

## 2º CICLO

### LIÇÃO 12

#### ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

##### CHAKRAS SECUNDÁRIOS

Outros **chakras** são considerados secundários pela tradição indiana. São eles:

##### **Chakra Palmar**

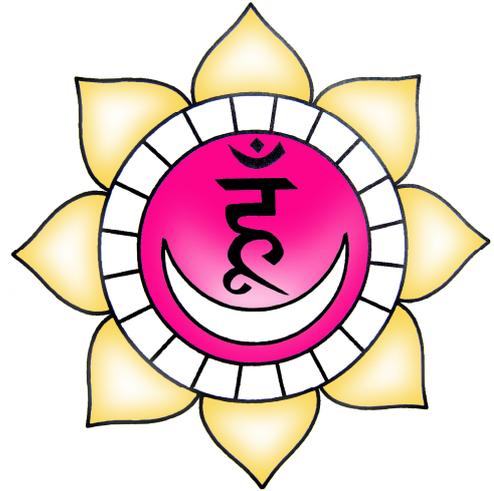
Situado no centro da palma das mãos, relaciona-se com a energia que vem da "sede da alma" (coração) e com a "estrela da alma", o centro da individualidade (ponto localizado no encontro das duas mãos acima da cabeça com os braços esticados). Este centro comanda a energia que aciona os pontos reflexos localizados nas mãos e toda a musculatura que envolve o movimento delas. As mãos manifestam-se, psiquicamente, como sentimento de fé e de esperança, capacidade de ação, de neutralidade e de estabilidade. Através das mãos irradiamos a luz divina que flui da sede da alma e do centro da individualidade; portanto, toda a capacidade de dar e receber provém da energia das mãos. Pelas mãos nos ligamos aos mundos celestiais e temos a possibilidade de criar o Céu na Terra. Nelas reside nossa capacidade de curar;

##### **Chakra Plantar**

Localizado no centro da planta dos pés, está relacionado com a energia que vem do centro *hara* (região que envolve todo o abdômen) e com o centro estrela da terra (ponto localizado aproximadamente um metro abaixo dos pés). Este centro energiza os pontos reflexos localizados nos pés e toda a musculatura que envolve o movimento deles. Os pés expressam o aprofundamento, a seriedade, a espontaneidade, a naturalidade, a sabedoria, mas também nossos aspectos sombrios e mórbidos do subconsciente, nossos medos e dúvidas, nossos ancestrais, nosso passado, enfim, nossas raízes e nossos aprendizados. Neles encontra-se nossa capacidade de nos conhecer. Pés doloridos expressam Almas doloridas e cansadas. Pés tortos indicam Almas que se desviaram no caminho. Pés rígidos são característicos em Almas rígidas. Pés largos são próprios de Almas muito agarradas à matéria e às questões da família de origem.

## Hṛt Chakra

**Hṛd** 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 necessário total entrega à vontade divina. A meditação **Nada Brahma**, na qual se recita o **mantra "huṁ"** (**bija mantra** deste **chakra**) ajudará no processo. Diz-se ainda que no **hṛt chakra** estão assentadas oito deidades, incluindo **Indra**, o Rei dos Deuses. Isto significa que neste centro encontra-se o Deus da sua crença, seja Buddha, Jesus, Allah, Jeová, Shiva ou qualquer outro.

## Tālu Chakra ou Lalanā Chakra

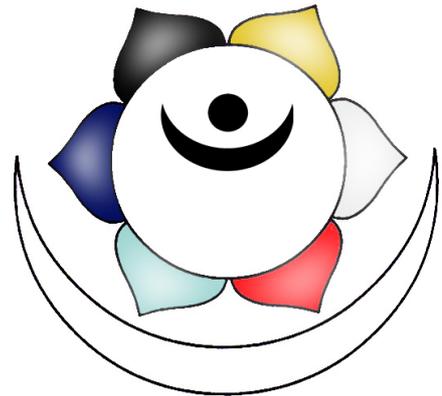
Este é o centro energético do palato (**tālu**) – mais especificamente da úvula – ou da língua (**lalanā**). É um centro auxiliar do **viśuddha chakra** e possui doze pétalas de cor branca brilhante como a neve e seu botão, associado à úvula, é vermelho escuro (vinho). Dentro do botão existe uma fenda como um rasgo de lua crescente que brilha intensamente, de onde brota o néctar da imortalidade (**amṛta**).



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**.

