

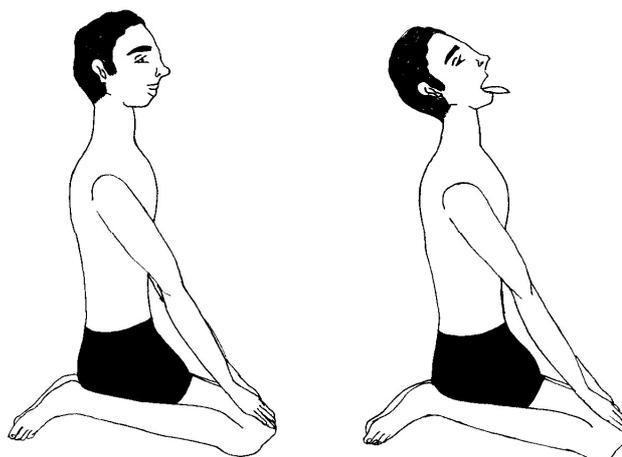
4º CICLO

LIÇÃO 5

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

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

Sentado sobre os calcanhares, apóie as mãos sobre os joelhos. Mantenha a coluna vertebral ereta, com a bacia encaixada e a cabeça em seu prolongamento. Inspire lentamente pelo nariz. Distenda o abdômen o máximo possível. Depois de reter a respiração nessa postura, expire lenta e gradualmente, encolha o abdômen o



máximo que puder, contraindo sua musculatura e pressionando todos os órgãos abdominais contra a coluna vertebral. Retenha a respiração sem ar nos pulmões e relaxe e contraia o abdômen rápido, vigorosa e sucessivamente, tantos movimentos quanto agüentar (**agni-sara**). Inspire profundamente e, em seguida, estendendo a cabeça para trás, expire vigorosamente enquanto abre bem a boca, colocando a língua totalmente para fora, trazendo o olhar para o ponto entre as sobrancelhas (**bhramadhyasana**) e esticando seus braços e dedos das mãos, de maneira a enrijecê-los tanto quanto possível. Mantenha a atenção na expressão de todo seu corpo. Ao expirar vigorosamente, deixe sair um som gutural e profundo até esgotar todo o ar. Em seguida, feche seus olhos e faça uma respiração profunda. Repita o exercício três vezes, pausadamente.

Sitali prāṇāyāma

Esta respiração é praticada colocando-se a língua em forma de tubo ou calha para fora da boca o máximo possível como no gesto do bico de um corvo (**kaki mudrā**). Feito o gesto, inspire forte e profundo pela boca, permitindo que o ar flua através do tubo feito com a língua. Ao completar a inspiração, recolha a língua, feche a boca e estufe bem as bochechas, mantendo-se em **kumbhaka** (fase de retenção do ar). Enquanto isso, você

pode fazer **jālandhāra** e **mūla bandha**. Em seguida, desfazendo os **bandhas** e as bochechas estufadas, solte o ar pelas narinas suave e lentamente. Procure seguir o ritmo 1-4-2, ou seja, 1 (um) tempo para inspirar, 4 para reter e 2 para soltar. Inicie a prática com um mínimo de 10 ciclos duas vezes ao dia (pela manhã e ao fim da tarde). Depois, aumente de forma gradual até alcançar 30 ciclos.

Śitalī é a forma feminina da palavra sânscrita “**śītala**” e quer dizer refrescante, fresco ou frio. Portanto, esta técnica significa *respiração refrescante*.

O fato do ar externo, fresco e vitalizado, entrar pela boca, passando pela língua causa um resfriamento de todo o tubo digestivo, principalmente o estômago, com o qual a língua mantém um grande intercâmbio de sensações e estímulos. Nossa língua contém inúmeros receptores térmicos e do paladar que atuam no estômago, ativando as secreções gástricas. De acordo com o tipo de sensação captada pela língua, tanto quanto ao paladar como a temperatura, o estômago terá um tipo de estímulo e reação. No caso da nossa prática respiratória, a sensação do ar na língua abranda o fogo digestivo (**jatharāgni**), equilibrando a temperatura do corpo em relação com o ambiente, o que, por sua vez, acalma a mente.

