

1º CICLO

LIÇÃO 9

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

GLÂNDULAS: INTEGRAÇÃO PSICO-CORPORAL

As glândulas **endócrinas** (secreção interna) são focos de energias estimuladoras do desenvolvimento quantitativo e qualitativo das estruturas fisiológicas e base material das psicológicas. O sistema endócrino exerce uma tríplice função no organismo:

1. regular e estimular a diferença das formas individuais, das linhas do corpo;
2. regular a nutrição dos tecidos;
3. regular o sistema nervoso autônomo.

As glândulas endócrinas liberam seus produtos diretamente no sangue. Esses produtos são os **hormônios**. Hormônios são agentes químicos que influenciam no funcionamento orgânico. São secretados em pequenas quantidades de efeitos importantíssimos. Têm papel fundamental na manutenção do equilíbrio químico-orgânico, atuando no metabolismo.

A atuação do sistema endócrino se realiza através do serviço mútuo entre duas ou mais glândulas, algumas vezes em forma antagônica (correlação de antagonismo) como, por exemplo, entre a tireóide e as supra-renais e, outras vezes, no mesmo sentido (correlação de sinergia) como é o caso da hipófise que favorece a ação da tireóide e das gônadas.

As principais glândulas de secreção interna são as seguintes:

1. **pineal ou epífise** – estrutura pequena, com massa de cerca de 0,5 g, situa-se na parte posterior do tálamo entre os dois hemisférios cerebrais;
2. **hipófise ou pituitária** – situada em uma cavidade óssea, a sela túrcica, imediatamente abaixo do hipotálamo, no cérebro;
3. **tireóide** – situada na parte anterior do pescoço, imediatamente abaixo da laringe e sobre a traquéia;
4. **paratireóide** – situada, em dois pares, na porção lateral posterior da tireóide, uma acima e outra abaixo;

5. **timo** – situa-se na parte superior do tórax acima e anteriormente ao coração, entre este e o esterno;
6. **pâncreas endócrino (ilhas de Langerhans)** – localizado por trás e por baixo do estômago, apresenta pequenas ilhas de secreção interna;
7. **supra-renais** – situadas uma de cada lado sobre o pólo superior de cada um dos rins;
8. **gônadas ou sexuais** – no homem são os testículos localizados na bolsa escrotal e na mulher, os ovários situados na cavidade pélvica, um de cada lado do útero.

Pineal

Também denominada de **epífise**, é um pequeno órgão de forma cônica com aproximadamente 1 cm de comprimento (grão de milho). Fica localizada posteriormente acima da hipófise, exatamente no centro do cérebro. É a primeira glândula a se formar (3ª semana). Atribui-se a essa glândula os efeitos da estimulação sexual, do crescimento e da secreção de aldosterona (pela supra-renal).

Seu hormônio é a **melatonina**. Esse hormônio desempenha múltiplos papéis na vitalização do corpo: diminui o estresse, aumenta a imunidade, melhora a qualidade do sono, reduz o risco de doenças cardíacas, regula os ritmos biológicos, melhora a função sexual, favorece o bom humor e organiza a mente. A **melatonina** é produzida enquanto dormimos. Aqui vale algumas dicas para aumentar a produção de **melatonina**:

- Aumente sua exposição diurna a luz solar;
- À noite, durma no escuro até que se sinta repousado;
- Evite luzes brilhantes, à noite;
- Reduza a exposição a campos eletromagnéticos;
- Não fume e beba moderadamente;
- Coma alimentos ricos em cálcio, magnésio, vitaminas B₆ e B₁₂, anti-oxidantes;
- Medite diariamente durante 20 minutos, 2 vezes ao dia.

Hipófise

A hipófise ou **pituitária** é ovóide, mede 1,5 cm em seu maior plano – o transversal – e se situa imediatamente abaixo do hipotálamo, ao qual está ligada por uma haste. Apresenta três porções:

1. parte anterior ou **adenohipófise**;
2. parte intermediária;
3. parte posterior ou **neurohipófise**.

