

3º CICLO

LIÇÃO 10

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

CRISTAIS – FONTES DE LUZ E AMOR (1ª PARTE)

O cristal é uma substância de forma constante e regular. Isso significa que, mesmo reduzida a pó, cada partícula ainda retém a forma do cristal original. Quando aglutinadas em massas sólidas e que exibem formatos geométricos precisos, eles formam as rochas e pedras. É através desses cristais que podemos identificar a imensa quantidade de minerais existentes no mundo. Da combinação desses minerais formam-se as rochas.

Todos os minerais têm uma configuração cristalina – o sistema cristalino –, idêntico em todos os lugares do mundo. O sistema cristalino é aquela estrutura do mineral que se conserva apesar de fragmentá-lo microscopicamente. Por exemplo: se moermos o sal até os grânulos se tornarem microscopicamente pequenos, chegaremos então à menor partícula individual de sal que pode ser obtida. Essa estrutura de unidade, como é chamada, apresentará a mesma forma de cubo rígido que os grânulos comuns. Os minerais têm e mantêm suas formas distintas porque os minúsculos átomos que formam a soma de suas partes combinadas, também estão organizados nas mesmas formas distintas.

Há sete sistemas cristalinos principais, com diferentes formas e configurações, mas todas relacionadas à forma do seu sistema cristalino original. São eles: cúbico, monoclinico, triclinico, tetragonal, ortorrômbico, hexagonal e trigonal. Cada um deles está relacionado com um sistema de energia no Campo de Energia Humana. O cúbico está ligado ao centro da base (**mūlādhāra**), o triclinico ao sexual (**svādhiṣṭhāna**), o tetragonal ao centro do plexo solar (**maṇipūra**), hexagonal ao centro do coração (**anāhata**), monoclinico ao laríngeo (**viśuddha**), o trigonal ao frontal (**ājñā**) e o ortorrômbico ao da coroa (**sahasrāra**).

Como Usar os Cristais

Os cristais atuam através do Campo da Intencionalidade do Ser, modificando o Campo de Energia Humana. Trabalha como um condensador de energia; ele capta, armazena, ativa,

amplifica, transmite e focaliza a energia sutil (emocional e mental). Por ter um nível de consciência muito primário, encontra-se fortemente ligado ao Campo da Intencionalidade Universal, sendo facilmente influenciado e impregnado pela intencionalidade humana. Desta forma, pode ser programado por instrução simples e direta.

Antes de usá-lo deve limpá-lo, consagrá-lo e programá-lo. Para efetuar a limpeza, prepare uma bacia com água e sal grosso, coloque o cristal na bacia e instrua-o para expelir toda a energia física e psíquica suja e remover programas mentais anteriores. Deixe-o na água com sal grosso por no mínimo 6 horas.

Em seguida, consagre-o para que ele amplifique a sua força. Coloque seu cristal na terra exposto ao sol. Se não for possível colocá-lo na terra, deixe-o na janela ou em qualquer outro local que esteja exposto ao sol. Olhe para ele fixamente concentrando-se na região entre os olhos. Faça o seguinte comando:

"Em nome de Deus, pelo poder que a mim é consagrado, eu quero que este cristal absorva e armazene a energia do sol, da terra e do ar. Agora." (3 vezes)

Deixe o cristal e aguarde de 20 a 30 minutos. Após este tempo, volte ao cristal, fixe o olhar nele concentrando-se na região entre os olhos e apenas diga a ele: "pare" (3 vezes). Desta forma, seu cristal estará consagrado.

Vamos agora programá-lo. Coloque seu cristal na palma da mão esquerda (o inconsciente) por aproximadamente 5 minutos, enquanto fixa o olhar nele concentrando-se na região entre os olhos. Mantendo a concentração, faça o seguinte comando:

"Em nome de Deus, pelo poder que a mim é consagrado, eu quero que este(a) _____ (nome do cristal) _____ irradie _____ (propriedades do cristal desejadas) _____ para o meu campo vital (ou ambiente)."

