

4º CICLO

LIÇÃO 2

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

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

1º movimento – **mūlādhāra śakti-kriyā I:**

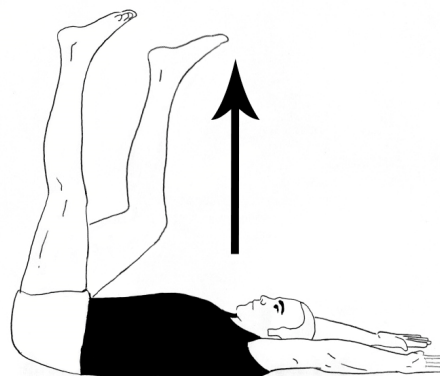
Deitado com as pernas dobradas e os pés apoiados no chão, inspire enquanto puxa a perna direita bem dobrada contra o abdômen, tirando esse pé do chão. Em seguida, expire vigorosamente, batendo o pé direito no chão com força. Alternando com a perna esquerda, repita o procedimento.



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.

2º movimento – **mūlādhāra śakti-kriyā II:**

Deitado com as pernas bem dobradas sobre o abdômen, inspire fundo. Expire vigorosamente, enquanto estica a perna direita para o alto, chutando forte com o calcanhar. Volte a perna direita inspirando e, alternando com a perna esquerda, repita o procedimento.

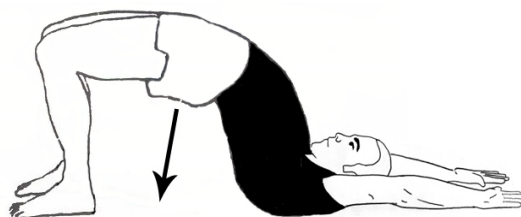


Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que puder. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos,

observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. Repito: o corpo deve ser preparado paulatinamente.

3º movimento – **mūlādhāra śakti-kriyā III:**

Deitado com as pernas dobradas e os pés no chão, inspire levantando o quadril e expire batendo-o no chão suavemente. Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que puder.



Coloque uma almofada rasa embaixo do quadril para amortecer as batidas sobre a região sacral. 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.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU MŪLĀDHĀRA CHAKRA (2ª PARTE)

Como sustenta seu corpo – a ação da gravidade e o enraizamento

O **chakra** da raiz tem a função de atrair a energia da terra, para nutrir os centros superiores, enquanto ancora na terra as energias celestiais. Para isso, torna-se necessário a nossa verticalização para que possamos absorver melhor a vitalidade doada pela Grande Mãe, a Terra. Através da verticalização, desenvolvemos um contato mais profundo com a nossa essência celestial, porque temos a oportunidade de enraizá-la e ancorá-la e, desta forma, fazer fluir a energia da essência.

Um dos desafios da Alma, em seu processo evolutivo, no nível do **chakra** da raiz, é a verticalização do corpo. Ao longo das eras, a raça humana vem evoluindo do “homo-erectus” ao “homo-sapiens”, ou seja, de uma posição curvada para uma verticalizada. A alma humana vem se desenvolvendo de uma inconsciência coletiva como antropóide (a posição horizontalizada) para uma semiconsciência individualizada (a posição curvada) do

“homo-erectus” ao “homo-habilis”, e desta, para uma consciência individualizada plena (a posição verticalizada) do “homo-laboris” ao “homo-sapiens”, para, enfim, alcançarmos a consciência coletiva (a posição multidirecionada) do “homo-cosmicus” ao “andrógino”.

A criança, ao nascer, se desenvolve a partir de uma posição deitada para a posição de pé, vencendo a ação da gravidade. Numa seqüência de reflexos, reações e atitudes, ela vai desenvolvendo seu sistema nervoso da posição deitada de costas para rolar e virar de bruços; controlar a cabeça, erguendo-a; sentar-se com apoio e, depois, sem apoio; arrastar-se e engatinhar; ficar de pé com apoio e, depois, sem apoio; para, finalmente, caminhar e dar início às suas conquistas.