A adenohipófise produz pelo menos seis hormônios diferentes:

1. **hormônio do crescimento** – promove o desenvolvimento e o aumento de todos os tecidos, principalmente até a adolescência; depois a produção diminui, mas não pára. Exerce efeito generalizado sobre todas as células do corpo. Aumenta o transporte de aminoácidos para o interior celular, aumentando não só o número de células, mas também suas dimensões, o que resulta em crescimento generalizado de todos os tecidos;
2. **hormônio tireoestimulante (TSH)** – controla a quantidade de hormônio secretada pela glândula tireóide (**tiroxina**), produzindo aumento das células tireoideanas, além de suas dimensões e da intensidade com que secretam a **tiroxina**;
3. **hormônio adrenocorticotrópico (ACTH)** – controla a secreção dos hormônios supra-renais produzidos pelo córtex das supra-renais, em grande parte, do mesmo modo, como a tireotropina controla a secreção da glândula tireóide;
4. **hormônio foliculo-estimulante (FSH)** – na mulher inicia o crescimento dos folículos nos ovários, onde em cada um deles um único óvulo se desenvolve preparando-se para a fertilização. Auxilia também a provocar a produção de estrogênio pelos ovários. No homem ativa o crescimento do epitélio germinal nos testículos e leva ao desenvolvimento do espermatozóide;
5. **hormônio luteinizante** – na mulher associa-se com o foliculo-estimulante para provocar a secreção de estrogênio. Também provoca a ruptura do folículo (ovulação). Auxilia a provocar a secreção de progesterona pelo corpo amarelo. No homem, o hormônio luteinizante, provoca nos testículos a secreção do hormônio sexual masculino (testosterona);
6. **prolactina** – na mulher age de acordo com o hormônio luteinizante provocando nos folículos rompidos a secreção de progesterona, assim como maiores quantidades de estrogênio. No homem, a função deste hormônio ainda é desconhecida. A prolactina também provoca a secreção de leite pelas

mamas, estimulando o seu crescimento, bem como a função secretora de suas glândulas.

A neurohipófise é o local de armazenamento de dois hormônios que são produzidos no hipotálamo e lançados na circulação por intermédio desta parte da hipófise. Estes hormônios são:

1. **hormônio antidiurético** – impede que os líquidos corporais se tornem demasiado concentrados, através do registro da concentração de eletrólitos nos líquidos corporais que, quando se elevam, estimulam a secreção deste hormônio, que aumenta a quantidade de água a ser absorvida pelos túbulos renais. Por outro lado, podemos compreender porque a ingestão excessiva de sal pode ser tão prejudicial ao organismo;
2. **ocitocina** – atua principalmente no músculo liso da parede do útero, onde a sua ação pode auxiliar a expulsão de um feto durante o trabalho de parto, como também que o leite seja impulsionado durante a amamentação.

A parte intermédia da hipófise é pouco desenvolvida nos seres humanos e acredita-se que ela tenha importância na produção do hormônio **melanotrófico** que estimula as células que dão cor à pele.

Tireóide

Esta glândula foi denominada de tireóide (*thyreos* = escudo; *eidos* = forma) por apresentar um formato semelhante a um escudo. É constituída por duas porções, que se localizam sobre o 2º e 3º anel da traquéia. Produz dois hormônios:

1. **tireoxina** – tem o iodo como componente importante e necessário, portanto, para a sua síntese. Seu mecanismo de ação tem efeito no metabolismo celular e nas enzimas celulares, pois aumenta a velocidade de quase todas as reações químicas em todas as células do corpo. Todas ou quase todas as enzimas celulares ficam aumentadas em todas as células. Devido ao efeito sobre o metabolismo orgânico, facilita a queima de gorduras pelo organismo. Outro efeito da tireoxina é sobre o aparelho cardiovascular, pois aumentando o metabolismo, favorece a vaso-dilatação e aumenta o metabolismo do coração (aumenta a frequência cardíaca e sua força de contração). Tem ainda

efeito sobre o sistema nervoso aumentando sua reatividade e o grau de vigília, como também sobre o tubo digestivo, aumentando sua motilidade induzindo ao fluxo de sucos digestivos.

2. **calcitonina** – diminui o cálcio do sangue, talvez por facilitar a formação de osso e diminuir sua destruição. Quando a concentração de íons cálcio no sangue fica muito elevada, exerce efeito direto sobre a glândula tireóide para aumentar a secreção de calcitonina. Por sua vez, esse hormônio produz deposição aumentada nos ossos, o que reduz a concentração do íon cálcio até o normal.

Paratireóide

Produz um hormônio chamado **paratormônio** que aumenta a concentração de íons cálcio no sangue, ativando a reabsorção óssea.

