

2º CICLO

LIÇÃO 3

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

OS PONTOS VITAIS (1ª PARTE)

Existem centros que são considerados secundários pela tradição indiana, mas não menos importantes que os sete centros principais. São chamados de **marmas** e são pontos de energia muito importantes na prática do **yoga**, tanto nos **āsanas** (posturas) e **prāṇāyāmas** (controle respiratório), como nas práticas de relaxamento, interiorização e controle dos sentidos (**pratyāhāra**) ou de meditação (**dhyāna**). No **āyurveda**, a Medicina Tradicional da Índia, são pontos vitais para o diagnóstico e tratamento das doenças, para a manutenção da saúde e longevidade, conservando a circulação e a distribuição da energia. **Marma** significa “área sensível” e esses pontos são vitais para o equilíbrio dos processos fisiológicos e psicológicos.

Os **marmas** estão ligados aos **nādīs** e aos **chakras** do **prāṇamaya-kośa** (veículo impermanente de energia vital) e **manomaya-kośa** (veículo impermanente de energia mental), conectando o **sukṣma śarīra** (corpo sutil) ao **sthula śarīra** (corpo físico). Os **marmas** se desenvolvem a partir dos **nādīs** e distribuem o **prāṇa** armazenado nos **chakras**. Cada **chakra** é auxiliado por uma rede de pontos **marma**, onde um estabelece a conexão principal e outros auxiliam. Veja a correlação:

CHAKRA	MARMA PRINCIPAL	MARMAS AUXILIARES
Mūlādhāra	Guda	Kṣipra Pāda, Talahṛdaya Pāda, Gulpha, Indrabasti, Janu, Urvi, Lohitakṣa Jandha, Katikataruna
Svādhiṣṭhāna	Basti	Vitapa, Kukundara, Nitamba, Parśvasandhi
Maṇipūra	Nābhi	Bṛhati
Anāhata	Hṛdaya	Kshipra Pāni, Talahṛdaya Pāni, Manibandha, Kurpara, Lohitakṣa Bhuja, Stanamūla, Stanarohita, Apalapa, Amsaphalaka
Viśuddha	Nila	Manya, Amsa, Śira Matrika, Vidyura, Krikatika
Ājñā	Sthapāni	Phaṇa, Apanga, Śankha, Utkṣepa, Avarta, Śringataka
Sahasrāra	Adhipati	Simanta

Vamos agora detalhar alguns dos pontos **marmas** descritos acima (sua posição, estruturas relacionadas e funções):

marma kṣipra pāda

- ✓ entre o hálux e o segundo artelho do pé.
- ✓ energiza os artelhos e seus músculos, o arco plantar, rede arterial e venosa do pé.
- ✓ controla a rede linfática e respiratória, o coração e os pulmões.
- ✓ a massagem estimula o fluxo de **prāṇa** nos membros inferiores e ajuda a limpar os pulmões, coração e rede linfática.

marma talahrdya pāda (plantar)

- ✓ no centro da planta dos pés, em frente a raiz do terceiro dedo do pé.
- ✓ energiza as áreas reflexas localizadas nos pés e toda a musculatura que envolve o movimento deles.
- ✓ controla o aparelho respiratório, a temperatura corporal, o fluxo de energia principalmente na área abaixo do umbigo e os pés como órgão motor.
- ✓ relaciona-se 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).
- ✓ 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.
- ✓ a massagem libera o fluxo energético dos pés, fortalece o sistema imunológico, acalma os nervos, estimula a circulação e o coração e aumenta o vigor corporal, ativando a sexualidade.
- ✓ a meditação neste ponto desenvolve a paciência, a sabedoria, a capacidade de se autoprover e auto-sustentar, acalma a energia, atrai o poder de cura da terra, como também descarrega energia negativa e estresse para a terra.

marma gulpha

- ✓ sobre a articulação do tornozelo como um todo.
- ✓ energiza os músculos posteriores do tornozelo.