Por outro lado, a energia sutil absorvida pela língua é conduzida, através de canais profundos, a uma parte profunda de cada reservatório de energia de nosso corpo – garganta, tórax, abdômen e pelvis – que correspondem, respectivamente, aos **chakras viśuddha, anāhata, maṇipūra** e **svādhiṣṭhāna**. Este fluxo energético pelos canais profundos purifica e alivia a tensão nesses reservatórios mencionados, que nutrem os aparelhos orgânicos que fazem a manutenção da vida física – respectivamente, os aparelhos respiratório, cardiovascular, digestivo e renal. Isto quer dizer que os fluidos corporais como a linfa e o sangue se tornam equilibrados em seu pH (proporção ácido-alcalino), dando vigor ao corpo e clareza à mente.

Segundo o **Haṭha Yoga Pradīpikā** (II-58) esta prática destrói todas as enfermidades como aumento glandular, distúrbios do baço, febre, distúrbios da biliar, fome, sede e intoxicações. Este **prāṇāyāma** não deve ser praticado por pessoas com asma, bronquite e baixa pressão arterial. Nunca deve ser feito em ambientes muito frios e secos.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONHECENDO O SEU MANIPŪRA CHAKRA (1ª PARTE)

Os Recursos da Alma – suas Defesas e Avanços

- 1) O que você sabe ou lembra sobre a sua 1ª infância (entre 2 e 7 anos)?
 - Você tinha medo das pessoas e lugares?
 - Seus pais eram controladores, dominadores e invasivos?
 - Quem cuidava mais de você? Seus pais, avós, tios, babá ou empregados?
 - Eles te davam liberdade para brincar (correr, escalar, mergulhar, etc.)?
 - Você voltava para casa imundo(a) ou todo(a) limpinho(a)?
- 2) Em algum momento, sentiu-se reprimido ou ridicularizado em suas brincadeiras por quem cuidava de você?
- 3) Seus pais estimulavam e/ou apoiavam suas criações e seus dons naturais?
- 4) Algum irmão, primo ou outra criança mais velha rivalizava contigo? Quem prevalecia?
- 5) Teve alguma doença grave que o(a) impediu de ser criança?
- 6) Quando começou a falar, seus pais ou quem cuidava de você caçoava das besteiras que falava a ponto de ridicularizá-lo(a)?
- 7) O que você lembra de sua 1ª escola?
 - Com que idade você foi para a escola?
 - A transição casa/escola foi fácil ou você teve medo de se soltar?
 - Sentiu hostilidade por parte da professora ou dos colegas?
- 8) Trocou muito de escola?
- 9) Alguma vez, em toda sua fase acadêmica, foi repreendido ou ridicularizado por algum professor ou outro superior?
- 10) Você teve apoio da família para encontrar o seu campo de expansão?
- 11) Como você expandiu sua vida?
 - Profissionalizou-se? Como encontrou sua profissão? Atua com prazer?
 - Casou-se? Tem filhos?
 - Desenvolve alguma outra atividade?

O Desenvolvimento de **Ahimsa**, a Não-violência – a Luz

Chegou o momento de entrar na “Terceira Iniciação”, pois o caminho já foi encontrado, ao descobrir um propósito na vida, e a capacidade de atrair a abundância e tudo aquilo que é necessário para crescer, gerando paz de espírito, já foi conquistada. Agora é hora de se desenvolver **ahimsa** (não-violência), representada pela Luz Solar que se irradia para todos, de forma equânime, clareando a visão e trazendo a lucidez.

A cavidade do abdômen, onde se encontra o plexo solar e vários órgãos, é um referencial interno de convivência pacífica, harmônica e organizada. Quando seus órgãos estão em funcionamento harmônico, ou seja, sem exageros nem negligências de cada um de seus órgãos, então a digestão é eficiente e capaz de produzir o nível máximo de energia. Porém, quando um de seus órgãos está em desequilíbrio (hiper ou hipofuncional), os outros ficam sacrificados, gerando uma queda energética. Portanto, a cavidade abdominal manifesta o valor da ponderação, da equanimidade, da não-violência, enfim, o “caminho do meio”.

Na Terceira Iniciação, entende-se que não se precisa mais invadir o espaço alheio nem tão pouco permitir a invasão; não há transgressão e muito menos violência às Leis Naturais do Universo e, desta forma, pratica-se **ahimsā** (não-violência). Adquire-se a capacidade de agir no momento certo, seguindo o fluxo do Universo e neutralizando a ação egocêntrica.

