

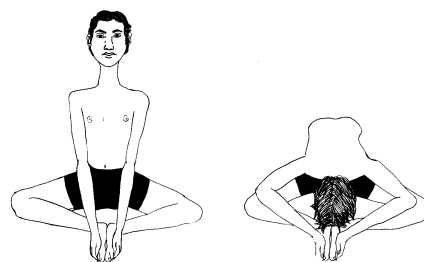
4º CICLO

LIÇÃO 3

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

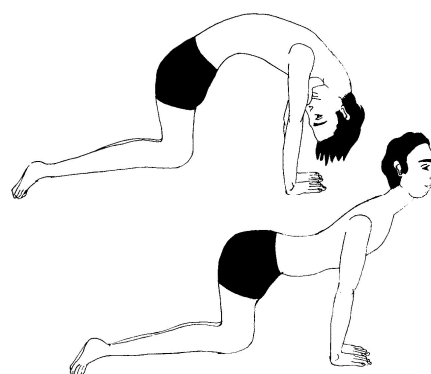
EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA SEXUAL (1ª PARTE)

Sentado no chão, dobre as duas pernas, de modo que a planta dos pés fique junta, com o bordo externo dos pés no chão. Traga os dois calcanhares juntos o mais próximo do corpo. Entrelace os dedos das mãos e envolva os pés por debaixo. Mantenha a coluna vertebral na posição ereta e a cabeça no prolongamento.



Leve a atenção para a bacia. Faça movimentos com os joelhos para cima e para baixo, como o bater das asas de uma borboleta. Faça dez movimentos com a respiração livre e, em seguida, expire flexionando seu tronco e dirigindo a cabeça à frente dos pés. Observe de dobrar os cotovelos pela frente dos joelhos. Repita a série, inicialmente, três vezes, aumentando para cinco, conforme for praticando.

Coloque-se na posição de quatro apoios, ou seja, na posição de engatinhar (joelhos e mãos bem apoiados no chão com as mãos bem espalmadas e os braços estendidos). Observe que suas mãos devem estar bem apoiadas e espalmadas no chão, de forma que seus dedos apontem para dentro, ou seja, as mãos apontam uma para a outra.



Inspire arqueando a coluna vertebral para baixo, enquanto arrebita a região lombar e eleva a cabeça com os braços bem estendidos, de modo a apontar o queixo para o alto. Expire arqueando a coluna vertebral para cima, enquanto encaixa a bacia e abaixa a cabeça com os braços estendidos, de modo a pressionar o queixo contra o tórax. No início, faça este exercício dez vezes e aumente-o gradualmente até trinta vezes.

Exercícios respiratórios:

Bhastrikā (respiração do fole – acelerada)

Consiste na simples respiração com ritmo acelerado. No **bhastrikā** a inspiração e expiração são curtas e superficiais, acompanhadas de um intenso trabalho abdominal. Há uma tonificação do sistema nervoso, um incremento da circulação para todo corpo e um aumento da temperatura, eliminando as impurezas pelo suor. Esta prática faz com que se rompam determinados bloqueios psíquicos que aparecem com o progressivo despertar da consciência.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU SVĀDHIṢṬHĀNA CHAKRA (1ª PARTE)

Os Cenários da Alma – suas Lutas e Conquistas

- 1) O que você sabe sobre o seu nascimento?
 - Como foi o parto, lugar?
 - Como você foi recebido(a)?
 - Que “mensagens” você recebeu, quando nasceu nesta família?
- 2) O que você sabe sobre a situação de sua mãe em termos corporais, emocionais e sociais durante o tempo em que ela estava grávida de você?
 - Houve alguma (ou mais de uma) situação que pode ter tido uma forte influência sobre sua mãe neste período?
- 3) Você tem irmãos/irmãs?
 - Qual é o seu lugar na ordem familiar?
 - Como foi o nascimento de um irmão/irmã mais novo(a) para você?
 - Como era a relação com os irmãos mais velhos e mais novos?
 - Qual é a diferença de idade entre você e seus irmãos(ãs)?
- 4) Você vem de um ambiente familiar no qual a pobreza, o extremo envolvimento com a religião, as questões de classe ou a insegurança financeira faziam parte da sua infância?
 - De que modo essas condições afetaram sua maneira de encarar a vida?
- 5) Ao longo de sua vida, você se deparou com situações que te obrigaram a mudar suas perspectivas?