Exerce três efeitos principais que elevam a concentração sanguínea do íon cálcio:

1. ativa grande número de osteoclastos (células que “comem” o osso), nas cavidades ósseas, liberando os íons cálcio no sangue;
2. estimula a reabsorção de cálcio pelos túbulos renais, reduzindo a perda pela urina;
3. aumenta a intensidade de absorção de cálcio pelo intestino.

Sempre que o cálcio sanguíneo cai abaixo do normal, exerce efeito direto sobre a glândula paratireóide, no sentido de aumentar a secreção do paratormônio quando, então, dentro de algumas horas, com sua secreção aumentada, trará a concentração de cálcio de volta ao normal, pois se trata de um elemento muito importante para o organismo em geral. Deve-se lembrar que o cálcio participa de várias reações orgânicas, sendo necessário inclusive nas reações que desencadeiam a contração muscular.

Timo

O timo é um órgão linfático e glandular ao mesmo tempo. Como órgão linfático, produz um tipo especial de linfócito (**linfócitos “T”**) que coloniza o organismo e é vital para as reações imunológicas. Deste modo, torna-se uma das pedras fundamentais para os mecanismos de defesa do organismo. Os linfócitos “T”, circulando pelo sangue, se fixam

nos gânglios linfáticos e no baço. Nesses órgãos linfáticos, eles se encontram numa boa posição para entrar em contato com os corpos estranhos invasores e exterminá-los.

Os linfócitos "T" se diferenciam a partir de células precursoras que constituem a progênie das células do tronco hematopoiético (formadores de sangue). Essas células, ao entrarem em contato com o **hormônio tímico**, são por ele influenciadas, provocando a diferenciação e amadurecimento. O **hormônio tímico** exerce um efeito sobre os tecidos linfóides, particularmente com relação ao estímulo de capacitação de imunocompetência dos linfócitos. Desta forma, este hormônio, dá ao timo vital importância mesmo no adulto, quando então, acreditava-se que havia uma atrofia desta glândula.

Pâncreas – Ilhotas de Langerhans

As Ilhotas de Langerhans estão espalhadas em todo o pâncreas e aparecem como massas irregulares e esferóides de células irrigadas por riquíssima rede de vasos. Existem dois tipos principais de células que formam estas ilhotas:

1. **células β** , que secretam **glucagon** e geralmente estão localizadas na periferia de uma ilhota;
2. **células α** , que secretam **insulina** e localizam-se no centro de uma ilhota.

Essas duas secreções são produzidas pelo pâncreas endócrino e seus efeitos, antagônicos, são os seguintes:

1. **insulina** – o efeito mais importante deste hormônio é o de aumentar o transporte da glicose através da membrana celular, o que acontece na maior parte das células corporais. Isso, por sua vez, aumenta a intensidade do metabolismo da glicose pelas células (aumento da utilização da glicose para energia, aumento no armazenamento do glicogênio, tanto nos músculos como no fígado e também aumento da conversão da glicose em gordura, tanto no fígado como nas células gordurosas). Na falta de insulina, que é a condição clínica chamada de "diabetes", quantidade muito pequena de glicose é usada para tais fins, utilizando principalmente gorduras e proteínas para o suprimento de suas necessidades energéticas.
2. **glucagon** – sua principal função é a de aumentar a concentração sanguínea de glicose por duas maneiras. Na primeira, o glucagon tem ação direta e muito

rápida para fracionar o glicogênio hepático em moléculas de glicose, que são liberadas para o sangue. Segundo, também promove a conversão de aminoácidos em glicose, pelas células hepáticas, que é o processo da glicogênese, que representa quantidade adicional de glicose a ser liberada no sangue circulante.

Supra-renais

Cada glândula tem aproximadamente 5 cm de comprimento, 3 a 4 cm de largura e pouco menos que 1 cm de espessura. É formada por um córtex e uma medula. Estas duas partes possuem origens, caracteres e funções diferentes. Por isso, cada supra-renal deve ser considerada como sendo duas glândulas em uma.