Desta forma, por meio de suas ações, a Alma age através do **chakra** da raiz, para ancorar e enraizar suas experiências sutis (espirituais, mentais e emocionais). Caso contrário, se a Alma não enraíza por meio de alguma ação, ela paralisa e se torna inflexível, incapaz de fazer frente a novos desafios com vigor e vitalidade. Sem o contato com a terra, isto é, o seu enraizamento e ancoragem, e o desenvolvimento da energia descendente, a Alma fica perdida, incapaz de definir sua realidade e seu papel no mundo (a sintonia com o seu **dharma**). Não é à toa que a fase anal do desenvolvimento da criança é dita como a fase da construção – o contato com o elemento terra de seu próprio corpo e o domínio de **apāna** (a energia descendente).

Quantidade de movimento – Tônus de Ação e de Repouso

O **mūlādhāra chakra** responsabiliza-se pelo “impulso inicial” para movimentação de todo o corpo e realização de atitudes e trabalhos que se perpetuam no tempo e no espaço, através do plantio de ações, seu cultivo e colheita dos frutos, para que se possa recomeçar o ciclo até gerar raízes fortes. Este é o processo de se ativar a função de *enraizamento*. Tomar atitudes, executar ações e esperar o resultado é a fórmula de se enraizar. Mas, conforme afirma o **Bhagavadgītā** (texto sagrado da Índia):

“Sua capacidade de escolha é somente quanto à ação, jamais quanto aos seus resultados. Não tenha o resultado da ação como seu motivo, tão pouco esteja sujeito à inação”.

Os movimentos do Centro da Raiz envolvem a bacia, as coxas, as pernas e os pés. São movimentos cadenciados, que motivam as pessoas a se levantarem e agir, estando intensamente carregados de energia e ligando-as a terra para que a energia flua. Em última análise, podemos afirmar que, quanto mais movimento se faz, mais energia se produz e se consome. Todos os movimentos “yang” (fortes, firmes e decididos) são próprios deste **chakra**. O tônus de ação e de repouso gerado pela correta energização do **mūlādhāra chakra** é que vai dar capacidade a pessoa de se movimentar e agir com coordenação e firmeza. Quando este centro está pouco energizado, a pessoa se sente com pouca sustentação, seus movimentos são pouco coordenados e a ação é vacilante, com forte tendência para a inércia (repouso). No contrário, a pessoa se sente atada, seus movimentos são duros e rígidos e a ação é reativa (incontrolada).

A Alma Rejeitada

Quando falta energia no **mūlādhāra chakra**, a alma desenvolve o sentimento de rejeição e passa a sentir a necessidade de nutrição, sustento e toque exageradamente. Esta alma perdeu a confiança na ancoragem do mundo e tem medo de reencarnar. Isto porque suas transgressões em vidas passadas foram fortes e, ao tomar consciência delas, um grande conflito se desencadeou. Iniciou-se um processo de autopunição, acreditando que ninguém a aceitará. Desta maneira, desenvolve o arquétipo da vítima e procura encarnações desafiadoras para que possa confirmar sua estratégia de rejeição que, na realidade, é uma auto-rejeição. Não existe um processo punitivo por parte do Pai-Mãe-Deus. É a própria alma que, por culpa, só percebe a rejeição.

Quando a alma só enxerga pela lente da rejeição, não desenvolve força vital e sua movimentação é fraca (não tem impulsão). Sua vontade é frágil, o que a faz simbiótica a outras pessoas. Ela elimina a distinção entre si e os outros, emprestando sua identidade ao outro. Como o processo de autotortura é intenso, anestesia-se limitando sua respiração e todas as atividades de produção de energia, e cria mecanismos de defesa que neguem a gratificação. Desenvolve atitudes de uma falsa auto-suficiência (anda e fala cedo, torna-se individualizado prematuramente e nega ou renuncia suas necessidades). Para não vivenciar o trauma da frustração, diz que não necessita de nada.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

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

O preparo do Templo e o Ritual:

- Dispor o **maṇḍala** com o pentagrama sagrado no chão com a ponta da estrela voltada para o Norte;
- Dispor 36 velas acesas em torno do **maṇḍala**, intercalado com 36 recipientes com água e sal grosso;
- Dispor as 5 pedras de ametista e as 36 pontas de cristal de quartzo sobre o **maṇḍala**;
- Abertura dos trabalhos conforme o Serviço Assistencial de Tratamento Espiritual;
- Paciente vai até a posição Sul do **maṇḍala** e faz a oração "Armadura de São Patrício":

