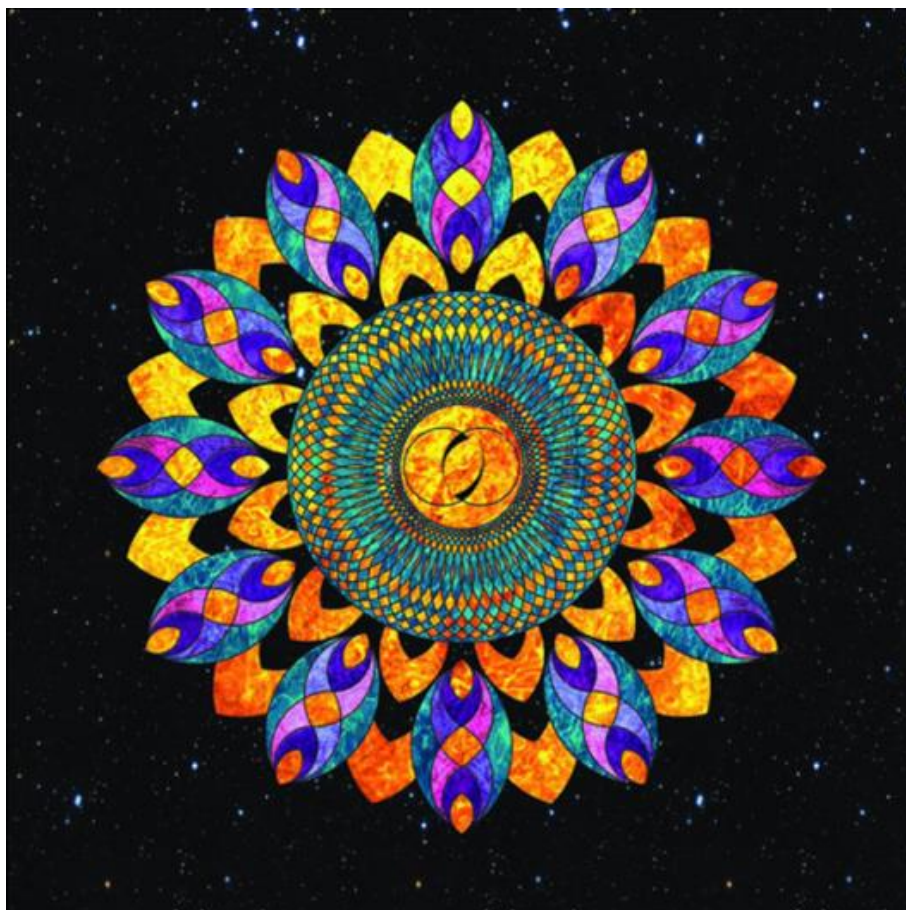


FOCO

Concentre sua atenção no centro deste gráfico e você descobrirá que não pode deixar de manter o foco mental. Isso pode ser usado para enfocar suas intenções e ajudá-lo a manter a tarefa para cumprir seus objetivos. Apenas alguns segundos de atenção com intenção nesta imagem e você encontrará o foco.

Afirmção:

VOU MANTER MEU FOCO EM (OBJETIVO) POR (PERÍODO DE TEMPO) .



FORÇA DE VIDA

Nesta forma geométrica você pode sentir a força de vida sendo gerada. Ele contém a forma de um toróide, que é a forma de criação em ação. Ela pode ser encontrada em todo o universo, mas pode ser visto de forma diferente dependendo da sua perspectiva dimensional. As chamas de cores vibrantes mostram a força vital que surge do ato de criar. Se você precisa revigorar sua criatividade ou motivar sua paixão pela vida, passe algum tempo com essa imagem.

Afirmção:

**A FORÇA VITAL DA CRIAÇÃO ESTÁ BROTANDO DENTRO DE MIM E
INFUNDINDO LUZ EM MEUS ESFORÇOS.**



INTEGRAÇÃO

Em seu mundo de polaridade, pode se encontrar a verdadeira integração das forças dos opostos. Esta imagem permite que a alma revele a luz em sua própria escuridão e veja a luz nas trevas do mundo. Quando essas forças aparentemente opostas estão unidas, a alma está verdadeiramente integrada e a polaridade deixa de existir.

Afirmação:

ACEITO MINHA ESCURIDÃO COMO A REVELAÇÃO DE MINHA LUZ E SINTO MINHA ALMA SE INTEGRAR EM SUA PLENITUDE.



INTERCONECTIVIDADE

Tudo em seu planeta está conectado em uma teia de filamentos de luz. Este gráfico mostra que esta matriz de luz é real e uma ilusão ao mesmo tempo. Você pode acessar esta matriz e ler as linhas de luz, porque tudo está interconectado. Uma linha de luz leva a todas as linhas de luz. Tudo é um ponto de luz em uma criação holográfica interconectada. Contemple o que isso significa ao olhar para esta imagem.

Afirmção:

EU SOU UM PONTO DE LUZ NA INTERMINÁVEL TEIA DE LUZ.



MANIFESTAÇÃO

A força da criação dentro do reino tridimensional é despertada a partir desta imagem. Ela ativa a habilidade de manifestar desejos em seu mundo. Aumenta a capacidade criativa e a motivação para fazer os conceitos tomarem forma concreta.

Afirmção:

OS DESEJOS DE MINHA ALMA SE MANIFESTAM EM MINHA REALIDADE.