A medula supra-renal é formada por células neuronais modificadas derivadas do sistema nervoso autônomo simpático. Essas células secretam "**adrenalina**" em resposta aos estímulos simpáticos e, por conseguinte, desempenham papel muito importante nas funções do sistema nervoso autônomo simpático. Seus efeitos são um pouco diferentes entre si. Em situações de luta, são lançados na corrente sanguínea e são distribuídos a todas as células do corpo. O organismo torna-se mais apto para "lutar" ou "fugir", fazendo com que o coração bata mais rápido e mais forte, a pressão sanguínea aumente e o baço se contraia e acrescente mais sangue ao aparelho circulatório. Maior quantidade de sangue é desviada para os músculos estriados e menos para as vísceras. O glicogênio do fígado é convertido em glicose e liberado na corrente sanguínea. Existem efeitos sobre a produção de calor, além do estímulo de "stress" emocional e outras condições que favorecem este processo, por exemplo, o frio intenso, a dor intensa, etc.

O córtex supra-renal circunda a medula em todas as suas faces. Os hormônios secretados por essas células são esteróides, com estrutura química muito semelhante à do colesterol. Podem ser classificadas em três categorias distintas, com base em suas funções:

1. **mineralocorticóides** – regulam a concentração de sódio e potássio, através da "**aldosterona**". Seu efeito mais importante é o de aumentar a intensidade de absorção de íons sódio pelos rins, enquanto que aumenta a excreção dos íons potássio pelo mesmo mecanismo. O resultado final é a retenção de sódio no corpo, com perda de potássio.

2. **glicocorticóides** – participam dos mecanismos de controle do metabolismo das proteínas, das gorduras e dos carboidratos, através do “**cortisol**”. O cortisol mobiliza a gordura e a proteína dos tecidos e utiliza essas substâncias para suprir a maior parte da energia necessária para o metabolismo corporal. Simultaneamente, ele diminui a utilização dos carboidratos para energia. Outro importante efeito do cortisol é o de reduzir, acentuadamente, a intensidade da inflamação dos tecidos que ocorre em muitas doenças (febre reumática, artrite reumatóide, etc.). Atua também no tecido linfático, reduzindo o tamanho do timo, baço e outros órgãos linfáticos (efeito catabólico).
3. **androgênios** – produzem efeitos masculinos sobre o corpo, semelhantes aos produzidos pelo hormônio testicular masculino (**testosterona**). Porém, esse hormônio também produzido pelo córtex supra-renal é secretado em quantidades tão diminutas que no indivíduo normal não tem qualquer efeito significativo.

Gônadas

São as glândulas sexuais (**testículos** e **ovários**), que no homem produzem hormônios masculinos e os **espermatozóides** (células germinativas masculinas) e na mulher, os hormônios femininos e os **óvulos** (células germinativas femininas). Esses hormônios controlam as características sexuais como, por exemplo, crescimento dos pêlos, desenvolvimento dos seios, etc.

Os hormônios secretados pelos ovários são: **estrogênio** e **progesterona**, que também são responsáveis pelo desenvolvimento sexual feminino. Suas funções são:

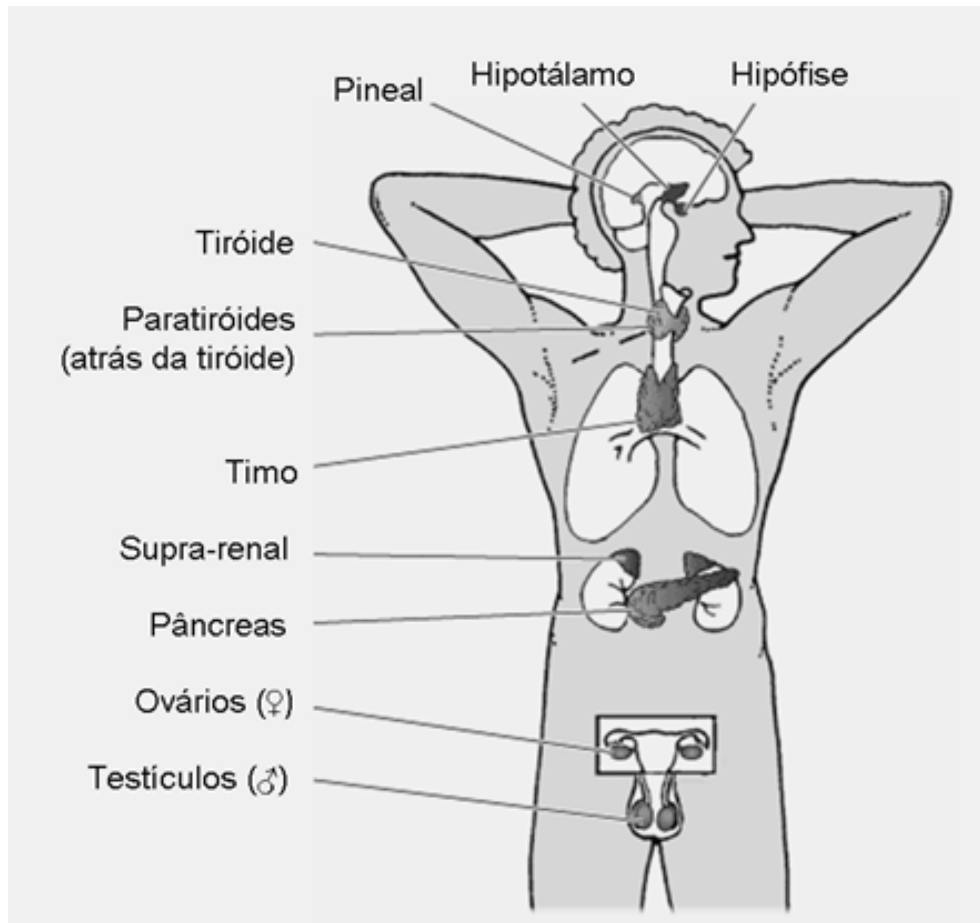
1. **estrogênio** – faz com que células, em várias partes do corpo proliferem; isto é, aumentem de tamanho. Todas as características que diferenciam o sexo feminino do masculino são produzidas pelo estrogênio como, por exemplo, desenvolvimento da vagina e do útero na adolescência, crescimento de pêlos pubianos, alargamento pélvico, crescimento das mamas, deposição de adipócitos pelo corpo, dando uma conformação feminina como as coxas e quadris. Quando começa a puberdade, o estrogênio também aumenta a intensidade do crescimento de todos os ossos longos do corpo, fazendo também, com que o crescimento desses ossos se complete em poucos anos. Deste modo, a mulher cresce rapidamente na puberdade, cessando logo este

crescimento. O estrogênio também exerce efeitos importantes sobre o revestimento uterino, relacionando-se ao ciclo menstrual (ciclo sexual mensal).

2. **progesterona** – este hormônio pouco tem a ver com o desenvolvimento das características sexuais femininas. Pelo contrário, está relacionado principalmente com o preparo do útero para receber o óvulo fertilizado, bem como com o preparo da mama para a secreção do leite. A progesterona faz com que as células glandulares do endométrio uterino e das mamas aumentem de tamanho e se tornem intensamente secretoras. Outra função é a inibição das contrações uterinas que impede a expulsão do óvulo fertilizado pelo útero.

O hormônio secretado pelos testículos é:

1. **testosterona** – responsável pelo desenvolvimento das características corporais masculinas típicas e, durante a gravidez, a testosterona secretada pelo embrião torna-se responsável pela diferenciação dos órgãos sexuais masculinos. A testosterona tem também efeito sobre a espermatogênese atuando em conjunto com o FSH e promovendo o crescimento do testículo.



ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

CONSCIÊNCIA E MEDITAÇÃO

Quando a mente se concentra, de tal modo que os processos mentais se sutilizam, o observador e o objeto da concentração se integram. A este estado chamamos de **dhyāna** ou meditação – um maravilhoso mergulho interior. O processo meditativo, segundo **Śhrī Aurobindo**, pode ser subdividido em dois períodos: **(a)** meditação com semente e, **(b)** meditação sem semente.

No decorrer do período de meditação com semente deve-se procurar a desidentificação dos veículos pessoais, de modo a se tornarem calmos, receptivos, silenciosos e eliminar os obstáculos internos devido às sensações, emoções e mobilidade excessiva da mente.

Este trabalho de harmonização dos três veículos pessoais é chamado de “alinhamento inferior” e constitui-se de três estágios: **(a)** relaxamento e quietude do corpo físico; **(b)** tranqüilização do corpo emotivo e **(c)** silêncio e calma do corpo mental.