Agora seu cristal está pronto para ser usado. Ele foi limpo, consagrado e programado. Use-o consigo (no bolso, na bolsa ou como um breve) ou deixe-o na cabeceira de sua cama, se

for um cristal pessoal. Se for um cristal para ser colocado no ambiente, procure mantê-lo em lugar visível e que esteja exposto a uma boa quantidade de luz natural.

Para que os cristais mantenham e, inclusive, aumentem o seu poder de atuação, programe-os constantemente conforme a necessidade e a perseverança (diária, semanal ou mensalmente) e, se sentir necessidade, repita todo o processo de limpeza, consagração e programação.

É importante saber que quanto mais se trabalha o cristal, mais poderoso ele se torna; suas propriedades particulares se acentuam e mais vida e brilho ele ganha. Mas, programe-o e trabalhe-o conforme as suas propriedades naturais; caso contrário, ele perderá sua força. Caso você não saiba ou não se lembre de suas qualidades e queira fortalecê-lo com a programação, faça-a de um modo genérico, comandando-o para que irradie suas propriedades.

O cristal, de acordo com seu sistema cristalino, sua composição química e cor, nos fornece qualidades específicas. Essas qualidades devem ser respeitadas para que se utilize toda sua potencialidade.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ESTUDO DOS SENTIMENTOS HUMANOS (4^a PARTE)

Medo

É este, inegavelmente, o mais poderoso dos sentimentos negativos que atacam a Alma humana, pois poderíamos dizer que todos os sentimentos prejudiciais à Alma nascem no medo, sustentando-se nele.

O medo se constrói na incapacidade de se dar auto sustento, de prover suas necessidades e de se dar autoestima. Aquele que não consegue prover suas necessidades e amar a si mesmo desenvolve o medo de atrair responsabilidades com medo ao fracasso e ao ridículo.

A Alma humana tem medo a tudo que representa uma variação, porque ela é antes de tudo um ser de costumes, hábitos, condicionamentos e tendências viciosas, que na filosofia indiana chamamos de **vasanas**.

Esta é a razão pela qual a Alma humana tem que lutar tanto para conseguir vencer o medo que tem de descobrir a si mesmo, de descobrir a Deus e não temê-Lo, percebendo até onde pode desenvolver seus próprios poderes e quais suas limitações.

A Alma humana sente muita dificuldade de se entregar e simplesmente ser o que é. Ela gasta inúmeras vidas tentando encontrar a verdade de seu ser. Ser é o estado natural de tudo que vive. A criança, logo que nasce, ela simplesmente é. Ela está inteiramente identificada com sua natureza corpórea. Mas, logo essa identificação é rompida na medida em que a sociedade (pais, avós, irmãos, enfim, a família e mais tarde os professores) lhe impõe uma forma “civilizada” de comportamento, com seus costumes, hábitos e condicionamentos. Ela perde a naturalidade e a inocência, assumindo uma postura de temor ao corpo e à sexualidade (a força que a impulsiona ao crescimento). Ela passa a ter medo de suas próprias funções corporais (fome, sede, sono, movimentos intestinais, etc.), criando muitas fantasias e deixando de ir a busca de sua felicidade e realização.

O medo influencia em todas as idades da Alma, desde a infância que, ingenuamente, teme as bruxas e fantasmas, que significam o desconhecido, passando pela adolescência que, inconscientemente, tem medo de perder a graça do Espírito Santo, conforme os anos passam e chega à idade adulta. Sabe que, futuramente, viverá muitos anos de luta e que terá que desenvolver a responsabilidade. Tem medo de começar a sofrer os temores do adulto, com suas angústias e incertezas; de deixar de acreditar em suas fantasias infantis e olhar de frente a realidade de sua vida, responsabilizando-se pelas tarefas que se comprometeu a realizar, perante o Santuário de seu Sagrado Coração. Em suma, teme o calvário que representa sua peregrinação para chegar à iluminação, ou seja, uma centelha cósmica integrada na natureza e autossuficiente.