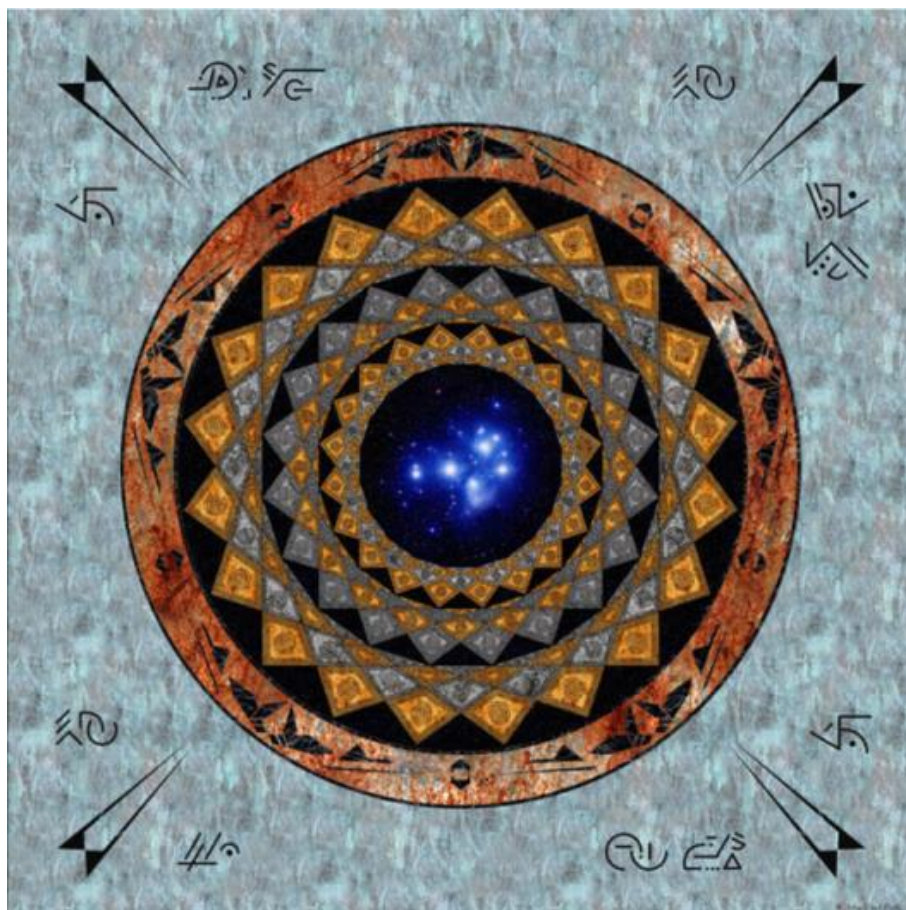


PERDÃO

Com esta ferramenta, você pode finalmente se livrar dos ressentimentos e da culpa não resolvida. Esse padrão permite que se liberem laços do passado que causam arrependimentos e dores no presente. Alcança um lugar que abre velhas feridas e as libera, para que o verdadeiro perdão possa ser realizado e a alma possa ser livre.

Afirmção:

PERDOO A MIM MESMO E A TODOS OS OUTROS NO NÍVEL MAIS PROFUNDO DO MEU SER.

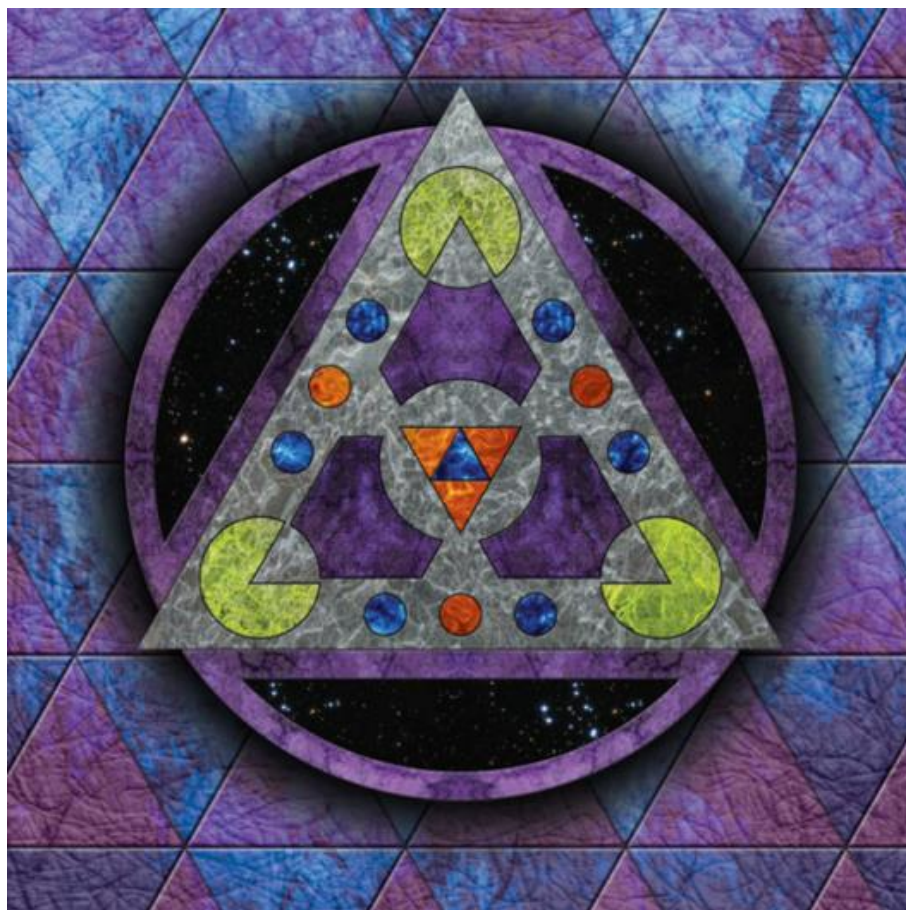


PORTÃO ESTELAR

Quer ligar para outra galáxia ou sistema planetário? Este diagrama atua como um dial para permitir o contato através do espaço sideral. Para aqueles que estão prontos para serem embaixadores das estrelas e abrir comunicações com outros seres mundanos, este dial pode ajudá-lo a fazer contato. Cada um dos símbolos escritos é um cartão telefônico que informa aos outros o seu código de área. Este é um portal. Cabe a você decidir qual número discar e quanto deseja saber de lá. Permita que suas intenções o guiem.

Afirmação:

EU SOU UM EMBAIXADOR DA LUZ NO UNIVERSO E ESTOU ABERTO PARA FAZER CONTATO COM OUTROS SERES ESTELARES DE LUZ.



PROPÓSITO DE ALMA

Cada pessoa vem à encarnação com um propósito que deseja cumprir. Esta formação ativa o conhecimento interior desse propósito e permite ver os sinais que os conduzirão ao mais alto destino pretendido em cada dia.

Afirmção:

MEU PROPÓSITO DE ALMA ESTÁ SENDO REVELADO A MIM TODOS OS DIAS E ESTOU AGINDO NESTA MISSÃO.



QUARTA DIMENSÃO

Este projeto contém todos os elementos necessários para despertar para o mundo quadridimensional de sua posição atual. A folha inferior mostra o símbolo do perdão e a capacidade de ver muitos lados de todas as questões. A imagem das estrelas mostra a origem de todos como um e o mesmo. A imagem superior retransmite o conhecimento de que os mundos físico e espiritual estão unidos no núcleo e que a forma segue a consciência. O cubo são os limites que você deixa para trás e transcende à medida que reconhece que é a sua consciência que cria todas as caixas. Você pode interpretá-lo com palavras diferentes, como quiser, mas a essência está impressa dentro.

Afirmação:

**MINHA ALMA ESTÁ PRONTA PARA DIRECIONAR MINHA FORMA FÍSICA
PARA UMA PERSPECTIVA QUADRIDIMENSIONAL COM CONSCIÊNCIA.**



REPADRONIZAÇÃO

Visualizar esta formação permite acessar padrões antigos e transformá-los em algo novo. Use esta ferramenta quando estiver pronto para abandonar comportamentos negativos ou transformá-los em qualidades positivas. Esta imagem permite que você altere seus hábitos e reações subconscientes. Ele permite que você reformule seu pensamento e ações automáticas. Use-o quando estiver pronto para fazer uma mudança duradoura. É melhor usado em um padrão específico que você deseja transformar.

Afirmação:

**NÃO SOU MAIS CONTROLADO POR ESSE IMPULSO
SUBCONSCIENTE. ESTOU REFORMULANDO ESSE ANTIGO
COMPORTAMENTO EM UMA DIREÇÃO MAIS BENÉFICA.**



RESISTÊNCIA / ENERGIA

Este padrão lhe dá força para que se atenha aos seus objetivos de longo prazo e cumprir suas promessas a si mesmo e aos outros. Ele fala ao seu nível celular e cria fortaleza em seu ser. O alvo no centro é o seu alvo e as formas ao redor constroem seu personagem para inspirá-lo a seguir em frente com determinação inabalável. Você tem energia para cumprir o propósito de sua alma e isso o ajudará a acessar essa força interior.