- ✓ controla a distribuição da gordura corporal, o desenvolvimento dos ossos, lubrificação das articulações, coordenação motora dos pés, funcionamento dos órgãos genitais e circulação do **prāṇa**.
- ✓ a massagem ativa os ossos, os órgãos genitais e o vigor corporal.
- ✓ pode também ser aplicada tanto no ponto da face medial de tornozelo logo abaixo do maléolo tibial como no da face lateral logo abaixo do maléolo fibular.

marma indrabasti pindali

- ✓ na face posterior da perna, em seu terço médio, na depressão formada logo abaixo dos dois ventres do músculo gastrocnêmio.
- ✓ energiza os músculos da panturrilha, artéria e veia tibial posterior, gânglios linfáticos poplíteos e nervo tibial posterior.
- ✓ controla o aparelho digestivo, a produção de suas enzimas e motilidade, o intestino delgado e a assimilação dos nutrientes.
- ✓ a massagem aumenta o fogo digestivo, estimulando-o e melhorar o funcionamento do intestino delgado.

marma janu

- ✓ sobre a articulação do joelho como um todo.
- ✓ energiza os ossos do fêmur, tíbia e patela, todo o complexo articular do joelho, músculos da panturrilha.
- ✓ é responsável pela lubrificação articular, fluxo energético nas pernas, a função do fígado (**marma** da direita) e do baço e pâncreas (**marma** da esquerda).
- ✓ a massagem trata de complicações do joelho (artrite, artrose, etc.), melhora o funcionamento do fígado (joelho direito) e do baço (joelho esquerdo).
- ✓ o ponto na face anterior sobre a patela é o mais usado.
- ✓ usa-se também o ponto na face posterior sobre a fossa poplítea, bem como o ponto da face lateral e medial sobre os côndilos.

marma urvi jandha

- ✓ no terço médio da coxa, na área do trígono femural.
- ✓ energiza os músculos adutores e quadríceps, artéria e veia femurais, gânglios linfáticos inguinais superficiais, nervo femural.

- ✓ controla basicamente o metabolismo da água e a produção de plasma.
- ✓ a massagem ajuda na redução de peso e remoção de muco, melhora o fluxo da rede linfática e aumenta a diurese, equilibrando a água do organismo.

marma lohitaksa jandha

- ✓ sobre o ramo pubiano do osso do quadril, ao lado do bordo anterior do acetáculo.
- ✓ energiza o músculo pectíneo e psoas maior, artéria e coletores da veia femural, gânglios linfáticos inguinais superficiais e nervo femural.
- ✓ controla a circulação linfática, a produção de plasma e sangue.
- ✓ bombeia energia para as pernas.
- ✓ a massagem drena os canais linfáticos da região inguinal, aumenta a produção de plasma, estimula a circulação sanguínea e ativa o fluxo energético para as pernas.

marma katikataruna

- ✓ na articulação coxo-femural, na região posterior do bordo do acetáculo, na depressão encontrada entre o trocanter maior e a tuberosidade isquiática.
- ✓ energiza o músculo glúteo máximo, gânglios linfáticos e plexo sacral.
- ✓ controla o desenvolvimento ósseo, a lubrificação das articulações e o funcionamento das glândulas sudoríparas.
- ✓ a massagem aliviar as tensões na articulação coxo-femural e bacia, estimula o desenvolvimento ósseo e a integridade articular e ativa a produção de suor.

marma quda

- ✓ sobre o ânus.
- ✓ energiza o períneo (esfíncteres, artérias e veias e plexo coccígeo).
- ✓ controla a distribuição da energia do **mūlādhāra chakra**, o mecanismo de esvaziamento tanto da ampola retal como da bexiga urinária, os órgãos reprodutores, o ciclo menstrual, as glândulas sexuais (testículos e ovários).
- ✓ massagear a região do cóccix diminui os gases no intestino grosso e regulariza o mecanismo da defecação, melhora o controle da micção, ajuda na menstruação, controla a obesidade.
- ✓ a meditação neste ponto vital, usando o **bija mantra "lam"** ajuda a controlar o elemento terra, o olfato e o aparelho excretor.

- ✓ para desenvolver os aspectos espirituais do **mūlādhāra chakra**, usamos o **bija mantra de Gaṇeśa “gam”**.
- ✓ pode-se ainda fazer mula **bandha** para estimular este **marma**.

marma parśvasandhi

- ✓ na lateral da articulação lombo-sacra.
- ✓ energiza a quinta vértebra lombar e primeira sacral, a articulação lombo-sacra, artéria ilíaca comum, vasos linfáticos das pernas e região pélvica, gânglios linfáticos do grupo ilíaco comum e plexo hipogástrico.
- ✓ é responsável pela distribuição da energia do **svādhiṣṭhāna chakra**, funcionamento das glândulas supra-renais e ovários, tubo digestivo, canais de excreção, vias respiratórias e a força vital que governa as pernas.
- ✓ massagear com fricção fortalece a vitalidade e, consequentemente, a sexualidade, a resposta do sistema imunológico e do aparelho reprodutivo, além de melhorar o funcionamento dos ovários, supra-renais.