## Manas Chakra

O **manas chakra** é um **chakra** auxiliar do **ājñā chakra**. Está localizado na base do III ventrículo, logo acima do hipotálamo. Este lótus é composto de seis pétalas, que correspondem aos cinco sentidos e uma ao estado de sono, como suas respectivas cores: o odor (olfato; amarelo), o sabor (paladar; branco prateado), a forma (visão; vermelho), o toque (tato; azul esfumado), o som (audição; anil) e sonho (sono; preto). O botão desse lótus é de cor branca.



**Manas chakra** não integra apenas os órgãos sensoriais grosseiros, mas também a contraparte sutil deles e de forma independente como é o caso da clarividência, da clariaudiência e da sensibilidade. Para tal, é preciso reduzir a frequência das ondas cerebrais, sair do estado de vigília, aquietando a mente em meditação profunda.

## Soma Chakra ou Indu Chakra

**Soma** significa "néctar" e **indu** significa "gota brilhante". Portanto, esses termos se referem à gota brilhante do néctar que escorre da região da lua, que corresponde no corpo sutil a este **chakra**. Este centro psíquico situa-se na porção frontal do corpo caloso, na região da lâmina terminal e comissura anterior, logo abaixo dos forames interventriculares, ou seja, um pouco acima e a frente do **manas chakra**.



Este centro possui dezesseis pétalas na cor magenta e seu botão é de cor branca leitosa. No interior do lótus existe um eneágono, onde cada um dos nove cantos encontra-se gemas, formando uma ilha. Provavelmente são cristais de apatita. Dentro desta ilha de gemas está o **bija mantra** de **Śiva** "hauṁ" e o **bija mantra** de **Śakti** "sah". Entoar o **mantra** de **Śiva-Śakti** desperta a compaixão e a vontade de fazer o bem, já que este **chakra** é a sede dos sentimentos altruísticos.

## Nirvāṇa Chakra ou Kāla Chakra

Localizado na parte superior da foice do cérebro, logo abaixo do seio sagital superior, **nirvāṇa** significa “imerso, mergulhado, imóvel, dissolução ou extinção”. Este **chakra** é onde o ego, juntamente com os gostos e aversões são extintos quando a **kuṇḍalinī** passa por ele. Esse lótus também é conhecido como **Parabrahma** (o mais alto **Brahma**), **Śatapattra** (cem pétalas), **Śāntipadma** (lótus da paz), **Kala chakra** (roda do tempo) e **Brahmarandhra** (fenda/cavidade de **Brahma**).

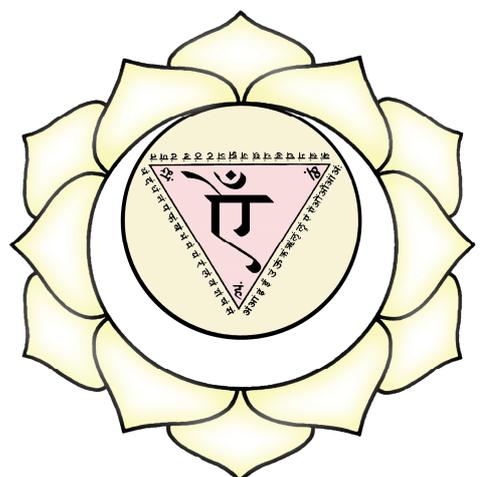


**Nirvāṇa Chakra** é o mais alto dentro do corpo físico e possui cem pétalas de cor branca brilhante. Seu botão de cor azul real abriga **jālandhara pīṭha** (trono ou assento real da grande rede de **nāḍīs**), representado no corpo denso pelas granulações aracnóides. Aqui brilha a luz azul da consciência que leva à liberação – a sede do poder supremo da consciência de **kuṇḍalinī**.

O **bija mantra** deste **chakra** é “**gaṁ**”. Diz-se que este **mantra** tem o poder de incorporar o conhecimento espiritual desenvolvido em meditação, que é maior do que o conhecimento adquirido através da mente concreta (**saṁjñāna** – percepção sensorial) ou da mente abstrata (**vijñāna** – intelecto).