O primeiro e segundo estágio tem seu início nas etapas do **Yoga** externo, ou seja, nas práticas de asanas (posturas de alongamento e tonificação) para relaxar e aquietar o corpo, e nas práticas respiratórias (**prāṇāyāmas**) acopladas ao direcionamento dos sentidos para o interior (**pratyāhāra**) para tranquilizar as emoções. Com essas práticas se consegue com facilidade executar a “postura do sentar”.

Mas seu processo só se completa com a prática do **Yoga** interno, mais especificamente no **dhyāna**. O terceiro estágio só começa a se desenvolver com a prática do **dhāraṇa** de forma regular, persistente e sem alimentar expectativas. Pode-se dizer, portanto, que a concentração é a fase preparatória da meditação com semente e que esta é uma preparação dos veículos pessoais para o silêncio e a calma interior.

Pouco a pouco, exatamente através do uso consciente e voluntário da mente, é que se torna possível alcançar a superação dela mesma e sua desidentificação, atingindo-se assim um estado todo especial chamado de “estado de atenção ativa”.

A meditação sem semente começa onde termina a meditação com semente, isto é, a partir da capacidade de desidentificação e de atenção plena, que faz emergir o centro de autoconsciência, o verdadeiro “Eu”. Essas duas fases de meditação se interpenetram e, sendo assim, não há uma divisão nítida entre elas. Nesta segunda fase, sua característica fundamental será a estabilização do verdadeiro centro de autoconsciência e sua expansão, que resultará na entrega ao Propósito Divino.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

A HIERARQUIA ESPIRITUAL (2ª PARTE)

Vimos até aqui a hierarquia espiritual do planeta, seu governo oculto e os raios de ação do Propósito Divino. Vamos agora completar essa cadeia hierárquica até nós.

Sob o comando do 2º Raio estão inúmeras organizações dos planos sutis. Entre elas está a Fraternidade dos Mantos Amarelos espalhada pelo mundo inteiro e dirigida pelo **Bem-Amado Mestre Padmasambhava**. Logo abaixo, seguindo a hierarquia, assim como tantas outras, encontra-se a Ordem Astral Verdade Eterna, dirigida pela tríade formada pelo **Bem-Amado Mestre Shideha**, **Bem-Amado Mestre Bari (Bahari ou Bahri)** e **Bem-Amado Mestre Josafá (Jeosafát)** e que coordena diversas casas no plano físico. Estamos sob a orientação desta Ordem, que tem como Mentor Espiritual o **Bem-Amado Mestre Nārada**, auxiliado pelos **Bem-Amados Mestres I-Em-Hotep e Frei Marcos**.

O **Bem-Amado Mestre Padmasambhava**, que provavelmente viveu no século VIII, teve como missão difundir e consolidar o budismo por todo o Tibet, fundando a escola tântrica do budismo tibetano.

O **Bem-Amado Mestre Shideha** foi um seguidor dos ensinamentos de Padmasambhava que se retirou nas montanhas do Himalaia, onde envergou o Manto Amarelo. Além das várias atividades que exercia, escolheu também servir fazendo faxina na cela dos lamas. Considerado como um dos mestres **siddhas**, praticou os ensinamentos do tantrismo

tibetano, entoando o mantra de **Chenrezig**, o **Buddha** da Compaixão (**Oṃ mani padme huṃ**). Em uma de suas encarnações anteriores, viveu no Egito Antigo como guardião das pirâmides de Gizé, local onde conheceu o Faraó Tutmoses III e os sacerdotes de Mênfis. Além disso, assimilou conhecimentos a respeito da preservação de corpos humanos e de animais, através da técnica de mumificação. Seu nome, composto de duas palavras, significa “o corpo de **Śhiva**”:

- “**Śhi**” (शि), que vem da palavra sânscrita **Śhiva** (शिव), o aspecto divino da transformação que dissolve a ignorância;
- “**deha**” (देह), significa “corpo” em sânscrito.

O **Bem-Amado Mestre Bahri**, originário de família de militares da região da Núbia no Antigo Egito, viveu durante o governo do Faraó Tutmoses III nas imediações da cidade de Tebas e foi um dos responsáveis pela segurança dos Templos de Karnak.

O **Bem-Amado Mestre Jeosafát**, que significa “Jeová é juiz”, foi um rabino que viveu no século X, profundo conhecedor da Cabala esotérica, peregrinou entre os povos da Pérsia, Turquia e Egito, desenvolvendo estudos médicos que tinham suas raízes na cultura do povo Essênio.