DESCANSO ESTE DIA NA ONIPOTÊNCIA CRÍSTICA DE DEUS "EU SOU"
"EU SOU" O PODER DE DEUS PARA GUIAR-ME
"EU SOU" A FORÇA DE DEUS PARA SUSTENTAR-ME
"EU SOU" A SABEDORIA DE DEUS PARA ENSINAR-ME
"EU SOU" O OLHAR DE DEUS PARA VELAR SOBRE MIM
"EU SOU" O OUVIDO DE DEUS PARA OUVIR-ME
"EU SOU" A MÃO DE DEUS PARA AMPARAR-ME
"EU SOU" O CAMINHO DE DEUS PARA ESTENDER-SE ADIANTE DE MIM
"EU SOU" O ESCUDO DE DEUS PARA RESGUARDAR-ME
"EU SOU" O EXÉRCITO DE DEUS PARA DEFENDER-ME

"EU SOU" CRISTO À FRENTE DE MIM
"EU SOU" CRISTO ATRÁS DE MIM
"EU SOU" CRISTO ACIMA DE MIM
"EU SOU" CRISTO ABAIXO DE MIM
"EU SOU" CRISTO À MINHA DIREITA
"EU SOU" CRISTO À MINHA ESQUERDA
"EU SOU" CRISTO DENTRO DE MIM
"EU SOU" CRISTO AO MEU REDOR
"EU SOU" CRISTO ATRAVÉS DE MIM
"EU SOU" CRISTO NO SENTIDO DE MINHA LARGURA
"EU SOU" CRISTO NO SENTIDO DE MEU COMPRIMENTO
"EU SOU" CRISTO NO SENTIDO DE MINHA ALTURA
"EU SOU" CRISTO NO SENTIDO DE MINHA PROFUNDIDADE
"EU SOU" CRISTO NO CORAÇÃO DE TODOS OS QUE FALAM DE MIM
"EU SOU" CRISTO NOS OLHOS DE TODOS OS QUE ME VÊEM
"EU SOU" CRISTO NOS OUVIDOS DE TODOS OS QUE ME OUVEM
"EU SOU" CRISTO NOS QUE SENTEM O MEU AROMA
"EU SOU" CRISTO NOS QUE ME TOCAM
DESCANSO ESTE DIA NA ONIPOTÊNCIA CRÍSTICA DE DEUS "EU SOU"

SAÚDE, FORÇA E UNIÃO

AYAM AYAM AYAM

- O paciente pede permissão ao Poder Superior para entrar no Círculo Sagrado, dizendo as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS "EU SOU"
AMADOS SENHORES DO KARMA
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO.
PEÇO A VOSSA PERMISSÃO PARA ENTRAR NO CÍRCULO SAGRADO
E A VOSSA FORÇA PARA ME LIBERTAR DE TODAS AS INFLUÊNCIAS QUE PERTURBAM O MEU DESENVOLVIMENTO
CONSCIENTIZANDO-ME E COMPROMETENDO-ME COM O SERVIÇO DA LUZ, DA PAZ E DO AMOR

- O dirigente pergunta se o paciente está certo disso. Caso afirmativo, ele dá prosseguimento ao trabalho;
- O dirigente orienta o paciente para que entre no Círculo Sagrado com o pé direito, deitando-se de costas com a cabeça para o Norte, dentro do raio correspondente da estrela, enquanto os pés e os braços seguem os outros raios;
- O dirigente consagra a espada e a coloca na posição Norte, de modo que sua ponta fique para dentro do **mandala** apontando para o **chakra** coronário do paciente;
- Deitado, o paciente fala seu nome completo três vezes e, em seguida, faz junto com o dirigente a "Oração da Sabedoria":

OH! SENHOR
QUE EU TENHA A MATURIDADE DE ACEITAR SIMPLEMENTE O QUE NÃO POSSO MUDAR;
QUE EU TENHA O DESEJO E O ESFORÇO NECESSÁRIOS PARA MUDAR O QUE POSSO;
E QUE EU TENHA A SABEDORIA PARA COMPREENDER A DIFERENÇA ENTRE O QUE POSSO E NÃO
POSSO MUDAR.