Afirmação:

EU TENHO O VIGOR PARA CUMPRIR A MINHA MISSÃO.



SABER INTERNO

Olhar para o redemoinho central desse padrão permite que você se interiorize e acesse o conhecimento interior de sua alma. Ele abre a porta para a intuição e sua sensibilidade para sua própria verdade. Todas as respostas podem ser encontradas neste local de conhecimento interior. O domínio das influências externas se dissolve e a verdade é vista.

Afirmação:

RECONHEÇO A VERDADE, CONECTANDO-ME COM O CONHECIMENTO INTERIOR.

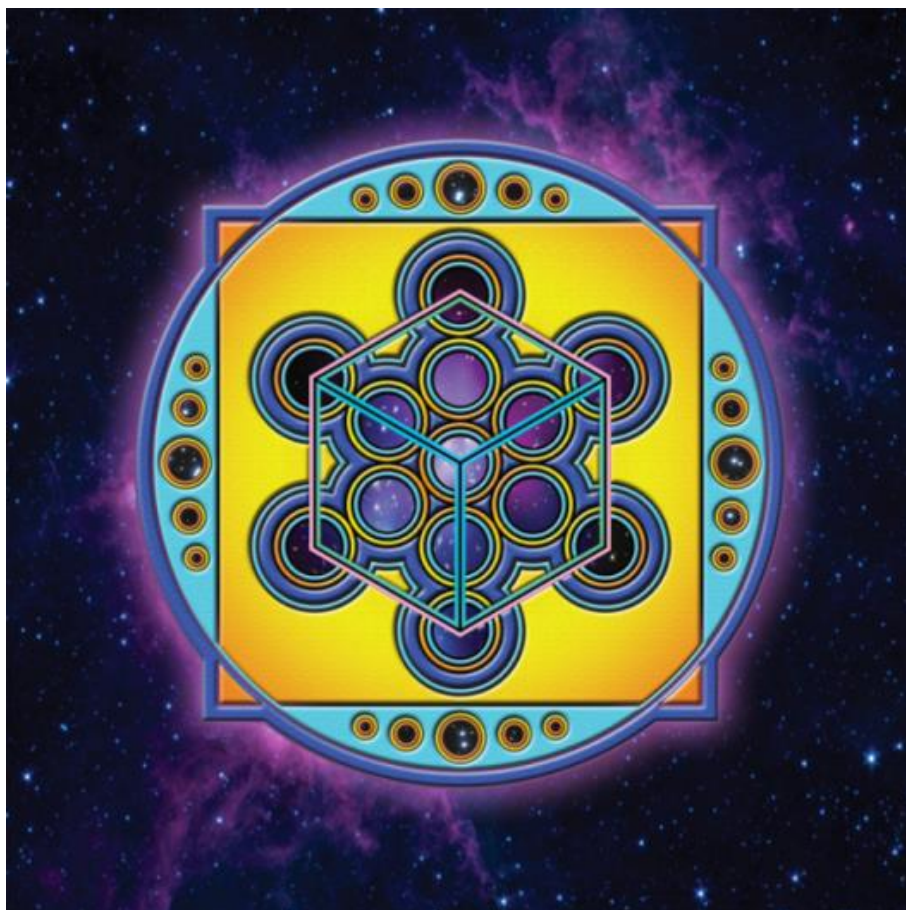


TELECINESIA

Você usa a frase “A Mente sobre a Matéria”, e esta é uma questão de fato, uma afirmação verdadeira. A mente acabou com a matéria. No entanto, a visão predominante em seu planeta é que a Matéria está acima da Mente. Esta poderosa imagem gráfica interrompe essa crença errônea e faz com que sua alma reverta este assunto. Sua mente consciente pode achar esta imagem um pouco desconcertante. Isso ocorre porque ela está mudando sua mente para que você possa reconhecer que sua mente é o que faz com que a matéria seja como ela é, e assim você pode mover e moldar objetos e as leis que você acha que os governam. Em outras palavras, você foi feito para ser telecinético e essa imagem o abre para essa habilidade.

Afirmação:

A TELECINESIA É NATURAL. O OLHO DA MENTE DA MINHA ALMA É O VIDENTE E MOTOR DA MATÉRIA.

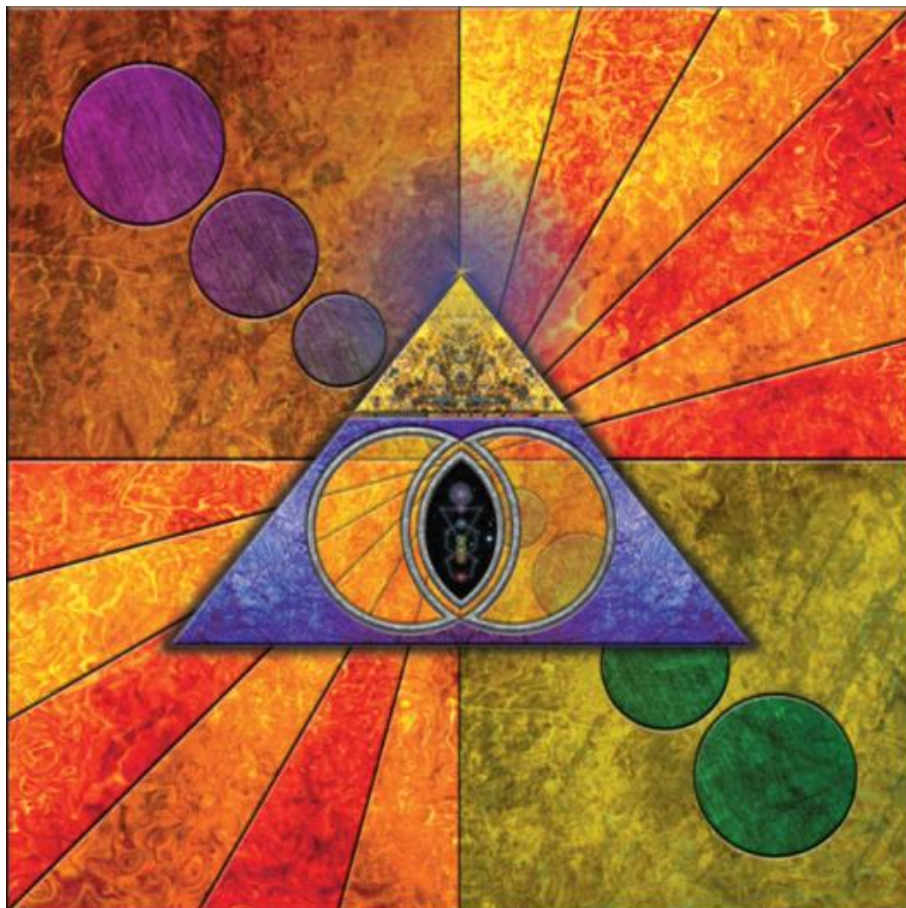


TELEPATIA

Todos os humanos têm a capacidade de comunicação telepática. Esta imagem contém dados que só podem ser lidos à medida que você permite que suas habilidades telepáticas se tornem reais. Você pode enviar grandes quantidades de informações em formas geométricas 3D simples, usando o poder de sua imaginação. Permita que sua imaginação ative sua telepatia.

Afirmação:

É NATURAL PARA MIM SER TELEPÁTICO E POSSO ENVIAR BLOCOS DE INFORMAÇÃO EM UMA ÚNICA FORMA 3D COM MINHA MENTE.