O **Bem-Amado Mestre Nārada** foi um dos grandes sábios (**muni**) da literatura védica, filho de **Brahmā** e também mensageiro dos deuses. **Devarishi** (sábio entre os deuses) **Nārada** é tido como uma das eminências no processo religioso de **bhakti** (devoção) e é considerado o autor de um **Puraṇa** (**Nārada Puraṇa**), do **Nārada-bhakti-sūtras** e de inúmeros outros textos védicos. **Nārada** costumava viajar por toda Índia, peregrinando entre os reinos com seu instrumento (**tampura**) e cantando louvores à **Viṣṇu**. Assim, ele levava a paz, a harmonia, o amor e a luz para todos os seres. Sua música devocional aliviava os corações e mentes de todos que o escutavam, além de expandirem suas consciências com os ensinamentos. **Nārada** viveu em uma data ainda muito remota. Calcula-se que foi por volta do século XXXII a.C.

O **Bem-Amado Mestre I-Em-Hotep**, cujo nome significa “Aquele que vem em paz”, viveu no Egito Antigo no século XXVI a.C. Ocupou, durante o governo do Faraó **Djoser**, o

mais alto cargo do país, cargo que posteriormente recebeu o nome de "Vizir". Arquiteto e Engenheiro do Faraó, astrônomo, astrólogo e poeta, *I-Em-Hotep* era, também o Sumo-Sacerdote do Deus-Sol *Rá* (mais tarde *Amon-Rá*) e o Hierofante do sistema de ensinamento religioso e esotérico daquele tempo. Foi ele quem construiu a primeira pirâmide egípcia (em degraus) na região de *Sak-Ka-Rá*, próximo da cidade de *Mênfis*. Mas, foi como médico e fundador de Templos de Cura que *I-Em-Hotep* deixou traços mais profundos na areia do tempo. Suas curas tornaram-se proverbiais, granjeando-lhe gratidão e profunda reverência do povo.

O **Bem-Amado Frei Marcos** nasceu na região da Catalunha por volta do século XII. Fez votos de clausura monástica na Ordem dos Beneditinos, vivendo na Abadia de Montserrat até a sua morte. Grande estudioso de astrologia, cabala, ciências herméticas e magia, transformou-se em um excelente exorcista.

EXERCÍCIO Nº 9

Finalidade: libertar-se de obsessões, vampirizações e limpar a aura de larvas e miasmas.

Preparação: tomar um banho de rosas e perfumar o corpo com um aroma suave (sândalo, violeta, rosa ou alfazema). O ambiente pode ser qualquer um, entretanto, as praias e as matas são locais preferenciais. A melhor hora é um pouco antes do Pôr do Sol. Vestir roupas claras e limpas, manter os pés descalços.

Execução: seguir a seguinte instrução:

- 1) de pé, com os pés bem plantados e afastados uns cinco palmos, fechar os olhos e colocar as mãos em forma de concha, com os dedos ligeiramente afastados um do outro, na altura do peito com as palmas voltadas para frente;
- 2) mentalizar ou pronunciar um exorcismo, como por exemplo: **"Amada Presença de Deus EU SOU, pelo poder que me é consagrado e com o auxílio das minhas afinidades espirituais do Astral Superior, eu me liberto de todas as formas de obsessão e vampirização que por ora me perturbam e limpo**

a minha aura de larvas e miasmas, para que eu possa restabelecer a minha harmonia e equilíbrio”;

- 3)** estendendo os braços para os lados na altura dos ombros, inspire profundamente, mentalize-se dentro de um pentagrama sagrado (estrela de 5 pontas) na cor laranja, inscrito num círculo azul índigo e retenha o ar pelo tempo que agüentar até o limite de um minuto;
- 4)** expire pela boca sem soprar, enquanto flexiona seu corpo à frente e que seus braços se cruzem esticados à frente, de maneira a levar a mão direita no joelho esquerdo e a mão esquerda no joelho direito;
- 5)** conservar a postura de pulmões vazios por um período máximo de um minuto;
- 6)** voltar à posição da instrução **nº 3**, à medida que faz uma inspiração profunda, seguindo o mesmo procedimento;
- 7)** repetir a instrução **nº 4 e 5**;
- 8)** as instruções **nº 3, 4 e 5** deverão ser repetidas de sete a nove vezes.