## Guru Chakra

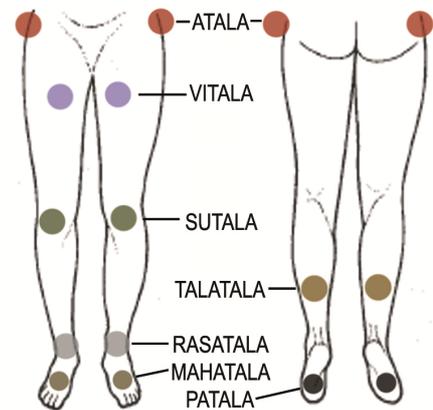
A palavra sânscrita **guru** significa “que remove a ignorância” (**gu** = ignorância; **ru** = remoção). Portanto, este é o **chakra** do mestre. Localizado logo abaixo do **sahasrāra chakra**, em um círculo de cor branca brilhante como o néctar da lua, contém doze pétalas brancas reluzentes. Dentro do círculo branco encontra-se um triângulo apontado para baixo que simboliza os três poderes – da vontade, do conhecimento e da ação representados pelos **mantras** “**haṁ**”, “**laṁ**” e “**kṣaṁ**”,



respectivamente” –, que na filosofia hermética é o fundamento da criação (querer, saber e ousar). Este triângulo é chamado de “**A-Ka-Tha**”, pois é formado por uma guirlanda de letras em **devanāgarī**, que começa em seu vértice inferior à direita com a letra “**A**”, sobe por este lado e em seu vértice superior direito, já na linha horizontal, encontra-se a letra “**Ka**”, para completar o triângulo na linha inclinada descendente à esquerda com a letra “**Tha**”. Isto significa que para ousar é preciso querer, para querer é necessário saber e para saber deve-se ousar, completando-se o ciclo da criação. O **bija mantra** deste centro é “**Aim**”. Este **mantra** incorpora o aspecto da consciência suprema de **Sarasvatī** – a grande doadora de conhecimento.

### Os Sete Chakras Inferiores

**Atala:** **atala** significa “sem fundo”. O primeiro **chakra** inferior localiza-se no quadril, acima do trocanter maior. Governa o estado de espírito chamado de medo, o que é verdadeiramente um abismo sem fundo. Quando estamos no estado de consciência deste **chakra** tememos a morte, a vida, as outras pessoas e até mesmo tememos a Deus. Este centro também representa o desejo, a luxúria e



a promiscuidade. O antídoto para equilibrar este centro é o direito à sexualidade. Este centro mantém um padrão de ressonância com o centro da base.

**Vitala:** este **chakra** significa “profundezas do inferno”. Localizado no meio das coxas, nele predomina a raiva e o ressentimento que arde em chamas. A raiva proveniente do desespero, da confusão, da frustração ou falta de compreensão leva a pessoa a um profundo inferno em chamas, se tornando indisponível para as relações humanas, louca de raiva até mesmo de Deus. Seu antídoto é o perdão, primeiro de si mesmo e, depois, dos outros. A energia deste **chakra** repercute no centro sexual.

**Sutala:** este **chakra**, que se situa nos joelhos, significa “grande profundidade”. Governa o ciúme, a inveja de querer o que outros têm e não se pode ter. O ciúme

é um sentimento de inadequação e impotência, enquanto a inveja vem do sentimento de inferioridade. Pessoas com a consciência em **sutala** cobiçam tudo. Muitas vezes negam a existência de Deus e são falsos em suas ações, causando retaliações e vinganças. A virtude que neutraliza seus efeitos nocivos é a autoconfiança. Mantém forte sintonia com o centro do abdômen.

**Talātala:** localizado no meio das panturrilhas, significa “sob o nível baixo” ou “lugar das trevas”. Este **chakra** gera a confusão mental prolongada, a teimosia e a obstinação instintiva por adquirir bens materiais atropelando os outros sem pensar. Compram tudo, mesmo sem necessidade, só para dizer que também tem. São retentivos e não doam nem emprestam nada. A ganância é o que prevalece neste estado. Seu antídoto é o direito de apenas ser. O centro do coração está diretamente ligado a este **chakra**.

**Rasātala:** este é o **chakra** do tornozelo e significa “região úmida”. É a verdadeira casa da natureza animal. A possessividade e o egoísmo absoluto prevalecem, devido ao seu forte padrão narcisista. O egocentrismo é tão forte que chega a ser cruel, pois o sofrimento dos outros não é importante. Ciúme, raiva e medo são intensos. Equilibramos este **chakra** através da virtude de servir ao próximo, fazendo a caridade. Sua energia ressona com o centro da laringe.