TELETRANSPORTE

A arte de estar em mais de um lugar ao mesmo tempo, ou de ir de um lugar a outro em um instante, é uma prática milenar e do seu futuro. Não, você não vai se teletransportar se visualizar este gráfico. No entanto, dentro dessa imagem está o segredo para explorar essa capacidade. Existem muitos níveis de teletransporte e alguns não exigem que você vá fisicamente para estar instantaneamente em outro lugar. À medida que você avança para um estado superior de consciência, essa ideia se torna mais clara, assim como o significado dessa imagem.

Afirmção:

**MINHA CONSCIÊNCIA É UM MODO DE VIAJAR QUE TRANSCENDE OS
LIMITES DA MATÉRIA E DO TEMPO.**



TRANQUILIDADE

A sutileza da paz se sobrepõe às fissuras da vida, proporcionando uma facilidade de apreciação do estado de espírito que é a tranquilidade mesmo em meio ao caos. Essa imagem lembra que o estado de tranquilidade é uma escolha que se faz para estar em paz naquele momento, tão imperfeito quanto o ambiente e o seu ego possam ser. Permita-se estar em paz e sentir tranquilidade, apesar do que está acontecendo em sua vida. É aqui que você encontrará verdadeira paz de espírito.

Afirmção:

**ESTOU EM PAZ NESTE MOMENTO E ME PERMITO SENTIR
TRANQUILIDADE.**



TRANSFORMAÇÃO

Esta combinação de formas geométricas ativa a habilidade de transformar uma coisa em outra. Ele o lembra em um nível profundo de seus poderes de transformação. Ele acessa sua habilidade como criador de mudar sua realidade. Este é um dom que cada pessoa possui. Você pode transformar qualquer pensamento ou sentimento em algo diferente, e qualquer circunstância pode ser alterada em outra, com o poder da consciência. Como você usará esse poder? O que você escolherá para transformar?

Afirmção:

TENHO O PODER DE TRANSFORMAR MINHA REALIDADE. ESTOU USANDO ESSE PODER PARA TRANSFORMAR _____(CONDIÇÃO ATUAL)_____ EM _____(OBJETIVO)_____ NA MINHA VIDA.

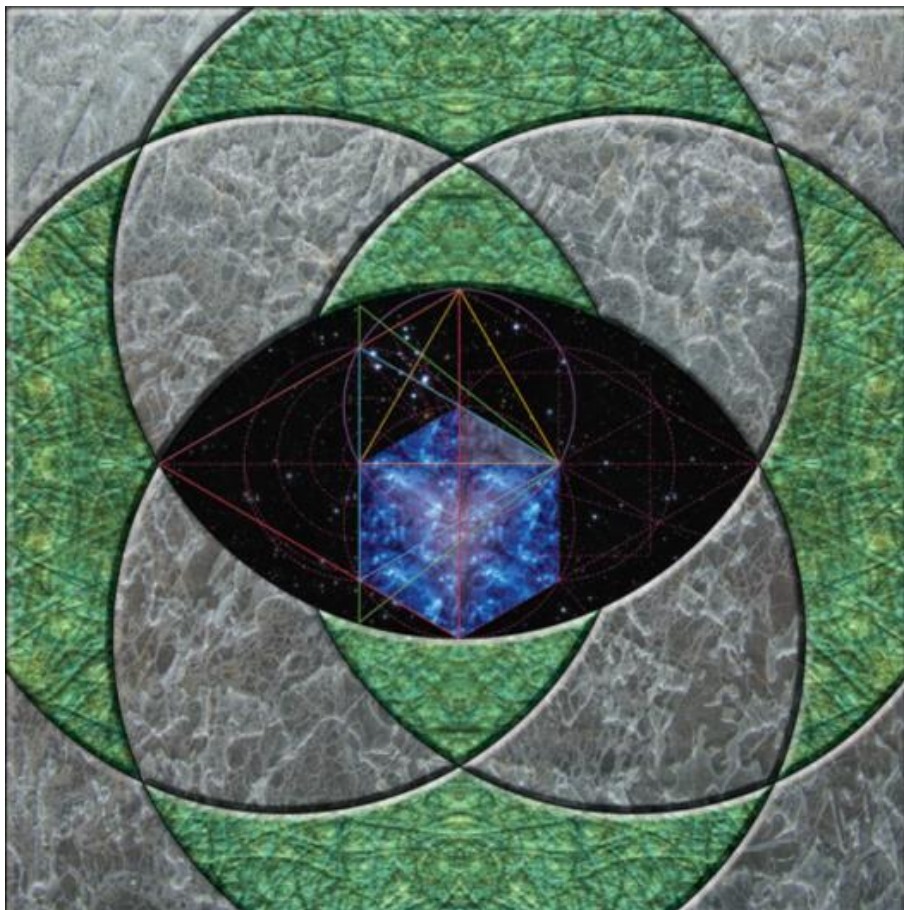


UNIDADE

A energia desta forma dá o ímpeto para trazer unidade a um grupo de indivíduos para cumprir um propósito superior. O indivíduo é honrado com a unificação das almas que realizam uma tarefa maior. Na unidade existe poder.

Afirmção:

**NA UNIDADE SOMOS INTEIROS E DAMOS UM PROPÓSITO MAIS ELEVADO
ÀS NOSSAS CRIAÇÕES.**



VIAGEM INTERDIMENSIONAL

Codificado neste diagrama está o poder da viagem interdimensional. Quando se vai além das restrições percebidas de tempo e espaço, mundos além dos mundos podem ser vistos e experimentados. A extensão em que esse design pode ser decodificado depende do nível de consciência que o observador obteve. Isso ativará o nível de viagem interdimensional que cada um está pronto para perceber.

Afirmação:

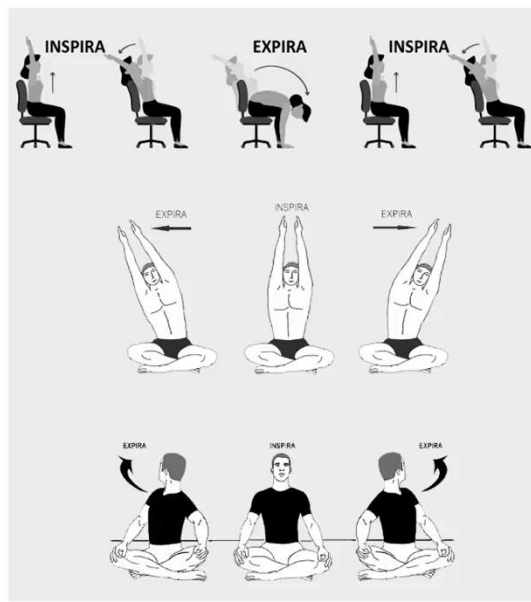
**ABRO MINHA CONSCIÊNCIA PARA VER ALÉM DA PERCEPÇÃO DE TEMPO
E ESPAÇO PARA PERSCRUTAR OUTRAS DIMENSÕES.**

MEDITAÇÕES COM AS CORES

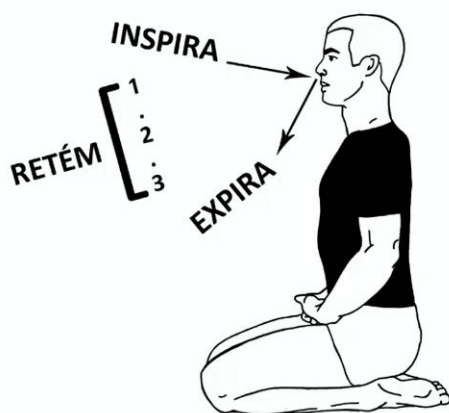
PRELIMINARES

Antes de iniciarmos a meditação propriamente dita com uma das cores, fazemos alguns exercícios para soltar o corpo e tornar a mente mais propícia ao processo de concentração.