Para desenvolver a não-violência sente-se e medite na região do abdômen. Imagine um radiante Sol dourado, espalhando a sua luz em todas as direções. Saiba que o poder pessoal está em realizar o propósito dos Céus na Terra. Tenha consciência de que você é forte, sadio e pode concretizar tudo que veio fazer nesta vida de uma maneira sagrada e espiritual. Sinta o fluxo do Universo, o pulsar da vida e saiba agir adequadamente, sem atropelar nem ser atropelado. Veja as pessoas, as coisas e os fatos com equanimidade. Entenda que existem Leis Universais que, por de trás de sua limitada compreensão, regem todas as coisas entre o Céu e a Terra.

Agora, responda em sua consciência algumas questões que podem impedir o desenvolvimento de **ahimsā** – a não-violência:

- Você respeita a si mesmo em todas as ocasiões? Em quais aspectos o seu senso de respeito próprio precisa se desenvolver?

- Você é capaz de distinguir entre o que faz com que você se sinta bem e o que é realmente bom para você?
- Você dá atenção às suas percepções mais profundas a respeito de pessoas e situações?
- Você é facilmente influenciado pelas outras pessoas?
- Ou você é do tipo que impõe as suas idéias?
- Você consegue perceber as dificuldades e limitações das outras pessoas sem invadi-las, sufocá-las ou criticá-las?
- Você respeita o modo de pensar e agir das outras pessoas? Em quais aspectos você se torna impaciente e não respeita?
- Você se julga uma pessoa indispensável, sem barreiras e que resolve tudo, a ponto de pensar que não há ninguém melhor que você?
- Sente-se tomado de cólera quando alguém ofende os seus ideais?
- Queria que todos apreciassem e reconhecessem o seu ideal, que considera superior a todos os outros?
- Sente-se pronto a defender os seus ideais com coragem e entusiasmo?
- É muito sensível às reações e pensamentos alheios, e é desconfiado por natureza?
- Sofre de simpatias e antipatias?
- Sente-se capaz de renúncia, de sacrifícios e ascetismo?
- Nos seus afetos, é muito emotivo, ardente e ciumento?
- É levado a idealizar as pessoas amadas, e tem, em relação a elas, atitudes de idolatria?
- Quando ajuda aos outros, faz isso porque é uma necessidade instintiva sua e uma expressão de amor ao próximo, ou porque quer ser agradável aos Seres Superiores?
- Poderia viver sem ideal?

Agora, faça essas perguntas a si mesmo, silenciando sua mente para que receba a resposta:

- Divina Mãe: estou conseguindo perceber as coisas, os fatos e as pessoas com equanimidade? Estou adquirindo a capacidade de agir no momento certo sem a interferência de meu ego?
- Se não, o que devo fazer para desenvolver a equanimidade e a não-violência?

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

OS TRATAMENTOS ESPIRITUAIS (3ª PARTE)

(3)

VIBRAÇÃO PARA HARMONIZAR O ELEMENTO FOGO

Finalidade:

Liberar o paciente das forças perversas originárias dos elementais do fogo criadas por pensamentos humanos, quer seja do próprio paciente ou de outrem, bloqueando a sua capacidade mental (raciocínio, discernimento e decisões).

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, as mãos relaxadas sobre as pernas e os olhos fechados;
- Terapeuta de trás apoia as duas mãos espalmadas sobre a cabeça do paciente (mão esquerda sobre a direita) com uma vela acesa entre o polegar e o indicador de ambas as mãos;
- Terapeuta da frente (dirigente), em posição de súplica, invoca o Poder Superior com as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS "**EU SOU**",
AMADOS HÉLIOS E VESTA,
AMADOS ELOHIM ARCTURUS E ASTREA,
AMADO PRÍNCIPE DJIN, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DO FOGO.
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA DE COMANDAR OS ELEMENTAIS DO FOGO.
EU VOS AGRADEÇO.

- Em seguida, contorna o campo de tratamento no sentido horário, comandando os elementais do fogo, nas seguintes palavras:

SALAMANDRAS, SALAMANDRAS, SALAMANDRAS, ELEMENTAIS DO FOGO (3x)

EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE CIRCULE PELOS CORPOS FÍSICO, ETÉRICO, MENTAL E EMOCIONAL
DE(nome do paciente).....
E PRECIPITE NO FOGO DA VELA COLOCADA SOBRE SUA CABEÇA
TODA CARGA ELEMENTAR DO FOGO MAL QUALIFICADA
QUE ESTEJA DENTRO, ATRAVÉS, AO REDOR OU ENVIADA CONTRA ELE(A)
CONSUMINDO TODO MAU USO QUE FOI FEITO DO ELEMENTO FOGO

- Então, o dirigente para à frente do paciente e faz a exortação com as seguintes palavras:

SALAMANDRAS, SALAMANDRAS, SALAMANDRAS

PRECIPITAI E CONSUMI (9 vezes, rápido)

TODAS AS LARVAS, MIASMAS E ESPECTROS NEGATIVOS DO FOGO
QUE IMPEDEM ...(nome do paciente)... DE RACIOCINAR, DISCERNIR E COMANDAR SUA VIDA.

