

4º CICLO

LIÇÃO 8

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA CARDÍACO (2ª PARTE)

1º movimento – **anāhata shakti-kriyā I:**

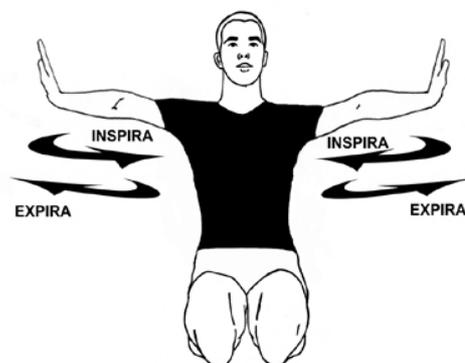
Sentado com as pernas cruzadas (**padmāsana**, **siddhāsana** ou **sukhāsana**) ou sobre os calcanhares (**vajrāsana**), de modo que o quadril fique mais alto que os joelhos (sente-se em almofadas), posicione suas mãos espalmadas para cima ao lado do tórax, dobrando os cotovelos e apontando-os bem para trás. Inspire fundo e, em seguida, expire vigorosamente enquanto estende seus braços para frente, de modo a virar a palma das mãos para baixo. Traga seus braços para a posição inicial ao inspirar.



Repita o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

2º movimento – **anāhata shakti-kriyā II:**

Agora, mantendo as pernas na posição anterior posicione suas mãos ao lado do peito com as palmas uma de frente para a outra e os cotovelos erguidos lateralmente na altura dos ombros. Inspire profundamente e enquanto expira vigorosamente estenda seus braços para o lado, espalmando as mãos para fora. Volte à posição inicial inspirando fundo.

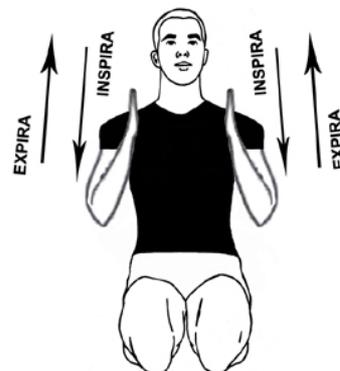


Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144

movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

3º movimento – **anāhata shakti-kriyā III:**

Ainda de pernas na mesma posição, posicione suas mãos ao lado do peito com as palmas uma de frente para a outra, mas, agora, com os cotovelos bem apontados para baixo colados ao tronco. Inicialmente, inspire profundo. Em seguida, enquanto estende seus braços para o alto, girando a palma das mãos para fora, expire vigorosamente. Retorne para a posição inicial, inspirando profundamente.



Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU ANĀHATA CHAKRA (2ª PARTE)

Como Ama sua Vida – Força de Coesão (Magnetismo), Amor e União

A característica básica do **chakra** do coração é gerar coesão e união com as pessoas e todo o meio ambiente, através do amor. Pela força do amor desenvolvemos a capacidade de nos vincularmos ao outro, num movimento horizontal, bem como às forças da Natureza terrena e celestial (divina), num movimento vertical, compartilhando nossas experiências. Desta forma, somos iniciados no simbolismo da cruz – a forma clássica do amor cósmico, do amor sacrificial ou do amor universal.

Conforme nos ensina **Paramahansa Yogānanda:**

“No sentido universal, o amor é o poder divino de atração que, na criação, harmoniza, une, prende juntos (...) Aqueles que vivem em sintonia com a força

atrativa do amor harmonizam-se com a natureza e com os seus semelhantes, e são atraídos para a união bem-aventurada com Deus”.

Irradiar amor para os outros nos torna magnéticos e, com isso, abrimos nossos canais para a realização divina. Mas é necessário amar a si próprio, na razão que amamos aos outros. Amar mais a si próprio do que ao outro, é egoísmo; amar mais ao outro do que a si próprio, é carência. O verdadeiro amor, o amor universal, só se manifesta quando, antes, alcançamos a equanimidade no sentir, no pensar, no expressar e no realizar. De acordo com o que o Senhor **Kṛṣṇa** ensinou:

“Ó **Arjuna**, aquele que tendo a si mesmo como exemplo, vê em todos os seres a mesma felicidade e mesma infelicidade, esse é considerado o maior **yogi**”.

(**Bhagavad Gītā** VI:32)

A Adequação do Movimento – Tônus de Direção

O **anāhata chakra** tem a função de adequar o movimento, gerando um tipo de energia que chamo de “tônus de direção”. Este centro encontra-se bem no meio, entre os centros superiores e os inferiores. Sendo assim, sua função é de integrar cabeça-coração-pélvis, bem como as noções de lateralidade (direito-esquerdo) e de frente-costa.