**Mahātala:** situado no dorso dos pés, significa “grande região infernal”. Este é o reino da cegueira interior, da falta de consciência em suas atitudes, da negatividade e depressão profunda. Aqueles que vivem neste **chakra** têm o vício de roubar livremente, são fraudulentos e desonestos, justificando-se por achar que as pessoas e o mundo lhes devem a vida. Neutralizamos suas características malévolas desenvolvendo o direito de crescer e de se expandir. Sua conexão mais intensa é com o centro frontal.

**Pātāla:** Aqui, na planta dos pés, é a região mais inferior, chamada em sânscrito de “região caída ou pecaminosa”. É a morada da destruição, assassinato por vingança, tortura, sadismo e ódio expresso através da depredação de patrimônios e destruição mental, emocional e corporal das pessoas. O ódio, o desprezo e a maldade se

manifestam aqui. É completamente desprovido de discernimento. O antídoto para este centro é o desenvolvimento da capacidade de se colocar no lugar do outro e compreendê-lo. Está vinculado ao centro coronário.

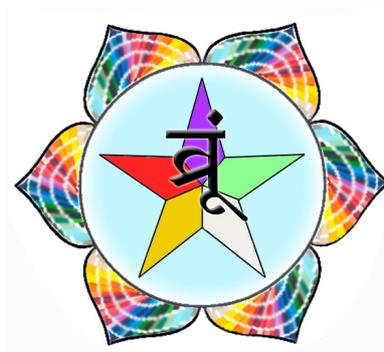
### Chakras de Suporte Físico

São inúmeros os chakras de suporte físico, mas citarei alguns apenas, que são os mais relevantes: 1 hepático, 1 esplênico, 1 do plexo solar, 2 renais e 5 cranianos.

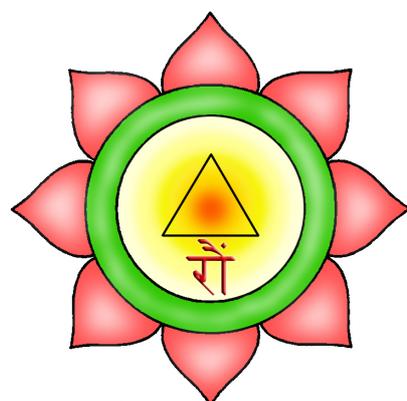
**Chakra Hepático:** originário da rede eletromagnética do plexo solar que se ramifica à direita contém seis pétalas. Este vórtice de energia é sensível à luz como partícula. Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o sangue e gerar força para os três tipos de músculos: estriados (esqueleto), lisos (órgãos) e coração. É governado pelo **maṇipūra chakra**.



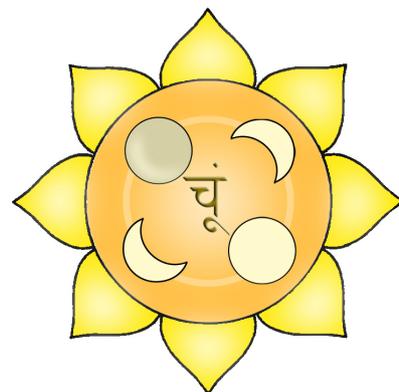
**Chakra Esplênico:** originário da rede eletromagnética do plexo solar que se ramifica à esquerda contém seis pétalas. Assim como o hepático, este vórtice também é sensível à luz, mas como onda. Sua função mais importante é processar energia para vitalizar o plasma e manter a saúde imunológica. Também é governado pelo **maṇipūra chakra**.



**Chakra do Plexo Solar:** situado no final do esterno, onde as costelas se separam. Este vórtice, sensível à luz e aos raios solares, ativa o centro diafragmático. Deste modo, mantém o funcionamento do principal músculo respiratório – o diafragma. É governado pelo **maṇipūra chakra**, mas tem uma forte relação com o **anāhata chakra**.



**Chakra Renal:** um para cada rim, situado sobre eles, tem sua origem na rede eletromagnética do plexo renal. Este vórtice é sensível à temperatura e, conforme a sua variação regula a água no organismo para manter a vitalidade. É governado pelo **svādhiṣṭhāna chakra**.