QUE ASSIM SEJA

- O dirigente invoca o Poder Superior com as seguintes palavras, enquanto incensa o ambiente:

AMADA PRESENÇA DE DEUS "EU SOU"
AMADOS HÉLIOS E VESTA, NETUNO E LUNARA, THOR E ÁRIES, PELLEUR E VIRGO,
AMADOS ELOHIM ARCTURUS E ASTREA,
AMADO PRÍNCIPE DJIN, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DO FOGO,
AMADO PRÍNCIPE NECKAS, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DA ÁGUA,
AMADO PRÍNCIPE PERAUDA, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DO AR,
AMADO PRÍNCIPE GOB, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DA TERRA,
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA
DE COMANDAR AS QUATRO FORÇAS ELEMENTAIS.
EU VOS AGRADEÇO.

- O dirigente empunha a espada com sua mão preferencial, assumindo o comando e o poder da espada e, após vibrá-la acima de sua cabeça, apontada para o lado Norte, ele diz: "AQUI É O NORTE";
- Cruza a espada em seu peito e sai pela direita, contornando o Círculo Sagrado, andando no sentido horário, e comanda os elementais do fogo, água, ar e terra (nesta ordem) com as seguintes palavras:

SALAMANDRAS, SALAMANDRAS, SALAMANDRAS ELEMENTAIS DO FOGO (3X)
 (entoa o mantra do fogo 3 vezes: iiiiiip... iiiiiip... iiiiiip)
ONDINAS, ONDINAS, ONDINAS ELEMENTAIS DA ÁGUA (3X)
 (entoa o mantra da água 3 vezes: auauauauauauauau...auauauauauauauau...auauauauauauauau)
SILFOS, SILFOS, SILFOS ELEMENTAIS DO AR (3X)
 (entoa o mantra do ar: aaaaaap...aaaaap...aaaaap)
GNOMOS, GNOMOS, GNOMOS ELEMENTAIS DA TERRA (3X)
 (entoa o mantra da terra: ôôôôôôm...ôôôôôôm...ôôôôôôm)
EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE CIRCULEM PELOS CORPOS FÍSICO, ETÉRICO, MENTAL E EMOCIONAL
DE(nome do paciente).....
E O(A) LIBERTE DE TODA E QUALQUER FORMA DE OBSESSÃO, VAMPIRISMO OU MAGIA PERVERSA
QUE TENHA SIDO LANÇADA, EM ALGUM MOMENTO, SOBRE ELE(A)
OU QUE POR ELE(A), INADVERTIDAMENTE, TENHA SIDO CONTRAÍDA OU CRIADA.
SENHORES DO KARMA INTERCEDEIS DA MELHOR FORMA POSSÍVEL SOBRE(nome do paciente).....

- O dirigente entra no Círculo Sagrado com o pé direito, pelo Sul, e coloca-se do lado esquerdo do paciente ou ao sul;
- Com a espada ele toca:
 - O topo da cabeça do paciente, interligando-o com o Plano Celestial e sua força Angélica;
 - A palma das mãos (direita e esquerda), conectando-o ao Plano Espiritual e seus Guias, Protetores, Mestres e todos os seres de luz da sua egrégora;
 - A planta ou o dorso dos pés, conectando-o ao Plano da Natureza e sua força elemental;
- O dirigente traça o pentagrama sagrado no corpo do paciente, invocando mentalmente os nomes divinos;
- O dirigente deita a espada no chão ao pé do pentagrama, apontando-a para o oeste e agradecendo ao Poder Superior as graças recebidas;
- O dirigente volta-se ao paciente e, dizendo mentalmente que agora ele está

totalmente livre, bate 1 palma forte com as mãos sobre a região genital, o plexo solar e os olhos, tão próximo do corpo do mesmo quanto possível;

- O paciente abre os olhos, levanta-se e sai do Círculo Sagrado pelo lado Sul com o pé direito, batendo-o forte no chão por 3 vezes, antes de transpor a espada e sair;
- O paciente vai até o Altar e agradece ao Poder Superior as graças recebidas.