Então, vamos lá! Sentado na cadeira ou no chão de pernas cruzadas, faça movimentos com o tronco. Faça três flexões do tronco, levando as mãos na direção do chão e retorne, suspendendo os braços, enquanto arqueia o tronco para trás: inspire profundamente, levantando os braços acima da cabeça e, em seguida, expire, flexionando o tronco, enquanto vai com as mãos na direção do chão; volte inspirando, enquanto estica seu tronco, levando seus braços para o alto. Relaxe. Faça três inclinações do tronco para um lado e para o outro: inspire e, ao soltar o ar, incline o tronco para a direita; volte inspirando, enquanto endireita o tronco e expire inclinando para a esquerda; volte inspirando. Relaxe. Faça três torções do tronco para um lado e para o outro: inspire e ao torcer à direita solte o ar, torça à direita; volte inspirando e solte o ar torcendo à esquerda; volte inspirando. Relaxe.



EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO (pranayama)

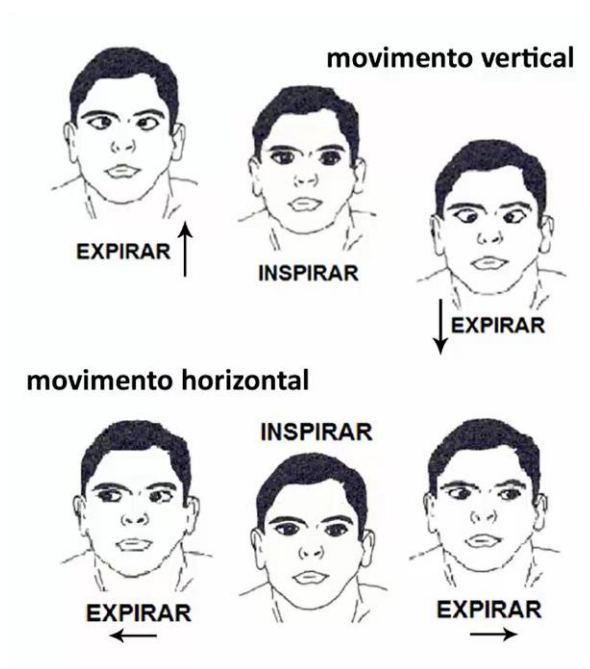


acalmado a mente

Agora, sentado confortavelmente, vamos fazer umas respirações. Inspire profundamente, segure 1, 2, 3 e solte. Repita mais duas vezes e relaxe.

Completamos com um exercício para os olhos. Com os olhos bem abertos, olhe para o alto, olhe para baixo. Faça isso três vezes. Agora, sem virar o rosto, por três vezes, olhe para a direita e depois, para a esquerda, alternadamente. Feche seus olhos; fricção as mãos uma na outra, leve-as em concha sobre os olhos, energizando-os; gentilmente massageie seus olhos, encaixando a palma das mãos sobre eles. Massageie virando para um lado e para o outro, rodando num sentido

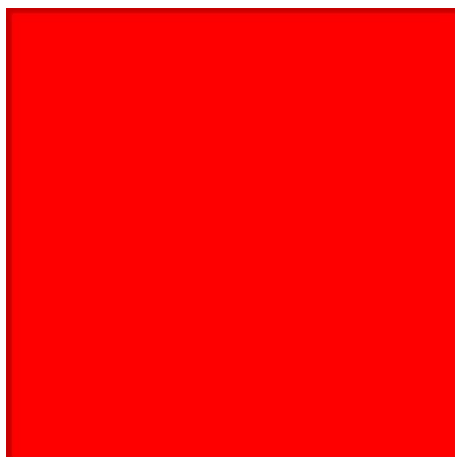
e no outro com suavidade, com leveza para não machucar seus olhos. Ok! Está pronto para meditar!



MEDITAÇÃO NA COR VERMELHA

A meditação na cor vermelha proporciona a ativação do centro de energia da base, o *mūlādhāra chakra*, localizado na região do períneo, entre o ânus e o genital.

Posicione uma tela vermelha ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) vermelho, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, a testa e, finalmente, os olhos. Agora, faça o trajeto ao contrário. Comece do alto da cabeça e relaxe o couro cabeludo, a testa, seus olhos, as bochechas, a boca; solte então o pescoço, a nuca e seus ombros. Descontraia seus braços e vá até suas mãos. Em seguida solte seu peito, as costas, o abdômen e quadril. Descontraia as nádegas, coxas, afrouxe os joelhos, panturrilhas, tornozelos, os pés e os dedos dos pés.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem abdominal – inspire, expandindo o abdômen para frente e expire, recolhendo seu abdômen o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Gentilmente abra seus olhos. Concentre o olhar na tela vermelha e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o vermelho. Quando ela sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e fixe o vermelho novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo.

Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Permita isso, mas não se identifique com nenhum pensamento, para que você possa limpar esses registros que se fixaram em seu subconsciente. Quando conseguir, num processo natural, tocar a sua Essência, essa cor se transformará num matiz jamais observado e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O vermelho é uma cor quente, forte e que indica sinal de alerta. Ela atua em seu *chakra* da base. Ela fortalece, aquece, expande, distribui a energia e acelera o metabolismo. Em relação ao campo psicológico, ela estimula o amor e seus desdobramentos como a coragem, a perseverança, a bondade, a firmeza e a retidão.

Agora, de olhos fechados, visualizando a cor vermelha, encaminhe esta cor, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, até o períneo, entre o ânus e o genital, em seu *chakra* da base. Espalhe o vermelho por suas coxas, joelhos, panturrilhas, tornozelos e pés, colorindo seus ossos, articulações, músculos, vasos e nervos desta região.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR LARANJA

A meditação na cor laranja proporciona a ativação do centro de energia sacral ou sexual, o *svādhiṣṭhāna chakra*, localizado na região abaixo do umbigo.

Posicione uma tela laranja ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) laranja, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, a testa e, finalmente, os olhos. Agora, faça o trajeto ao contrário. Comece do alto da cabeça e relaxe o couro cabeludo, a testa, seus olhos, as bochechas, a boca; solte então o pescoço, a nuca e seus ombros. Descontraia seus braços e vá até suas mãos. Em seguida solte seu peito, as costas, o abdômen e quadril. Descontraia as nádegas, coxas, afrouxe os joelhos, panturrilhas, tornozelos, os pés e os dedos dos pés.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem abdominal – inspire, expandindo o abdômen para frente e expire, recolhendo seu abdômen o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Com o corpo relaxado, abra com suavidade seus olhos. Concentre o olhar na tela laranja e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto

visualiza a cor laranja. Quando ela sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e fixe a cor laranja novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Permita isso, mas não se identifique com nenhum pensamento, para que você possa limpar esses registros que se fixaram em seu subconsciente. Quando conseguir, num processo natural, tocar a sua Essência, essa cor se transformará num matiz jamais observado e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

A cor laranja é uma cor robusta, vital, criativa e que produz a desagregação. Ela atua em seu *chakra* sacral. Ela expele, elimina, descongestiona, libera, remove, extrai e desintegra, sendo considerada laxativa e tonifica o metabolismo. Ao nível comportamental, ela estimula a pureza e a santidade, e por isso, ela pacifica.