- Alguma doença limitou seu crescimento?
 - Sofreu algum acidente que o impossibilitasse de agir em suas lutas e conquistas?
- 6) Algum parente teve influência sobre você?
- 7) Você sente que sempre precisa lutar e se sacrificar pelas coisas que quer?
- Você acha que seu campo de ação foi ou é hostil?
 - Considera sua família difícil para você?
 - E seu meio social, também é difícil?

A Conquista da Paz de Espírito – o *Graal*

Uma vez encontrado o “caminho”, a vida começa a fluir e um grande prazer e sensação de conforto impregna a Alma. É hora de passar para a “Segunda Iniciação”: a conquista de **śānti** ou a paz de espírito, representada pelo preenchimento do cálice dos desejos (o *Graal*), símbolo da bacia no corpo humano.

A bacia, no corpo humano, é o reservatório da vitalidade. Quando a vida flui no caminho certo, a Alma gera abundância e bem-estar ao seu redor. Isto significa que o Centro do Sacro se encheu de vitalidade, dando uma sensação de completude. A paz de espírito foi alcançada. Os desejos foram cessados e saciados. O *Graal*, repleto de energia vital, irradia a paz.

Para conquistar a paz de espírito sente-se e medite na região de sua bacia. Imagine-a transbordando em luz líquida prateada. Tenha consciência de que você deve dar a si próprio e aos outros a liberdade de ser o que é. Evite a imposição rígida ou a manipulação de suas idéias sobre como as coisas devem ser. Não tente seduzir os outros com soluções para os problemas, criando assim novos problemas. Participe de tudo, mas mantenha um envolvimento distanciado, para que não seja influenciado pela sedução dos outros.

Responda para si mesmo algumas perguntas que podem bloquear a conquista de **śānti** – a paz de espírito:

- Você acha que tem o direito de sentir prazer e felicidade?
- Você acha que a abundância e a prosperidade estão dentro da sua esfera de possibilidades?
- Você sente que sempre precisa lutar e se sacrificar pelas coisas que quer?

- Você está disposto a reservar um tempo para si mesmo para fazer o que lhe dá prazer?
- Você usa pessoas para ter prazer ou já se sentiu usado?
- Você é uma pessoa controladora?
- Você se envolve em jogos de poder nos seus relacionamentos?
- Você é capaz de ver a si mesmo com clareza em circunstâncias relacionadas com o poder e o dinheiro?
- Que metas você estabeleceu para si mesmo e ainda estão por perseguir?
- O que está impedindo que você aja para realizar essas metas?

Agora, pergunte a si mesmo e depois silencie sua mente para que receba a resposta:

- Divina Mãe, estou eu, aqui e agora, sinceramente em paz comigo mesmo?
- Se não, o que eu devo fazer para conquistar a paz?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

OS TRATAMENTOS ESPIRITUAIS (1ª PARTE)

Com frequência, para libertarmos as pessoas de ataques de magia negra, obsessões ou distúrbios energéticos que incidem em inúmeras patologias físicas e mentais, usamos recursos que envolvem desde a simples transferência de energia e ectoplasma, como o auxílio das forças da natureza – os elementais – e/ou das forças angélicas – nossos Amados Arcanjos.

Lembramos que, para todo trabalho de tratamento espiritual, de qualquer nível, é de vital importância, antes, fazermos o ancoramento, o encaminhamento e a conexão energética, que é o tratamento propriamente dito.