- Ao terminar a exortação, o dirigente toca com os polegares o ponto vital entre as sobrancelhas e os dedos indicador e médio na depressão do esfenóide, aumentando a intensidade das vibrações por mais alguns instantes e comanda o seu corte;
- Apaga a vela, dá água ao paciente e o libera.

(4)

VIBRAÇÃO PARA HARMONIZAR O ELEMENTO ÁGUA

Finalidade:

Liberar o paciente das forças perversas originárias dos elementais da água criadas por sentimentos e emoções humanas, quer seja do próprio paciente ou de outrem, bloqueando suas emoções mais genuínas e sua capacidade de ser alegre, otimista, vibrante e entusiasmado pela vida.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco com seus pés mergulhados numa bacia com água e sal grosso e um copo com água e sal grosso sobre a palma da mão esquerda encostado ao plexo solar, tendo a palma da mão direita por cima, ou seja, sobre a boca do copo;
- Terapeuta de trás com os polegares no ponto vital da base do crânio e os indicadores e médios no ponto vital abaixo das orelhas, na linha do ângulo da mandíbula, conduzindo a energia para o plexo solar e pés do paciente;
- Terapeuta da frente (dirigente), em posição de súplica, invoca o Poder Superior com as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS **"EU SOU"**
AMADOS NETUNO E LUNARA
AMADOS ELOHIM ARCTURUS E ASTREA
AMADO PRÍNCIPE NECKAS, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DA ÁGUA.
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA DE COMANDAR OS ELEMENTAIS DA ÁGUA.
EU VOS AGRADEÇO.

- Em seguida, contorna o campo de tratamento no sentido horário, enquanto comanda os elementais da água nas seguintes palavras:

ONDINAS, ONDINAS, ONDINAS, ELEMENTAIS DA ÁGUA (3x)
EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE CIRCULE PELOS CORPOS FÍSICO, ETÉRICO, MENTAL E EMOCIONAL
DE(nome do paciente).....
E ABSORVA NA ÁGUA COLOCADA EM SEU PLEXO SOLAR E SOB SEUS PÉS
TODA CARGA ELEMENTAR DA ÁGUA MAL QUALIFICADA
QUE ESTEJA DENTRO, ATRAVÉS, AO REDOR OU ENVIADA CONTRA ELE(A)
DISSOLVENDO TODO MAU USO QUE FOI FEITO DO ELEMENTO ÁGUA.

- Então, o dirigente para à frente do paciente e faz a exortação, dizendo:

ONDINAS, ONDINAS, ONDINAS
ABSORVEI E DISSOLVEI (9 vezes, rápido)
TODAS AS LARVAS, MIASMAS E ESPECTROS NEGATIVOS DA ÁGUA QUE
IMPEDEM ...(nome do paciente)... DE SER ALEGRE, OTIMISTA E ENTUSIASMADO PELA VIDA

- Terminando a exortação, o dirigente toca o ponto vital do punho com os três dedos (polegar, indicador e médio), aumentando a intensidade das vibrações por mais alguns instantes e comanda o seu corte;
- Terapeuta de trás retira o copo com água e sal grosso, enquanto o dirigente retira a bacia, enxuga os pés do paciente, dá água e o libera.

(5)

VIBRAÇÃO PARA HARMONIZAR O ELEMENTO AR

Finalidade:

Liberar o paciente das forças perversas originárias dos elementais do ar criadas por atitudes repressivas, crenças de rejeição, inibições, timidez ou processos de vida que impedem a livre expressão e expansão dos seus desejos e que levaram o indivíduo a um comportamento recolhido ou a dificuldades de comunicação.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco com as mãos relaxadas sobre as pernas e olhos fechados;
- Terapeuta de trás, com as mãos em forma de concha colocadas sobre os ouvidos e têmporas do paciente, induzindo a energia a circular;
- Terapeuta da frente (dirigente), em posição de súplica, invoca o Poder Superior com as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS **"EU SOU"**
AMADOS THOR E ÁRIES
AMADOS ELOHIM ARCTURUS E ASTREA
AMADO PRÍNCIPE PERAUDA, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DO AR.
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA DE COMANDAR OS ELEMENTAIS DO AR.
EU VOS AGRADEÇO.