marma nitamba

- ✓ depressão ilíaca posterior, logo abaixo da crista ilíaca, próximo ao limite superior da articulação sacro-ilíaca.
- ✓ energiza os ossos do ilíaco e do sacro, a articulação sacro-ilíaca e seus ligamentos, o músculo iliopsoas e o plexo sacral.
- ✓ é responsável pela circulação linfática, produção de plasma, distribuição da gordura corporal, fortalecimento dos ossos e funcionamento dos rins.
- ✓ a massagem ajuda na redução de peso, na circulação linfática e dos líquidos corporais em geral e para ativar os ossos.

marma kukundara

- ✓ sobre a espinha ilíaca póstero-superior de ambos os lados.
- ✓ energiza o osso do ilíaco, músculos glúteo máximo e elevador do ânus, artérias e veias glútea inferior e referentes ao pudendo inferior, nervo ciático.
- ✓ controla a circulação sanguínea, bem como sua formação e qualidade, o ciclo menstrual e as funções sexuais.

- ✓ a massagem auxilia a circulação, a qualidade e a formação de sangue e desenvolve a sexualidade.
- ✓ meditar nesta região, entoando o **mantra** “**vam**” promove o controle sobre o elemento água, o paladar e os órgãos gênito-urinários.

marma vitapa

- ✓ lateralmente à sínfise pubiana, no anel superficial através do qual passa o canal espermático nos homens ou os ligamentos circulares na mulher.
- ✓ energiza o osso do púbis, os músculos reto abdominal, oblíquos interno e externo, ligamentos circulares na mulher, bem como os lábios maior e menor da vulva, canal espermático no homem e o nervo femural.
- ✓ controla o aparelho reprodutor, a ereção e lubrificação dos genitais, a menstruação, o vigor e a sexualidade.
- ✓ a massagem (com cautela → região muito sensível) ajuda a regularizar o aparelho reprodutivo, a aumentar a vitalidade sexual.
- ✓ meditar nesse ponto desenvolve o controle da energia sexual, principalmente se for feita a prática de mula **bandha**.

marma basti

- ✓ entre a sínfise pubiana e o umbigo, na região infra-abdominal.
- ✓ energiza a sínfise pubiana, seus ligamentos, os músculos reto abdominal e oblíquo externo, as artérias hipogástrica e ilíacas interna e externa, as veias ilíacas interna e externa, os gânglios linfáticos inguinais, o nervo esplâncnico pélvico e o plexo hipogástrico.
- ✓ relaciona-se com **kuhu nādī**, levando o **prāṇa** até os órgãos gênito-urinários.
- ✓ é responsável pelo funcionamento dos aparelhos gênito-urinário, ação muscular, distribuição da gordura corporal e desenvolvimento do **svādhishṭhāna chakra**.
- ✓ massagear suavemente com a palma da mão e os dedos ajuda a reduzir os gases e as dilatações ou inchaços abdominais, fortalece os órgãos reprodutores e a resposta imune.
- ✓ meditar neste **marma**, entoando o **bija mantra** “**vam**”, ajuda a controlar a água corporal e a desenvolver o sentido do paladar e os órgãos gênito-urinários.

marma brhati

- ✓ na superfície costal dos ombros, uns três dedos acima do ângulo inferior da escápula, sobre seu bordo interno.
- ✓ energiza os músculos infra-espinhoso, trapézio e redondo maior e menor, artéria e veia subescapular, gânglios linfáticos axilares subescapular e nervos supra-escapular e circunflexo.
- ✓ é responsável pelo funcionamento do **maṇipūra chakra**, do sistema linfático, a expansão e força dos braços e regulação da temperatura corporal.
- ✓ massagear com um movimento circular forte por cinco minutos alivia tensões nos ombros, costas e coração.