**Chakras Cranianos:** são cinco pequenos vórtices de energia sensíveis ao som, localizados nas suturas cranianas (frontal, coronal e lambdóide) e governados pelo **sahasrāra chakra**:

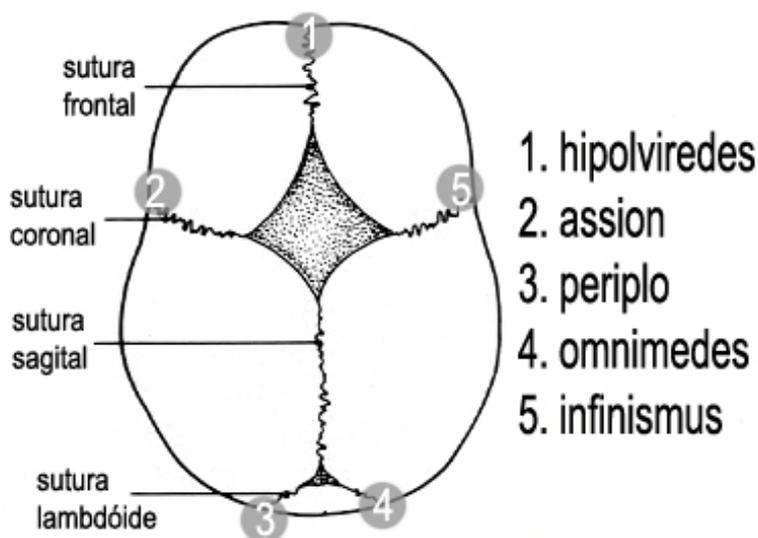
**Hipolviredes:** sobre a sutura frontal onde inicia o couro cabeludo. Atua no lobo frontal do cérebro (cognição);

**Assion:** sobre a sutura coronal à esquerda. Atua na área cortical motora e somestésica que comanda o lado direito do corpo;

**Périplo:** sobre a sutura lambdóide à esquerda. Atua na área cortical visual e psico-visual do olho direito;

**Omnimes:** sobre a sutura lambdóide à direita. Atua na área cortical visual e psico-visual do olho esquerdo;

**Infinismus:** sobre a sutura coronal à direita. Atua na área cortical motora e somestésica que comanda o lado esquerdo.



## **Chakras Transpessoais**

Existem vários **chakras** transpessoais, mas vou abordar aqui apenas três deles. Os vórtices transpessoais estão classificados em supra-personais e sub-personais. Os supra-personais a serem abordados são: **chakra** “estrela da alma” e “portão estelar”. Esses dois vórtices têm funções específicas de assimilar e concretizar a Essência Divina Impessoal pelos demais **chakras** do campo de energia humana. O sub-personal a ser abordado é o **chakra** “estrela da terra”.

### **Chakra “Portão Estelar”**

Situado aproximadamente entre 40 e 60 cm acima do topo da cabeça, é sensível aos raios cósmicos provenientes do Grande Sol Central e ao Poder da Vontade Divina. À medida que alinhamos a nossa vontade pessoal com a Vontade Divina, ativamos esse **chakra**. Desta forma, tornamos a relação com o Divino Impessoal mais consciente. A meditação é a melhor forma de mantê-lo ativado, pois ele passa a transmitir os raios cósmicos à consciência, vibra as fibras nervosas, elevando as freqüências atômicas do corpo físico denso. Com isso, alcançamos um estado de unidade com toda a Criação, resultando em sabedoria, compaixão e lucidez plena.

### **Chakra “Estrela da Alma”**

Este vórtice está localizado cerca de 15 a 30 cm acima do topo da cabeça. Ele é o vórtice de ligação entre o **chakra** estelar e os centros do campo de energia humana. Ele é a ponte entre a Essência Divina Impessoal e a realidade pessoal, entre o espiritual e o físico, entre o Céu e a Terra. O **chakra** “estrela da alma” transporta a energia cósmica captada pelo **chakra** “portão estelar” e a filtra para o nível psíquico humano, conforme seu nível de consciência que, por sua vez, é o resultado de suas ações, seu **karma** e **dharma**. Aqui, a Vontade Divina começa a estruturar a Alma humana. Ativamos a energia deste **chakra**, à medida que ampliamos e aprofundamos a nossa consciência, vivenciando a unidade da vida.

### **Chakra “Estrela da Terra”**

Está localizado entre 90 cm e 1,20 m abaixo da planta dos pés, na linha mediana do corpo. Ao ativar este vórtice, sintonizamos a nossa força psíquica com a força da Mãe Terra, a própria Natureza. O **chakra** terrestre só é ativado, conforme

eliminamos o medo. Desta forma, ele pode expressar plenamente as energias cósmicas oriundas da Vontade Divina, ou seja, quando nos tornamos a expressão viva da realização do Céu na Terra, a integração do espírito na matéria.