Outra função do centro cardíaco é associar a razão com a emoção e, num nível mais profundo, a espiritualidade com a sexualidade. Culturalmente, existe um ponto de vista distorcido em relação à espiritualidade e sexualidade, pois correlacionamos a espiritualidade com a cabeça e a sexualidade com a pélvis. Não se deve confundir a sexualidade com genitalidade. A sexualidade está vinculada à vitalidade e ao prazer pela vida em todos os níveis. Na realidade, tanto a sexualidade quanto a espiritualidade manifestam-se em todo o corpo. A espiritualidade dissociada da sexualidade transforma-se numa abstração, enquanto a sexualidade dissociada da espiritualidade torna-se um ato puramente físico e mecânico. Essa dissociação é causada pelo isolamento do coração. Se o amor do coração se identifica com a razão e o direcionamos para a cabeça, nos sentimos conectados aos planos sutis e ao Universo. Se este amor se identifica com nossas emoções e desce para a pélvis, nos sentimos ligados a Terra e aos prazeres terrenos. O **anāhata chakra** desenvolvido conecta as seis direções – o alto (cabeça) e o baixo (pélvis), a frente (futuro) e as costas (passado), o lado esquerdo (pessoal) e o direito (social). Quando o centro psíquico do coração está em harmonia, a sexualidade se

funde a espiritualidade, tornando a Alma humana mais apta a amar e ser amada e, como isso, a adequar o movimento a direção certa, ou seja, a uma relação saudável.

Corporalmente, quando existem tensões na cadeia muscular anterior e posterior e bloqueio articular na cintura pélvica e escapular é porque a energia não está fluindo livremente pela coluna vertebral e pelo conjunto esterno/costelas. Isto faz com que não se estabeleça adequadamente a conexão entre os campos da razão-ideação-intuição (cabeça), da elaboração-viabilização (coração) e da emoção-execução-manifestação (pélvis).

Existe um bom trabalho corporal para nos ajudar a desenvolver o Centro do Coração que eu chamo de "integrando as direções":

Fique de pé, com os pés paralelos e distantes cerca de 20 cm entre si, os joelhos levemente dobrados e o peso do corpo para frente. Suas costas estão eretas, o peito aberto, a cabeça no alinhamento e a bacia encaixada.

Agora, inspire profundamente enquanto ergue seus braços pela frente acima da cabeça. Mantenha-se nesta posição por três ciclos respiratórios. Em seguida, mantendo os braços estendidos na direção da cabeça e a respiração livre, incline seu tronco para a direita. Complete três ciclos respiratórios e retorne para o alto com seu tronco e braços bem esticados. Então, incline-se para a esquerda, faça mais três ciclos respiratórios completos e volte a esticar o tronco para o alto. Continue com os braços estendidos para o alto e agora arqueie seu tronco para trás, levando suas mãos para trás da linha da cabeça, os braços bem esticados e a bacia projetada para frente. Faça três ciclos respiratórios e volte a esticar seu tronco para o alto. Mantendo sua coluna bem estendida, incline seu tronco para frente, articulando-se na bacia de modo a assumir um ângulo de 90° entre o tronco e as pernas. Seu tronco e braços devem estar paralelos ao chão. Faça novamente três ciclos respiratórios e, depois, solte seus braços, cabeça e tronco. Deixe-os cair pendurados e estique os músculos da parte de trás das pernas, estendendo bem os joelhos e apontando os ísquios para cima. Repita mais três ciclos respiratórios e volte levantando, inicialmente, seus braços com as pernas levemente dobradas. Depois, erga seu tronco como num desenrolar da coluna até que seus braços e tronco estejam totalmente estendidos para o alto. Faça três ciclos respiratórios e desça seus braços pelos lados devagar.

A Alma Esquecida

Quando a Alma apresenta distorções na energia do centro psíquico do coração, sua tendência é de se fazer esquecida, tornando-se ausente dos convívios sociais. Sem o reconhecimento da sua presença, por parte do meio social em que convive, sente-se degradada, transformada em pedra ou inanimada. Este padrão, que se desenvolve na atual existência a partir da gestação e vai se refletir na fase relacional do desenvolvimento psicológico da criança (genital), ressona das existências anteriores, quando ela degradou a energia nobre do amor com falsidades, injúrias, calúnias e intrigas, gerando mágoas, ressentimentos, revoltas e tristezas.

A sensação de desprezo ressona com a energia da mãe que, durante a gravidez, sente nojo de seus órgãos reprodutores e ódio de seu "produto". O nojo e o ódio levam diretamente ao desprezo, à repugnância e pavor de si mesma. Durante o seu desenvolvimento, desde tenra idade, a Alma vivencia uma sensação de inutilidade profunda e permanente; ela se sente órfã, sem família, sem herança, sem marcas do passado e sem perspectivas do futuro. Ela se culpa profundamente e reage tornando-se desmerecedora de estar viva ou escapa para uma vida de "faz de conta".

Deste modo, não consegue desenvolver a força de coesão, o magnetismo e a capacidade de se fazer próxima. Seu amor é uma caricatura, uma farsa. Sua vida é cercada de mentiras e acontecimentos vazios ou de tristezas, desencontros e angústias.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO ESPÍRITO:

OS TRATAMENTOS ESPIRITUAIS (6ª PARTE)

(11)

VIBRAÇÃO DA ROSA BRANCA

Finalidade:

Libertar a criança da atuação negativa do raio humano vermelho (raiva, ódio, inveja, ciúme, etc.) lançado sobre ela.