marma nābhi

- ✓ sobre o umbigo e na área ao seu redor, ocupando um raio de aproximadamente 4 cm.
- ✓ energiza os músculos reto abdominal e oblíquos interno e externo, as artérias aorta abdominal e epigástrica inferior, as veias cava inferior e epigástrica inferior e a rede nervosa do plexo solar.
- ✓ é responsável pelo **prāṇa** que alimenta o fogo digestivo (**jatharāgni**) e seu aparelho e, desta forma, sustentando o corpo inteiro.
- ✓ responsável pela distribuição do **prāṇa** para todo o corpo na forma de vitalidade e força física.
- ✓ controla o **maṇipūra chakra**, bem como o aparelho digestivo, o sangue, a rede vascular, o fogo digestivo, a produção das enzimas do tubo gastrintestinal e da bile.
- ✓ a massagem deve ser feita com suavidade e movimentos circulares em torno do umbigo por cinco minutos, descansando as mãos com leveza.
- ✓ a massagem reduz a acidez no intestino delgado, dá uma sensação de proteção e nutrição, além de acalmar e reduzir os gases.
- ✓ a meditação neste **marma** desenvolve a força física e o poder de ação, principalmente se for usado o **mantra “krim”**.
- ✓ para fortalecer o elemento fogo, o sentido da visão e os pés pode-se usar o **bija mantra “ram”** do elemento fogo.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

O PRINCÍPIO DO DHARMA (2ª PARTE)

Relacionado com o princípio do **dharma** e que expressa o objetivo da vida, encontramos o ciclo existencial da Alma, onde há uma fase inicial na qual se afasta da Essência e aproxima-se da servidão da existência e outra na qual se reaproxima e adquire a liberdade, característica da Essência. A primeira fase chama-se:

- **pravṛtti-marga** (caminho de intensa distração) – é o caminho de construção da identidade e de intensa experimentação no plano físico (auto-affirmação);
- **nirvṛtti-marga** (caminho sem distração) – é o caminho de dissolução do ego e de ruptura das distrações do plano físico (autonegação).

Pravṛtti-marga é a fase de comprometimento com o mundo material e de valorização do ego. Nesta fase a Alma, como que uma criança, sai à procura de experiência, encantado com as criações fenomênicas, querendo achar e abrir o seu espaço no mundo, marcar o seu tempo, fazer história, lutando por direito, clamando em altos brados “eu existo!!!”. Inconsequente, rasgando inúmeras existências, vai desejosa de possuir, adquirir, manter, multiplicar, sentir prazer, tendo o **dharma** como controlador de seu processo evolutivo.

Na alternância entre experiências boas e más, prazer e dor, chega-se à fase de maturidade e conversão da Alma – **nirvṛtti-marga** – e é quando a Alma humana começa a se desapegar da vida fenomênica, desidentificando-se do ego, a caminho da Essência. Aqui, a Alma desperta do adormecimento das tramas racionais, premido pela dor ou tocado pela dor do outro, vivendo um momento de perplexidade diante da vida. Tem a sensação de estar sendo levado, de impotência ou angústia diante de uma existência que se apresenta francamente absurda, sem sentido, até que se situe dentro do Plano Cósmico Divino. Somente aqui será capaz de entender o verdadeiro sentido do **dharma**.

Como todas as leis naturais que regem a manifestação da vida, esta também fala de uma expansão e contração que se alternam. A esta manifestação de alternância chamamos de Dia de **Brahmā** ou **manvāntara**, quando o Universo passa a “existir”. Durante algum

“tempo” ele existe e tudo nele está sujeito ao espaço-tempo (causalidade). Depois, começa a convergir e quando totalmente reabsorvido, resta a plenitude imperturbável da Essência, a Noite de **Brahmā** ou **pralaya**.

“Em cada alvorada do Dia de **Brahman** procedem do Imanifesto os mundos manifesto, e em cada ocaso os mundos manifestos voltam ao seio do Imanifesto. Tudo que é lucigênito perece, ao declinar do sol de **Brahman**, e novamente nasce, pela força da Natureza, ao despontar do sol. Para além desse Universo visível e relativo em incessante mutação está o Universo absoluto e invisível, Vida imperecível, quando céus e terra perecerem.”

(Bhagavad Gītā, VIII, 18-20)

Segundo o princípio do **dharma**, o caminho evolutivo da Alma está dividido em etapas de desenvolvimento. Deste modo, cada existência da Alma está marcada por quatro fases distintas, a saber: infância, juventude, maturidade e velhice. Em sua trajetória de inúmeras existências, sua vida percorre também quatro escolas evolutivas, de caráter hermético, às quais a filosofia oriental chama de **varṇas** (castas). Durante **pravṛitti-marga** cada uma delas é um verdadeiro “curso” com “matérias” próprias que a Alma desenvolve e presta “provas” para sua total aprovação na mudança de plano de consciência.