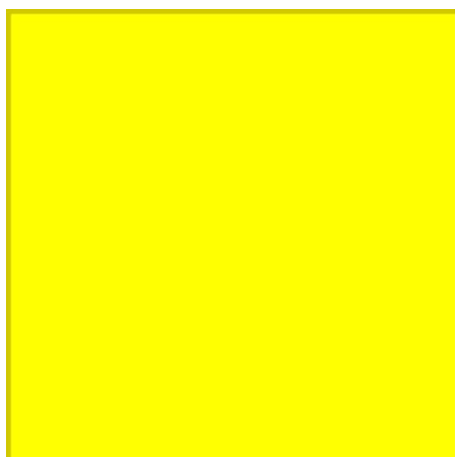
Agora, de olhos fechados, visualizando a cor laranja, encaminhe esta cor, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, até o centro do baixo ventre, região entre o púbis e o umbigo, em seu *chakra* sacral ou sexual. Espalhe a cor laranja por toda a região da pele, colorindo bexiga, órgãos genitais, ossos do quadril, articulações, músculos, vasos e nervos desta região.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR AMARELA

A meditação na cor amarela proporciona a ativação do centro de energia do plexo solar, o *manipūra chakra*, localizado na região acima do umbigo.

Posicione a tela amarela ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) amarelo, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, a testa e, finalmente, os olhos. Agora, faça o trajeto ao contrário. Comece do alto da cabeça e relaxe o couro cabeludo, a testa, seus olhos, as bochechas, a boca; solte então o pescoço, a nuca e seus ombros. Descontraia seus braços e vá até suas mãos. Em seguida solte seu peito, as costas, o abdômen e quadril. Descontraia as nádegas, coxas, afrouxe os joelhos, panturrilhas, tornozelos, os pés e os dedos dos pés.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem abdominal – inspire, expandindo o abdômen para frente e expire, recolhendo seu abdômen o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na tela amarela e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o amarelo. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro amarelo novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no amarelo e feche-os novamente. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Mas, não se identifique com nenhum pensamento que surja, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Num dado momento durante esta prática ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O amarelo é uma cor vibrante, ativa, quente, expansiva e que produz um estado alcalino no organismo. Ela atua em seu *chakra* do plexo solar. Ela estimula, precipita, assimila, agrega e consolida, sendo considerada cicatrizante e reparadora. Na mente, ela desenvolve a sabedoria e o discernimento, e por isso, ela propicia a não-violência e o julgamento correto.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor amarela sendo encaminhada, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade abdominal, onde se localiza o *chakra* do plexo solar. Faça a expansão desta cor por todo o abdômen. Veja cada órgão abdominal

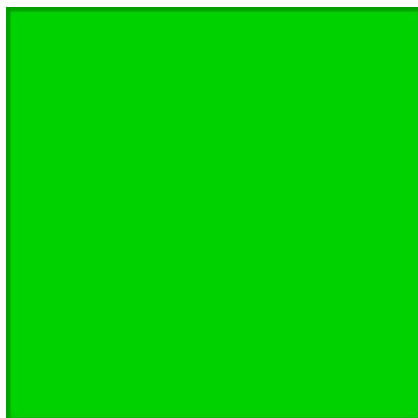
impregnado de amarelo – estômago, fígado, vesícula biliar, pâncreas, baço e intestinos. Faça, pela força do pensamento, a luz amarela fluir pelos vasos, nervos e músculos abdominais.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR VERDE

A meditação na cor verde proporciona a ativação do centro de energia do coração, o *anāhata chakra*, localizado no centro do tórax.

Posicione a tela verde ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) verde, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem torácica – inspire, expandindo o tórax para cima e expire, relaxando seu tórax o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber os batimentos de seu coração, bombeando o sangue para todo o seu corpo. Com suavidade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor verde

e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o verde. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro verde novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no verde e feche-os novamente. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Num dado momento desta prática ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O verde é uma cor neutra, harmônica, morna e que produz um estado de fluidez no organismo. Ela atua em seu *chakra* cardíaco. Ela digere, decompõe, descongestiona, desintoxica, desinfeta e dissolve. No nível psíquico, a cor verde desperta a humildade, o desapego, a generosidade e a bondade, e por clarear a mente, nos induz a compreender os fatos e as pessoas, indicando o caminho para a compaixão.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor verde sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade torácica, à frente do osso esterno, onde se localiza o *chakra* do coração. Faça a expansão desta cor por todo o tórax. Veja cada órgão torácico impregnado de verde – coração, pulmões e timo (nossa glândula da imunidade). Faça, pela força do pensamento, a luz verde fluir pelos vasos, nervos, ossos e músculos torácicos. Irradie essa luz para os seus ombros e braços – ossos, articulações, músculos, vasos e nervos.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR AZUL

A meditação na cor azul proporciona a ativação do centro de energia da garganta, o *viśhuddha chakra*, localizado na região da laringe.

Posicione a tela azul ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) azul, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas e garganta, enchendo e esvaziando os pulmões. Com amor e bondade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor azul e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o azul. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro azul novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no azul novamente. Em seguida torne a fechá-los. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Periodicamente abra seus olhos, olhe a cor azul e feche-os. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O azul é uma cor refrescante e que suaviza todo o organismo. Ela atua em seu *chakra* da garganta. Ela tem uma aplicação purificadora, calmante, anti-inflamatória, inibidora e anestésica. No nível comportamental, a cor azul

promove a fé, a confiança, a espontaneidade, a pacificação, a tranquilidade e o equilíbrio, propiciando a autenticidade, a verdade, a clareza mental e o discernimento.

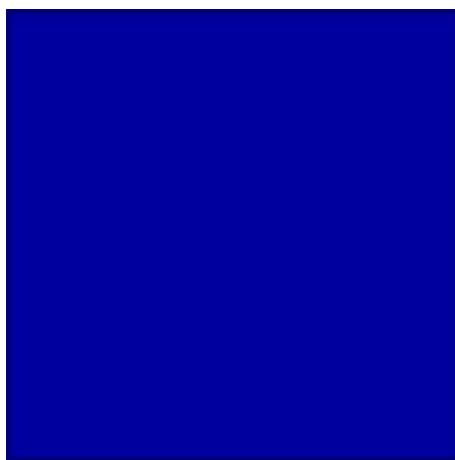
Agora, de olhos fechados, visualize a cor azul sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade da garganta, onde se localiza o *chakra* laríngeo. Faça a irradiação desta cor por toda a garganta, impregnando o tronco cerebral, o cerebelo, a traqueia, laringe, faringe, cordas vocais, boca e ouvidos. Veja cada componente desta região impregnado de azul – dentes, língua, tireoide e paratireoide, músculos da garganta e pescoço, ossos da cervical e mandíbula, suas articulações, vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz azul fluir até os ouvidos, tímpanos e labirintos. Irradie essa luz, gerando um anel em torno do conjunto de pescoço, boca e orelhas.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR ANIL

A meditação na cor anil proporciona a ativação do centro de energia entre as sobrancelhas, o *ājñā chakra*, localizado na região da testa.