Abaixo, segue uma lista dos tratamentos que são propostos, conforme cada caso que é identificado durante as consultas:

- 1) Passe magnético
- 2) Vibração para eliminar forças contrastadoras

- 3) Vibração para harmonizar o elemento fogo
- 4) Vibração para harmonizar o elemento água
- 5) Vibração para harmonizar o elemento ar
- 6) Vibração para harmonizar o elemento terra
- 7) Vibração das chamas:

a. Azul	e. Verde	i. Lilás
b. Amarela	f. Rubi	j. Dourada
c. Rosa	g. Violeta	k. Pêssego
d. Branca	h. Água marinha	l. Opalina

- 8) Vibração dos hemisférios cerebrais
- 9) Vibração revitalizadora
- 10) Vibração do tálamo
- 11) Vibração da rosa branca
- 12) Mentalização na caixa orgônica
- 13) Vibração com luz colorida (cromoterapia)
- 14) Vibração da Energia Cósmica

(1)

PASSE MAGNÉTICO

Finalidade: Para limpar o campo energético e psíquico do paciente e prepará-lo, tornando-o mais receptivo, para a ectoplasma que ocorre no tratamento espiritual.

Procedimento:

- Paciente de pé, calcanhares unidos, olhos fechados, orientá-lo para elevar o pensamento a Deus;
- Terapeuta de pé, com os pés bem plantados no chão e à frente do paciente;
- Segurar seus pulsos e entrar em sintonia com ele, percebendo o seu campo;
- Invocar as suas afinidades espirituais;
- Fazer a limpeza (varredura) no campo do paciente da seguinte forma:
 - Inspirar profundamente, levando as duas mãos juntas, uma ao lado da outra, sobre a cabeça do paciente e expirar descendo-as pela frente, ao longo do corpo, desde o

- topo da cabeça até a altura dos joelhos, se possível, três vezes, sempre arrastando as impurezas para baixo e jogando-as no recipiente com água e sal grosso;
- Repetir o procedimento na faixa látero-mediana do corpo do paciente e, depois, na faixa lateral;
 - Virar o paciente de costas, obedecendo ao sentido horário, e repetir todo o procedimento para as costas do paciente;
 - Tornar a virá-lo de frente e agora limpar os 7 **chakras** principais da seguinte forma:
 - Inspirar profundamente, posicionando sua mão preferencial sobre o **chakra** coronário do paciente e expirar enquanto faz a limpeza, girando a mão no sentido anti-horário, recolhendo em sua mão os resíduos que ficam retidos no **chakra** e jogando-os no recipiente com água e sal grosso. Repetir este procedimento no mínimo 3 vezes e, se possível, 9 vezes;
 - Agora faça o mesmo para os **chakras** entre as sobrancelhas, garganta, coração, plexo solar, baixo ventre e base da coluna, seguindo esta sequência;
 - Virar o paciente de costas, sempre obedecendo ao sentido horário, e, da mesma forma como para os **chakras**, limpar toda a coluna com movimentos espiralados no sentido anti-horário, desde a base do crânio até o cóccix, por 3 vezes, se possível;
 - Virar novamente o paciente de frente e, agora, energizar seus 7 **chakras** principais com o seguinte procedimento:
 - Posicionar a mão preferencial sobre o **chakra** coronário do paciente e energizá-lo, girando a mão no sentido horário e mantendo uma respiração profunda e consciente;
 - Repetir a energização para os **chakras** entre as sobrancelhas, garganta, coração plexo solar, baixo ventre e base da coluna, seguindo esta sequência;
 - (opcional) Virar o paciente de costas e energizar a coluna, desde a base do crânio até o cóccix, bem como os **chakras** umerais (escapular), respeitando os mesmos critérios utilizados para a energização dos **chakras** principais;
 - Virar o paciente de frente, fazer uma reverência e liberá-lo.