Material:

Uma rosa branca, um lençol branco virgem que cubra toda a criança e um copo com água mineral (não deve ser água comum da torneira, mesmo que filtrada).

Procedimento:

- Criança sem roupa deitada de costas na maca sobre o lençol branco virgem;
- O terapeuta dirigente segura o copo com água mineral com as duas mãos, à frente do **chakra** frontal e vibra a água com a intenção de libertar a criança das influências maléficas;
- Com a outra mão, mergulhar a rosa branca na água vibrada quantas vezes for necessário e banhar com as pétalas da rosa todo o corpo da criança, fazendo movimentos circulares anti-horários da cabeça para as mãos e da cabeça para os pés;
- Em seguida vibrar com a rosa cada **chakra** da criança, começando pelo **chakra** coronário;
- Virar a criança de bruços e repetir o procedimento, começando do centro da cabeça até a parte côncava dos pés;
- Após vibrá-la pela frente, pelos lados e pelas costas, envolvê-la com o lençol branco, deixando a rosa dentro do copo;
- Terapeuta dirigente coloca-se na cabeceira, enquanto terapeuta auxiliar fica na extremidade dos pés e, com suas mãos, envolve os dedos dos pés da criança;
- Terapeuta dirigente irradia vibrações de paz, segurança, equilíbrio, amor e luz pelo **chakra** coronário, enquanto o terapeuta auxiliar promove a descarga dos fluidos negativos.

Observação:

1. A rosa deve ser jogada fora e a água do copo, descarregada;
2. O lençol deve ser descarregado das baixas vibrações, mergulhando-o em água com sal grosso por no mínimo 6 horas e, em seguida, lavado para que possa ser usado no tratamento na vez subsequente;
3. Este tratamento somente deverá ser realizado em crianças na 1ª idade da Alma, ou seja, até completar 7 anos;
4. É obrigatória a presença de um responsável durante o tratamento.

(12)

MENTALIZAÇÃO NO ACUMULADOR DE ENERGIA

Finalidade:

Criar um campo de atuação positiva no paciente, quando este se encontra bastante desvitalizado, para que possa alcançar a cura de doenças graves.

Preparação:

Formar um campo com quatro terapeutas, de modo a formar uma cruz (norte, sul, leste e oeste). Os terapeutas, de pé, fecham a corrente. O dirigente da sessão faz um condicionamento para criação do campo magnético, pedindo que os integrantes visualizem uma grande esfera de luz dourada solar sobre o acumulador e um anel de luz lilás envolvendo todo o campo. O tubo de luz de cada terapeuta deve estar perfeitamente ancorado na Terra e conectado à esfera de luz. O dirigente instrui cada um dos terapeutas sobre qual símbolo mentalizará, enquanto estiverem fazendo a irradiação, conforme o quadro abaixo:

ELEMENTO	SÍMBOLO	CARACTERÍSTICAS
TERRA		LADO NORTE CONTRAÇÃO ESTRUTURAÇÃO CRISTALIZAÇÃO SOLIDEZ FIRMEZA
ÁGUA		LADO OESTE MALEABILIDADE ADAPTABILIDADE PENETRAÇÃO FLUIDEZ
AR		LADO LESTE EXPANSÃO AGILIDADE CIRCULAÇÃO LEVEZA
FOGO		LADO SUL CLARIFICAÇÃO ILUMINAÇÃO EXPOSIÇÃO LUCIDEZ

O dirigente da sessão designa o terapeuta do lado norte como o terapeuta dirigente do campo.

Procedimento:

- o terapeuta dirigente encaminha o paciente para dentro do acumulador, orientando-o a sentar-se de frente para a porta (voltado para o lado norte);
- o terapeuta dirigente fecha a porta e comanda o início da irradiação;
- o paciente deverá ficar no acumulador de 3 (mínimo) a 5 (máximo) minutos;
- todos os terapeutas deverão traçar uma única vez, no espaço a sua frente e com sua mão preferencial, o símbolo do elemento ao qual ele representa;
- os terapeutas deverão impor suas mãos no sentido do acumulador e irradiar energia com as características do elemento que representa;
- após o término, o terapeuta dirigente abre a porta do acumulador e pede para que o paciente se retire;
- o terapeuta dirigente orienta o paciente a beber um cálice d'água;

Observação:

5. após o condicionamento e formação do campo, nenhum dos terapeutas poderá mais falar;
6. caso o paciente se sinta mal (claustrofóbico), quando fechado no acumulador, a porta poderá ficar entreaberta uns dois dedos;
7. o tempo de tratamento fica ao critério do terapeuta dirigente, respeitando os tempos limites (mínimo e máximo);
8. é importante a presença de um relógio para que se marque o tempo.