Posicione a tela anil ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) anil, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida,

da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas e garganta, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor anil e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o anil. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro anil novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no anil novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Periodicamente abra seus olhos, olhe a cor anil e feche-os. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O anil é uma cor fria e paralisante, no sentido de bloquear energias. Ela atua em seu *chakra* frontal. Ela tem uma aplicação protetora, neutralizante, que centraliza no foco e mantém a concentração, podendo ser hipnótica, ou mesmo narcótica. A cor anil promove a devoção, a lealdade, a benevolência, a integridade, nos levando a um idealismo e a um estado de transe altamente inspirador, um estado psíquico alterado, onde nós nos abrimos para a intuição e percepções profundas.

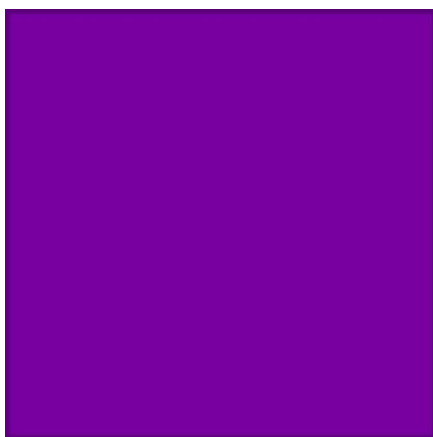
Agora, de olhos fechados, visualize a cor anil sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para toda a cavidade cerebral, comandada pelo *chakra* frontal. Faça esta irradiação impregnar os hemisférios cerebrais. Veja cada componente desta região impregnado de anil – os olhos, hipófise, hipotálamo, terceiro ventrículo e os ventrículos laterais, músculos dos olhos e da testa, ossos do crânio e face, seus vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz anil fluir por toda a cabeça. Visualize essa luz, gerando um capacete que envolve todo o crânio.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

MEDITAÇÃO NA COR VIOLETA

A meditação na cor violeta proporciona a ativação do centro de energia da coroa, o *sahasrāra chakra*, localizado no topo da cabeça.

Posicione a tela violeta ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) violeta, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Com gentileza e suavidade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor violeta e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o violeta. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro violeta novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no violeta novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe

a cor violeta e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalam em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num violeta jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O violeta é uma cor etérea que acalma e, ao mesmo tempo fortalece. Ela atua em seu *chakra* coronário. Ela tem uma aplicação regeneradora, germicida, de sublimar energias, além de potencializar, amplificar e multiplicar o efeito das outras cores. A cor violeta promove o altruísmo, sublimar as crises de crescimento espiritual, o sacrifício, a espiritualidade e o amor universal e incondicional, criando um canal entre o plano físico e o espiritual de luz dos grandes santos e iniciados.

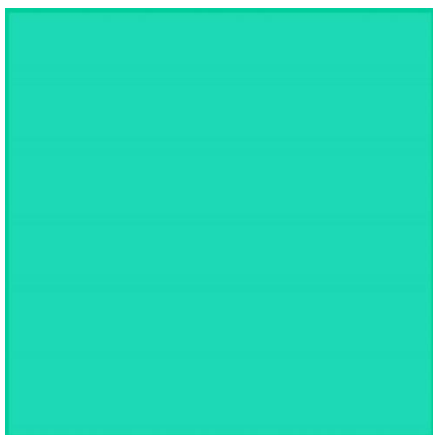
Agora, de olhos fechados, visualize a cor violeta sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para toda a calota craniana, comandada pelo *chakra* coronário. Faça esta irradiação impregnar o córtex dos hemisférios cerebrais. Veja toda a calota craniana impregnada de luz violeta – as meninges, o líquido cérebro-espinhal, as fontanelas, os ossos parietais, frontal e occipital, e o couro cabeludo. Faça, pela força do pensamento, a luz violeta fluir no entorno da cabeça como um halo de luz.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

MEDITAÇÃO NA COR TURQUESA

A meditação na cor turquesa proporciona a ativação dos centros de energia da garganta e do palato (*viśhuddha* e *tālu chakra*), localizados no colar cervical.

Posicione a tela turquesa ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) turquesa, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Delicadamente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor turquesa e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche-os e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o turquesa. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro turquesa novamente. Torne a fecha-los e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no turquesa novamente. Em seguida torne a fechar os olhos. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor turquesa e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalam em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num turquesa jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O turquesa é uma cor fria e que produz calma. Ele atua em seu *chakra* da garganta e da nuca. Ele tem uma aplicação regeneradora, calmante, repousante e que equilibra as funções cerebelares e do tronco cerebral. No nível psíquico, a cor turquesa promove a clareza de pensamento, o poder da palavra e atitudes coordenadas.

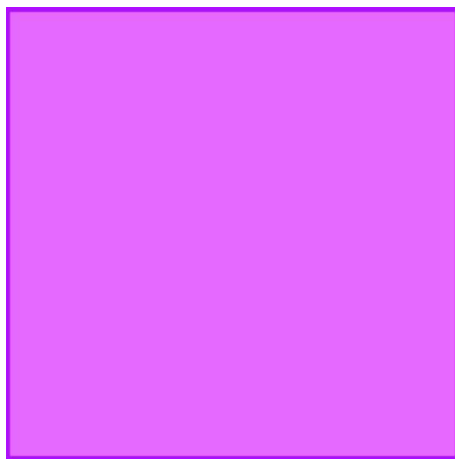
Agora, de olhos fechados, visualize a cor turquesa sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para a região da nuca, na base do osso occipital, onde se localiza o cerebelo e seu *chakra* correspondente. Faça a expansão desta cor por todo o tronco cerebral. Veja cada porção do cerebelo e do tronco cerebral permeado de turquesa. Faça, pela força do pensamento, a luz turquesa fluir pelos vasos, nervos e todas as estruturas nervosas desta região.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

MEDITAÇÃO NA COR MAGENTA

A meditação na cor magenta proporciona a ativação do coração (*hrid*) através do campo dorsal do *chakra cardíaco*, situado entre as escápulas.

Posicione a tela magenta ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mês-mo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) magenta, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor magenta e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o magenta. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a

sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro magenta novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no magenta novamente. Em seguida torne a fechá-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor magenta e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalam em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num magenta jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O magenta é uma cor de harmonia e fluidez. Ele atua no campo dorsal do *chakra* cardíaco, situado entre as escápulas. Ele tem uma aplicação pacificadora, integradora, purificadora dos pulmões e que desperta alegria, perdão e amor. No nível comportamental, a cor magenta promove nobreza de espírito, amorosidade, generosidade, pureza e veracidade em nossas atitudes.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor magenta sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para a região dorsal, entre as escápulas, onde se localiza o campo dorsal do *chakra* cardíaco. Faça a expansão desta cor por toda a região dorsal. Veja as vértebras dorsais, as costelas e escápulas, os pulmões, brônquios e bronquíolos, impregnados de cor magenta. Faça, pela força do pensamento, a luz magenta fluir pelos vasos, nervos e músculos desta região.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

MEDITAÇÃO NA COR VERDE LIMÃO

A meditação na cor verde limão proporciona a ativação do centro do fígado (*yakṛit chakra*), do baço (*plīhan chakra*), do umbigo (*nabhi chakra*), dos rins (*vṛikka chakra*) e da lombar (*āyurdvāra chakra* / *ming-men*), situados no cinturão diafragmático.