Profundamente deturpadas em sua essência, casta na verdade é uma condição bio-psico-espiritual e não um sistema social injusto como foi colocado pela ignorância do homem. As **varṇas** existem e foram codificadas pelos Mestres da Sabedoria para enquadrar a Alma na classe de experiências, pelas quais através de suas características bio-psico-espirituais obterão o maior progresso em sua evolução.

De acordo com a filosofia hindu, o sistema de castas ou **varṇas** está dividido nas seguintes classes:

1º. Śudras – são os servidores, operários, simples e ignorantes. Exercita-se neste estágio a obediência, fidelidade, reverência, humildade, etc.;

2º. Vaiśyas – são os comerciantes, agricultores e todos aqueles que exercem atividades econômicas. Neste estágio a Alma exercita a diligência, prudência, discrição, caridade, probidade, etc.;

3º. Kṣatriyas – são os guerreiros, governantes e toda classe de atividades de

poder e comando. Aqui, a Alma discerne as qualidades da força, segurança, liderança, autocontrole, generosidade, etc.;

4º. Brāhmaṇas – são os mentores, monges, sacerdotes e aqueles que exercem atividades de orientação, educação, pesquisa e arte. Exercita-se neste estágio a gentileza, pureza, autodoação, paciência, auto sacrifício, abnegação, etc.

Diminuir o ego é o objetivo de todas as **varṇas**, pois o ego leva a Alma a se afastar das leis naturais, da Vida Una, da Essência. Impede que a Alma em desenvolvimento comece a trilhar os caminhos de **nirvṛitti-marga**.

O discernimento das características da natureza interior distingue o estágio de crescimento de uma Alma e a identificam como pertencendo a uma ou outra casta. Quando atingimos esta compreensão, torna-se mais fácil o entendimento entre os seres; pois o **dharma** de um **śudra**, por exemplo, somente é cumprido quando ele se mostra obediente e fiel a quem lhe dá ordens, sem esperar que ele, ainda nessa etapa da evolução, demonstre virtudes mais elevadas. Exigir-lhe serenidade em meio ao sofrimento, pureza de intenções e capacidade de suportar as privações sem se queixar seria exigir demais. Por outro lado, o **dharma** de uma Alma que se encontra num estágio superior é de manifestar virtudes elevadas, sem exigi-las de seus subordinados. Se o servidor dá provas de fidelidade e obediência, seu **dharma** pode ser considerado como tendo sido perfeitamente cumprido e suas outras faltas não devem ser repudiadas, mas antes delicadamente apontadas, educando a essa Alma mais jovem.

“Nada existe, ó **Arjuna**, na terra ou nos céus que esteja livre das três **guṇas** (qualidades da matéria). Os deveres estão distribuídos pelos **Brahmanes, Kṣatriyas, Vaiśyas** e **Śudras** em função das **guṇas**. Serenidade, pureza, austeridade, controle, sabedoria, correção, conhecimento e crença em Deus são as características típicas dos **Brāhmaṇas**. Firmeza, destreza, esplendor, coragem e generosidade são as características dos **Kṣatriyas**. O comércio, a honestidade, o cuidar do solo ou do gado são as características dos **Vaiśyas**. A ação, o serviço, a dedicação, são inatas nos **Śudras**. A perfeição é atingida quando cada um cumpre o seu **dharma** (dever)”.

(Bhagavad Gītā, XVIII, 40-45)

UMA EXISTÊNCIA		VÁRIAS EXISTÊNCIAS		
FASES DA EXISTÊNCIA FÍSICA	FASES DA EXISTÊNCIA SOCIAL	VARNAS	ATIVIDADE	REINO
Infância	BRAHMACHARYA estudo e aprendizado de vida	ŚUDRAS exercício da obediência, fidelidade e reverência	servil	vegetal
Juventude	GRĀTHA atividade sócio-econômica	VAIŚYAS diligência – prudência discrição – caridade probidade	econômica	animal
Maturidade	VANAPRAṢṭHA atividade intercalada por espaços para meditação solitária – autoridade por experiência	KṣATRIYAS força – segurança liderança – generosidade autocontrole	de poder	humano
velhice	SANNYASA atividade mental-espiritual renúncia e solidão	BRĀHMANAS pureza – autodoação gentileza – paciência equilíbrio	de doação	espiritual