## **ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:**

### **ALIMENTAÇÃO DO CORPO E DA ALMA (2ª PARTE)**

Passemos agora para importante questão que, no aspecto da alimentação do corpo e da Alma, ocupa destacado lugar: o sexo. Para muitos, o sexo destina-se unicamente a produzir prazer, relegando a Alma humana à condição de animal. Mas, como todo ato que é natural, com as condições éticas, sociais e espirituais presentes, a união sexual representa um ato sagrado, pois dele decorre a continuidade da espécie, possibilitando o desenvolvimento da Alma humana.

Conforme nos fala **Paramahansa Yogānanda**: "o ideal da união sexual deveria ser a procriação de filhos feitos à imagem de Deus e a expressão do amor puro da Alma, sentido por parceiros conjugais que vêem, um ao outro, apenas a Deus... Executando-se a finalidade da procriação e a expressão do verdadeiro amor mútuo no sagrado estado de

matrimônio, a intenção de Deus é que o impulso criador seja transmutado em energia e realização divina... Quando, por fim, você controlar e espiritualizar a energia criadora, sentirá grande paz, amor e bem-aventurança em Deus... Concentrar-se no sexo, excluindo a expressão do amor conjugal ou o propósito procriador da vida matrimonial, é prejudicial ao bem-estar físico e mental. Não devemos nos concentrar em pensamentos de sexo ou agir promiscuamente. Quando puder exercer esse controle, você desenvolverá a atitude correta para com o sexo e seu propósito saudável e divino... Ser escravizado pelo sexo é perder saúde, autocontrole e paz mental – tudo o que o homem precisa para ser feliz”.

A relação sexual é algo que tem que ser feito como uma meditação. É algo que tem que ser acariciado, saboreado muito lentamente, para que se espalhe profundamente pela sua Alma e se torne uma experiência tão poderosa que se tornem um único ser a irradiar amor. O amor torna-se uma energia maior ao seu redor. Transcende a ambos. E ambos se perdem dentro dele. No ato sexual, processa-se importante troca de hormônios e princípios ativos entre o homem e a mulher. Ambos assimilam certos princípios gerados na relação. Porém, a importância do ato sexual, na preservação da saúde integral, atinge níveis mais sutis, além de fatos fisiológicos.

**“Não há remédio, alimento ou salvação espiritual que possa prolongar a vida de um homem, se ele não entender ou praticar a harmonia da energia sexual”.**

**(P'eng Tsu – médico do Imperador)**

A relação sexual é um exercício interno que ajuda a recuperar o equilíbrio da química do corpo. O ato sexual moderado auxilia na reparação de distúrbios hormonais, regula a pressão arterial, reduz os níveis de colesterol, alterando quimicamente o corpo e, sendo assim, retarda o envelhecimento. Pois, cada glândula do corpo afeta todas as outras. Quando os hormônios sexuais são estimulados, todas as outras glândulas (pineal, hipófise, tireóide, timo e supra-renais) também são estimuladas. A atividade sexual harmoniosa fornece à saúde todos os benefícios do exercício físico, além de reduzir a tendência a comer compulsivamente, enquanto queima calorias e ajuda a remediar a obesidade. O sexo é, portanto, um grande antídoto contra o estresse e, desta forma, também o é contra a degeneração cardiovascular, arteriosclerose e hipertensão, já o estresse está diretamente relacionado a eles.

Durante a união sexual há também uma interpenetração astral entre o homem e a mulher. O corpo astral, que é o corpo das emoções e sensações, entra em vibrações especiais e, dessa maneira, ocorrem importantíssimas trocas de elementos vitais entre os corpos astrais do casal. Portanto, para que essa troca de energias seja sadia, o sexo só deve ser praticado com fins nobres e sempre com amor, cuidando para que não se ultrapasse os limites traçados pela natureza. O ato sexual natural ajuda a reciclar as energias do corpo e da Alma, vitalizando-os, enquanto o excesso deteriora e desvitaliza de maneira assustadora.

Enquanto o corpo físico se nutre de substâncias, o mental se alimenta de pensamentos. A Alma que nutre sua mente com maus pensamentos produzirá um corpo mental doente. Quando digo "maus pensamentos" não me refiro somente aos pensamentos mesquinhos ou cruéis, mas a toda sorte de pensamentos negativos e pessimistas. Nessa categoria estão naturalmente incluídas as preocupações de toda espécie.