Posicione a tela verde limão ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) verde limão, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Calmamente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor verde limão e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o verde limão. Quando a cor sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no verde limão novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalam em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num brilho jamais observado, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O verde limão é uma cor ativadora e cria uma sinergia entre os órgãos (fígado/vesícula, baço/pâncreas, estômago/intestino delgado, rim/bexiga).

Atuando em seus *chakras* do cinturão diafragmático, ele tem uma aplicação unificadora, tônica, estimulante cerebral, além de antisséptica, antiácida, expectorante e laxativa. A cor verde limão promove o sentimento de unidade, fraternidade e de pertencimento a este mundo físico.

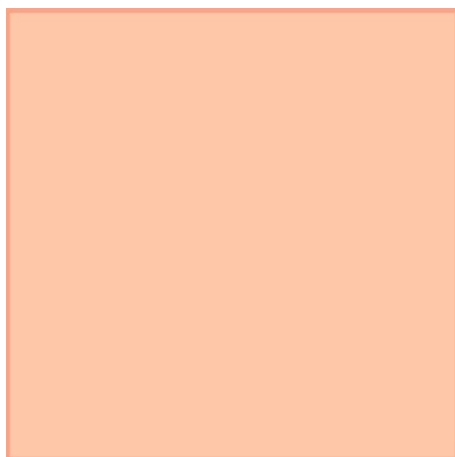
Agora, de olhos fechados, visualize a cor verde limão sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para todo o cinturão diafragmático, formado pelos *chakra* do fígado (situado no flanco direito da cavidade abdominal), *chakra* do baço (flanco esquerdo da mesma cavidade), *chakra* dos rins (um de cada lado da coluna dorso-lombar, resguardados pelas costelas mais baixas), o os *chakras* do umbigo e lombar. Faça esta irradiação impregnar estes órgãos. Veja a luz verde limão impregnando todo o anel diafragmático – os rins, baço, fígado, músculos lombares, do alto abdômen e diafragma, vértebras lombares, vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz verde limão circular no sentido horário em torno da cintura, gerando o cinturão diafragmático.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

MEDITAÇÃO NA COR ROSA SALMÃO

A meditação na cor rosa salmão proporciona a ativação do *chakra* secundário do coração (*hṛid chakra*), situado no tórax na parte inferior do osso esterno, e também age em cada célula do corpo, através de todos os canais físicos e etéreos.

Posicione a tela rosa salmão ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) rosa salmão, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, a testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor rosa salmão e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o rosa salmão. Quando a cor sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no rosa salmão novamente. Em seguida torne a fecha-los. Faça essa alternância com naturalidade. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor e feche-os. Não se apegue aos pensamentos que afloram, limpando esses registros instalados em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor brilhará intensamente, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O rosa salmão é uma cor suave, doce e de grande penetração, agindo em cada célula de seu corpo, através de todos os canais físicos e etéreos. Ele atua em seu *chakra* do coração, estimulando o pulso eletromagnético do coração e sua força muscular. Ele tem uma aplicação estimuladora, atrativa, expansiva, além de purificadora, gerando bem-estar e conforto. A cor rosa salmão promove um intenso sentimento de amizade, fortalecendo as relações e desenvolvendo o amor incondicional.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor rosa salmão sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para seu *chakra* do coração. Faça esta luz impregnar seu coração. Veja a luz rosa salmão penetrando no músculo cardíaco. A partir do coração, esta luz percorre seus vasos sanguíneos. Faça, pela força do pensamento, a luz rosa salmão

circular, através dos vasos, do coração para o tórax, ombros, braços, abdômen, quadril, coxas, até os pés.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

MEDITAÇÃO NA COR DOURADA

A meditação na cor dourada proporciona a ativação de todos os *chakras*, principalmente os centros coronário, cardíaco e umbilical, nutrindo toda a coluna vertebral.

Posicione a tela dourada em degrade ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai o celular mesmo.



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, a testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Devagar e suavemente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor dourada mais abaixo (a mais escura) e

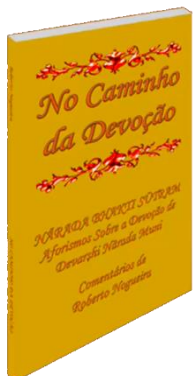
quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o dourado. Agora, abra suavemente seus olhos e olhe para a faixa dourada um pouco mais clara, logo acima da anterior. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos novamente, concentre-se no dourado, subindo mais uma faixa. Em seguida torne a fechá-los. Permita que essa alternância, de olhos abertos e fechados, aconteça naturalmente. Abrindo seus olhos, suba mais um tom. Feche os olhos e siga o procedimento. De uma forma descompromissada, abra os olhos e concentre-se na faixa ainda mais clara. Vá devagar! Finalmente, abra seus olhos e se concentre na faixa dourada mais clara. Fique por um tempo de olhos fixos na clara luz dourada e depois torne a fechá-los, interiorizando a cor. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalam em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e esses tons de dourado se transformarão num brilho jamais observado, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O dourado é uma cor marcante e que faz tanto a ancoragem da energia cósmica como a sublimação da energia terrena, através da coluna vertebral, conforme ela vai se movimentando ao longo da coluna. O dourado atua em todos os *chakras*, mas principalmente nos centros coronário, cardíaco e umbilical, além de nutrir toda a coluna vertebral. Ele tem uma aplicação de enraizamento da energia cósmica, em seus tons mais escuros, como de sutilização da energia terrena, em seus tons mais claros. Por esta razão, a cor dourada promove a sabedoria e a iluminação. Ela representa o ouro, tanto da terra como do céu.

Abra seus olhos e visualize todo o conjunto de tons dourados. Imagine que o tom de cada faixa energiza um segmento da coluna vertebral e cabeça, desde a raiz, no cóccix, passando pela sacral, lombar, dorsal e cervical, fluindo ao longo da coluna vertebral, até o topo do crânio, no centro da coroa. Agora, de olhos fechados, visualize o degrade dourado sendo encaminhado, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para seus *chakras* – frontal, laríngeo, coração, plexo solar, sexual e raiz. Faça esta luz impregnar toda a cabeça e coluna vertebral com o degrade de luz dourada. Veja a luz dourada penetrando nos hemisférios cerebrais, tronco cerebral, cerebelo e na medula espinhal. Enfim, todo o sistema nervoso central está impregnado de luz dourada.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

LIVROS À VENDA



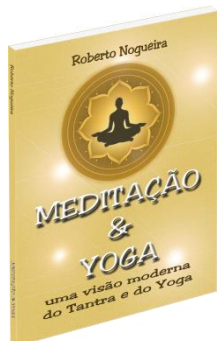
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īshvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devocao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação.

Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sūkṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couraças musculares e desbloqueamos as articulações. (189 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>



CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

www.facebook.com/citara.yoga

www.t.me/acordes_citara

www.citarayoga.blogspot.com

www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga

citarayoga@gmail.com