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

O UMBRAL

A palavra umbral vem do latim “*umbra*”, que significa sombra. É uma realidade paralela no planeta que possui um padrão vibratório muito denso. Este plano existencial está entre o plano material (físico) e o astral (util ou espiritual). Alguns o denominam de baixo astral. Devido ao nível de consciência que a humanidade se encontra, por ser um planeta de provas e expiações, a maioria dos seres que desencarnam, o Umbral é a “porta de entrada” para o mundo espiritual, onde serão purgados os resíduos mentais das ilusões que o indivíduo adquiriu, menosprezando as leis e os princípios cósmicos e concentrando

em seu coração e mente sentimento de vingança, ódio, orgulho, soberba, arrogância, inveja, rancor, entre outros.

Pelo fato de atraímos energias afins e semelhantes, pessoas com o mesmo padrão vibratório se atraem e se juntam em determinadas regiões do astral e, deste modo, constroem todo um ambiente hostil e de conflitos, ou de mesmo interesse como sexo, jogo, álcool, drogas, dinheiro, luxo e poder. São locais todo repleto de pessoas emocionalmente desequilibradas e unidas pela mesma linha de pensamento. Em algumas regiões do Umbral existem falanges contra falanges, igual às guerrilhas que existem no plano terreno e que conhecemos muito bem.

Existem diversas camadas no Umbral, conforme o padrão vibracional. Nas camadas mais leves encontram-se espíritos sofredores. São espíritos que ainda estão ligados ao plano material. Muitos sequer compreendem que estão mortos e isto lhes gera grande agonia e sofrimento. Por acreditarem estar vivos continuam sentindo seus corpos físicos e suas necessidades. Sentem dor, fome, sede, sono, etc.

Nas camadas mais densas, encontram-se cidades tecnológicas completamente frias, sem sentimento nem calor humano. Através dessas cidades manipulam energias e seres escravizados. De lá, essas entidades das trevas, orgulhosas e cheias de sentimentos de poder e dominação, controlam grande parte do nosso planeta, implantando o medo e a desordem social, política e econômica. Esses seres têm avançada capacidade tecnológica, são muito inteligentes e difíceis de lidar, indo muito além de nossas limitadas capacidades. Existem bases umbralinas, verdadeiros quartéis, com seres negativos muito bem preparados para manipular grupos de pessoas encarnadas. Eles podem comandar e obsediar aproximadamente 5 mil pessoas encarnadas ao mesmo tempo. São seres que drenam nossa energia para alimentar suas bases.

Mas, graças ao verdadeiro poder espiritual das Hierarquias de Luz, isto está se transformando. Afinal, estamos subindo um degrau na escala evolutiva planetária e saindo do estado de planeta de “provas e expiações” para planeta de “regeneração”. Quando as Hostes Celestiais atacam essas bases, por causa dos inúmeros pedidos de ajuda, preces e

apelos, geram fortes demandas. Esses atendimentos têm que ser muito rápido e objetivo. Ao acabar com essas bases, milhares de pessoas escravizadas são libertadas.



Ninguém vai para o umbral por castigo. O Umbral ocorre de acordo com o pensamento – ele expressa aquilo que nosso pensamento produziu durante a encarnação. As pessoas vão para o lugar que melhor ou que mais a atraem devido a sua vibração espiritual. Quanto mais nós estivermos presos a matéria, as suas paixões e emoções, mais denso será nosso corpo sutil e isso determinará a qual local nós estaremos associados ao retornar ao mundo espiritual. Muitos não se dão conta de que desencarnaram e que estão no plano espiritual, porque seu campo sutil ainda está muito apegado ao campo da matéria. Assim, ao desencarnarmos ficamos no ambiente no qual no pensamento está alinhado. Nossos sentimentos nos ligarão a seres de mesmo padrão vibratório. Quando desejamos melhorar existe quem nos ajudem. Quando não desejamos melhorar ficamos no lugar em que escolhemos. Todos que sofrem no Umbral, um dia serão resgatados por espíritos do bem e levados para tratamento para que melhorem e possam viver em planos de vibrações superiores. Existem muitos espíritos que ficam no Umbral por livre e espontânea vontade se aproveitando do poder e dos benefícios que acreditam ter em seus mundos.