- Em seguida, contorna o campo de tratamento, no sentido horário, incensando o paciente e todo o campo, enquanto comanda os elementais do ar nas palavras:

SILFOS, SILFOS, SILFOS, ELEMENTAIS DO AR (3x)
EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE CIRCULE PELOS CORPOS FÍSICO, ETÉRICO, MENTAL E EMOCIONAL
DE(nome do paciente).....
E DISPERSE, NA FUMAÇA DAS ERVAS QUEIMADAS QUE ENVOLVE SEU CORPO,
TODA CARGA ELEMENTAR DO AR MAL QUALIFICADA.
QUE ESTEJA DENTRO, ATRAVÉS, AO REDOR OU ENVIADA CONTRA ELE(A)
DESMANCHANDO TODO MAU USO QUE FOI FEITO DO ELEMENTO AR

- Então, o dirigente para à frente do paciente, continua incensando e faz a exortação, dizendo:

SILFOS, SILFOS, SILFOS
DISPERSAI E DESMANCHAI (9 vezes, rápido)
TODAS AS LARVAS, MIASMAS E ESPECTROS NEGATIVOS DO AR QUE
IMPEDEM ...(nome do paciente)... DE SER LIVRE, EXPANSIVO E COMUNICATIVO NA VIDA

- O dirigente termina a incensação e libera o paciente.

(6)

VIBRAÇÃO PARA HARMONIZAR O ELEMENTO TERRA

Finalidade:

Liberar o paciente das forças perversas originárias dos elementais da terra criadas por sensações de abandono, falta de apoio, descuidos, limites ou histórias de vida que acarretaram cortes ou perdas abruptas em seu contexto material, profissional, social ou familiar e que levaram o indivíduo a um comportamento desorganizado e sem metas ou a dificuldades de reestruturar sua vida.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, com os pés apoiados sobre a caixa de conchas e cristais, as mãos relaxadas sobre as pernas e os olhos fechados;
- Terapeuta de trás apoia suas mãos sobre os ombros do paciente, conduzindo a energia para os pés;
- Terapeuta da frente (dirigente), em posição de súplica, invoca o Poder Superior com as seguintes palavras:

AMADA PRESENÇA DE DEUS **"EU SOU"**
AMADOS PELLEUR E VIRGO
AMADOS ELOHIM ARCTURUS E ASTREA
AMADO PRÍNCIPE GOB, COMANDANTE DOS ELEMENTAIS DA TERRA.
EU VOS SUPLICO A BENÇÃO E PROTEÇÃO
PELA MISSÃO A MIM CONSAGRADA DE COMANDAR OS ELEMENTAIS DA TERRA.
EU VOS AGRADEÇO.

- Em seguida, contorna o campo de tratamento no sentido horário, enquanto comanda os elementais da terra nas seguintes palavras:

GNOMOS, GNOMOS, GNOMOS, ELEMENTAIS DA TERRA (3x)
EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE CIRCULE PELOS CORPOS FÍSICO, ETÉRICO, MENTAL E EMOCIONAL
DE(nome do paciente).....
E DESCARREGUE NO CALCÁRIO QUE SE ENCONTRA SOB SEUS PÉS
TODA CARGA ELEMENTAR DA TERRA MAL QUALIFICADA
QUE ESTEJA DENTRO, ATRAVÉS, AO REDOR OU ENVIADA CONTRA ELE(A)
ATERRANDO TODO MAU USO QUE FOI FEITO DO ELEMENTO TERRA

- Então, o dirigente para à frente do paciente e faz a exortação, dizendo:

GNOMOS, GNOMOS, GNOMOS

DESCARREGAI E ATERRAI (9 vezes, rápido)

TODAS AS LARVAS, MIASMAS E ESPECTROS NEGATIVOS DA TERRA QUE
IMPEDEM(nome do paciente).....
DE ORGANIZAR, ESTRUTURAR E CONCRETIZAR SEUS IDEAIS NA VIDA.

- Terminando a exortação, o dirigente toca o ponto vital no meio do dorso de cada pé com os três dedos (polegar, indicador e médio), aumentando a intensidade das vibrações por mais alguns instantes e comanda o seu corte;
- Dirigente retira a caixa de conchas e cristais, dá água ao paciente e o libera.