Nada pior para a saúde da mente do que os pensamentos fixos e as idéias preconcebidas. Eles criam uma carapaça rígida em torno do corpo mental, roubando-lhe a flexibilidade e a energia. Essa trágica ação se reflete em todas as atividades vitais da Alma humana, provocando doenças e desequilíbrios diversos.

Quando um pensamento depressivo se instalar na mente, substitua-o imediatamente por outro positivo e reconfortante. Conseguida a disciplina mental, é indispensável regularizar as emoções. Sentimentos como o ódio, a inveja, o ciúme, a cólera, o despeito, o orgulho, a prepotência e o medo constituem verdadeiros venenos para a Alma e para o corpo. A Alma humana deve esforçar-se ao máximo para não dar vazão a esses sentimentos. Se a Alma se torna escrava de sentimentos negativos e prejudiciais, toda a prática de dormir bem, respirar melhor e seguir uma dieta alimentar saudável se perdem pela intoxicação causada pelos condicionamentos mentais.

A Alma humana deve cultivar todo tipo de lazer saudável, como leituras que enriquecem o conhecimento espiritual, músicas harmonizadoras, teatros que tocam sentimentos profundos e nobres, filmes que fazem pensar, amizades construtivas entre outras. O importante é que se alimente a Alma com harmonia e se desperte para uma vida de amor e luz.

Finalmente, a presença de um motivo superior para viver é fundamental para a alimentação da Alma. Duas coisas devem ser praticadas: a motivação por um objetivo justo e elevado para a vida e a entrega a Deus de todas as intenções e ações, aceitando de coração os resultados de todos os esforços. Quando se cria um motivo nobre para a vida, esforça-se por ele, aceitando seus resultados; a vida se embeleza continuamente com o fluir dos anos, num amadurecimento gradual da consciência, porque as experiências colhidas na jornada, longe de constituírem mágoas e desenganos, transformam-se em instrutores para que a meta seja mais facilmente realizada.

Aquele que não é capaz de se entregar a uma idéia, estará incapacitado de alimentar um ideal. Porém, para que este seja legítimo e possa atingir toda sua plenitude e grandeza, deve estar configurado no sentido do bem social. Tudo que for planejado e construído para se realizar em benefício próprio somente está fora do plano de espiritualização da Alma e do mundo e torna-se mero egoísmo, cujos resultados se transformarão em dor e sofrimento.

## **ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:**

### **A ORAÇÃO E O EXORCISMO COMO FORÇA TRANSMUTADORA (3ª PARTE)**

#### **INVOCAÇÃO DOS DOZE RAIOS**

Ó Senhor, fazei de mim um instrumento de Vossa paz e sabedoria

Onde houver ódio, que eu possa levar o amor

Onde houver ofensa, que eu desenvolva o perdão

Onde houver discórdia, que eu refaça a união

Onde houver dúvidas, que eu alimente a fé

Onde houver erros, que eu leve o conhecimento da verdade

Onde houver desespero, que eu renove a esperança

Onde houver tristeza, que eu irradie a alegria

Onde houver trevas, que eu mostre o caminho da luz

Ó Mestre, fazei que eu procure cada vez mais

Compreender as lições da vida,

do que pedir sempre a Vossa compreensão pelas minhas limitações

Consolar o próximo,  
do que pedir sempre o Vosso consolo pela minha imaturidade  
Amar a Vós, a Vida e a Criação,  
do que a estar sempre pedindo o Vosso amor pelas minhas ações

Pois é dando que geramos a oportunidade de recebermos  
É perdoando que partilhamos o perdão e descobrimos a chave das Infinitas Possibilidades  
E é permitindo morrer nas intermináveis transformações do ego que reconhecemos  
a transitoriedade dos mundos, a imortalidade da vida, a plenitude do Ser.  
Que assim seja

### **INVOCAÇÃO DO FLUXO DIVINO**

**EU SOU** o Universo me recriando.

**EU SOU** o Universo fluindo.

Para mim mesmo, por mim mesmo, de mim mesmo.

Criando tudo o que vejo.

**EU SOU** o Fluxo Divino de Tudo O Que Existe.

Abundante é o meu movimento.

**EU SOU** o Universo me recriando

Para fluir abundância.