Não existe um tempo determinado para o desencarnado permanecer no umbral. Pois, seus pensamentos determinam onde você viverá. Ao se conectar com energias positivas, o espírito se liga a lugares e almas em mesma sintonia.

Por que passamos pelo umbral? Lísias, amigo e mentor de André Luiz, no plano espiritual, nos relata sobre o porquê da existência do umbral.

"Imagine que cada um de nós, renascendo no planeta, somos portadores de um fardo sujo, para lavar no tanque da vida humana. Essa roupa imunda é o corpo causal, tecido por nossas mãos, nas experiências anteriores. Compartilhando, de novo, as bênçãos da oportunidade terrestre, esquecemos, porém, o objetivo essencial, e, ao invés de nos purificarmos pelo esforço da lavagem, manchamos ainda mais, contraindo novos laços e encarcerando-nos a nós mesmos em verdadeira escravidão. Ora, se ao voltarmos ao mundo procurávamos um meio de fugir à sujidade, pelo desacordo de nossa situação com o meio elevado, como regressar a esse mesmo ambiente luminoso, em piores condições? O Umbral funciona, portanto, como região destinada a esgotamento de resíduos mentais; uma espécie de zona purgatória, onde se queima a prestações o material deteriorado das ilusões que a criatura adquiriu por atacado, menosprezando o sublime ensejo de uma existência terrena".

Diante desta explanação, André Luiz se oferece para prestar auxílio a essas almas infelizes. Como foi um médico na sua vida terrena, ele conseguiu cuidar, prestando auxílio e esclarecimento aos recém-chegados do Umbral na cidade etérea Nossa Lar.

As entidades que trabalham no Umbral são seres que resgatam atuações passadas para equilibrar suas energias. Muitos são seres da natureza e muito ligados aos elementais. É o caso dos Exus, que atuam no Umbral "acertando as contas", ajudando em nossa defesa e proteção, quebrando magias, afastando obsessores mais pesados e magos negros. Existe também os Soldados, os Templários, Samurais, Ninjas e Índios guerreiros, que querem resgatar seus **karmas** dolorosos e vão atuam da mesma forma como os Exus.

Sabendo disto, reflita: O seu futuro depende do seu presente, tente se melhorar, faça a famosa reforma íntima. Não deixe para amanhã o bem que você pode fazer hoje. Uma das

maiores caridades que podemos fazer é ajudar a nós mesmos, quando estamos em vibração constante, **meditando, orando e invocando o Poder Superior**, para que mal nenhum nos enlacen, quando estamos dando exemplo para outras pessoas e com isso dando a ela iniciativa a se melhorar também. Não se esqueça que estamos cercados por espíritos a todo momento, faça com que somente os de luz venha até você, com isso tudo irá ficar mais fácil e a felicidade será constante. Tenhamos sempre pensamentos e atitudes de otimismo, caridade e boa vontade. Assim, nosso espírito se condicionará para melhores lugares no desencarne. Diante das fraquezas, continuemos seguindo em frente para que superemos os nossos limites.

EXERCÍCIO Nº 15

Finalidade: para equilibrar e desenvolver as funções do **chakra** frontal.

Preparação: com o corpo e as roupas limpas e de cor clara, ambiente claro, agradável, arejado e silencioso, a mente sem preocupações, livre e tranqüila. Sentado na posição de lótus ou numa cadeira.

Ājñā Chakra (Centro Frontal)

Localização: cavidade cerebral (região da testa entre as sobrancelhas).

Cor: azul anil profundo brilhante.

Forma geométrica: ovo dourado.

Elemento: energia indiferenciada (princípio das infinitas possibilidades).

Nota musical: lá.

Bija mantra: **Om** (pronuncia-se “ong”).

Execução: mentalmente, vibrar seus olhos e interiorizar a vibração percorrendo os canais dos nervos ópticos até que eles se encontrem numa porção profunda do cérebro chamada quiasma ótico, onde eles se cruzam e seguem para o córtex cerebral visual do lado oposto, na nuca. Concentrar-se na cavidade cerebral e visualizar a cor azul anil profunda e brilhante. Dentro da cor azul anil, imaginar um ovo dourado como símbolo da síntese da criação, o campo das infinitas possibilidades. Entoar o **mantra “Om”** na nota “lá”, em grupos de três até completar as 108 contas do **japa-mala**.