### **ARMADURA DE SÃO PATRÍCIO**

Descanso este dia na onipotência da Divina Presença **"EU SOU"**

**"EU SOU"** o poder da Divina Presença para guiar-me

**"EU SOU"** a força da Divina Presença para sustentar-me

**"EU SOU"** a sabedoria da Divina Presença para ensinar-me

**"EU SOU"** o olhar da Divina Presença para velar sobre mim

**"EU SOU"** o ouvido da Divina Presença para ouvir-me

**"EU SOU"** a mão da Divina Presença para amparar-me

**"EU SOU"** o caminho da Divina Presença para estender-se adiante de mim

**"EU SOU"** o escudo da Divina Presença para resguardar-me

**"EU SOU"** o exército da Divina Presença para defender-me

**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo à frente de mim

**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo atrás de mim

**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo acima de mim  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo abaixo de mim  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo à minha direita  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo à minha esquerda  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo dentro de mim  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo ao meu redor  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo através de mim  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo no sentido de minha largura  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo no sentido de meu comprimento  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo no sentido de minha altura  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo no sentido de minha profundidade  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo no coração de todos os que falam de mim  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo nos olhos de todos os que me vêem  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo nos ouvidos de todos os que me ouvem  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo nos que sentem o meu aroma  
**"EU SOU"** a Divina Presença do Cristo nos que me tocam  
Descanso este dia na onipotência Crística da Divina Presença **"EU SOU"**

Saúde, Força e União

**AYAM AYAM AYAM**

### **BENÇÃO DE AMOR-BONDADE**

Pelo Todo-Poderoso Coração de Deus em mim,  
Que a Alma de todos os seres seja envolvida com o amor e a bondade divina!  
Que a Alma de todos os seres seja alimentada com grande alegria, felicidade e paz divinas!  
Que a Alma de todos os seres seja abençoada  
com compreensão, harmonia, boa vontade e desejo de fazer o bem!

Pelo Todo-Poderoso Coração de Deus em mim,  
Que o amor e a bondade envolvam todo o planeta Terra!  
Que a alegria, a felicidade e a paz divina alimentem a Alma da Terra!  
Que a Alma da Terra seja abençoada  
com compreensão, harmonia, boa vontade e desejo de fazer o bem!

Pelo Todo-Poderoso Coração de Deus em mim,  
Que o amor e a bondade envolvam todo o Universo!  
Que a alegria, a felicidade e a paz divina alimentem a Grande Alma Universal!

Que todo o Universo seja abençoado  
com compreensão, harmonia, boa vontade e desejo de fazer o bem!  
Que assim seja!

### **BENÇÃO DE MISERICÓRDIA**

Que a Paz de Deus paire sobre todos os lares!  
Possa o Amor Divino estar em todos os corações!  
Que a Luz Cósmica flameje em todas as Almas e a sabedoria em todas as mentes!  
Possa a Força do Altíssimo vitalizar cada manifestação de vida de todos os lares!  
Que a Saúde e o Bem-estar Divinos se manifestem em cada Alma!  
Que a Graça de Deus preencha todos os atos de adoração!  
Possam os Dons do Absoluto ser expressos através de cada consciência!  
Que a Plenitude e a Vitória do Plano Divino para cada Alma sejam realizadas  
E selem a passagem na Terra de cada Alma!  
Que assim seja!

### **A GRANDE INVOCAÇÃO PARA A HUMANIDADE LIBERTA**

Do ponto de Luz na Mente de Deus  
A Luz flui pela mente dos homens  
Pois a Luz já está ancorada na Terra

Do ponto de Amor no Coração de Deus  
O Amor se expande pelo coração dos homens  
Pois a Consciência Crística já se manifesta na humanidade

Do centro onde a Vontade de Deus é conhecida  
O Propósito Divino governa através da vontade dos homens  
Pois os homens já O conhecem e servem

Do centro a que chamamos a raça dos homens  
O Plano de Amor e Luz se desenvolve plenamente  
E a porta de onde vem o mal já está selada

Pois a Luz, o Amor e o Poder Divinos  
Já restabeleceram o Plano na Terra  
E assim está sendo!

## **EXERCÍCIO Nº 24**

**Finalidade:** para desenvolver a vidência da aura.

**Preparação:** como corpo e as roupas limpas, ambiente arejado e com luz natural indireta (não muito claro).

**Execução:** coloque uma pessoa de costas para uma parede branca, a um metro de distância, afaste-se cerca de três metros e fixe seu olhar no contorno da pessoa. Você notará, refletida na parede, uma auréola resultante da energia irradiada pelo corpo dela. Mas, atenção: não fixe o olhar no corpo dela e sim em seu contorno, na parede. Procure olhar passivamente, de maneira relaxada e, pacientemente, espere até começar a ver uma cor tênue que se intensifica conforme se pratique.