Em seu caminho evolutivo, a Alma humana, com suas variadas existências no mundo físico, se afastou de sua origem divina, ou melhor, perdeu a lembrança e não a vivencia mais ou até, muitas das vezes, não a reconhece mais. Esse afastamento a deixa sem base. Não há

fundamento e sua referência não está mais em Deus. Ela simplesmente vagueia sem rumo no vazio das existências. E isso causa um desconforto, uma insegurança e medo. O ciclo de nascimentos e mortes (**samsāra**) não para e a Alma vagueia de uma vida para a outra sem cessar até que desperte de seu estado de sonho e comece a buscar sua origem divina.

E aqui fica a pergunta: por que é tão difícil resgatar o vínculo original, numa etapa posterior de suas existências? Quais os tipos de medos que se opõem ao restabelecimento da própria inocência? Qual a solução para neutralizar os medos? A que práticas a Alma deve se limitar? Como não cair nos mesmos erros e vícios de comportamento e não entrar nas mesmas turbulências geradas pelo medo?

Sabemos que não é tão simples quanto apontar a alguém como voltar para casa. Só há uma fórmula: a Alma deve fazer um “curso para guerreiros” e aprender a lutar para que, desta forma, crie valentia. Neste percurso aparecem vales ocultos onde se abrigam perigos desconhecidos que a Alma só descobre ao fazer a viagem de volta à casa divina – o Éden, o Paraíso perdido. É preciso que a Alma cultue ao “deus tempo”, caminhando lentamente e sempre. Se a Alma humana crescesse num só dia, não seria capaz de manter-se de pé e logo viria o medo. A solução está em não correr e nem parar. Primeiro, enfrente o medo de dizer que não sabe, com o qual o homem mascara sua ignorância. Depois, o medo de dar, pois não comprehende que inicialmente deve semear para que em seguida espere que o fruto se desenvolva. Deve saber que esta semeadura poderá durar várias existências para se desenvolver. Para isto, deve-se ter paciência, a ciência da paz interior, que é a sabedoria.

Paciência

O constante contato com o Ser Supremo, que mora em nossa Alma, é fundamental para se adquirir paciência. Esta é um sentimento que nasce do autodomínio e não se traduz por mutilação, castração nem repressão, pois senão se transformaria em violência consigo e com os outros. A paciência é a virtude daqueles que atingiram a maturidade, conforme fala a canção de **Kṛṣṇa**:

“O espírito do homem que repousa plenamente em si mesmo e adquiriu perfeita serenidade, é imune do contágio das coisas externas, indiferente a calor e frio, prazer e sofrimento, louvores vitupérios. Esse é um *yogi*, um homem integral, com o coração cheio de sabedoria e beatitude; iluminado,

se alteia às regiões do espírito, senhor dos seus sentidos; dá o mesmo valor a todas as coisas: a uma pedra ou um torrão de barro – a um pedaço de ouro. O que o caracteriza é a sua atitude de serena benevolência para com todos os que dele se aproximam, amigos ou inimigos, conhecidos ou estranhos, bons ou maus, afetos ou desafetos – todos lhe merecem amor”.

(*Bhagavad Gītā, VI, 7, 8, 9*)

Aquele que consegue manter-se sereno e inabalável, por maior que seja o problema ou a quantidade de problemas, pode se considerar possuidor daquilo a que chamamos de sabedoria da paz interior, ou seja, a paciência. Este reflete um grande coração, que vive eternamente pelas leis cósmicas.

“Se plantaste, espera. Confia com paciência e sem pressa. Não arranques a semente todos os dias para ver se já está nascendo”.

(*Paramahansa Yogananda*)

“O homem vulgar falha antes de chegar à meta, porque não espera pelo momento oportuno; quem enxerga o início e o fim, esse não falha”.

(*Vivência pelas Leis Cósmicas – Lao-Tse – Tao Te King, 64*)

Aflição

Sempre que há ausência de paz interior, uma aflição existe na Alma humana. Sentimento quase sempre criado por um desejo continuado sem, contudo, ser satisfeito, a aflição varia de intensidade, caracteres e tipos conforme a ação e reação da pessoa. Se a Alma humana ainda não consolidou, no âmago do Ser, a paz interior, e seus desejos não consumados são irreverentes e irrefreáveis, então ela começa a sofrer de aflição, que lenta e imperceptivelmente aumenta até se caracterizar em desespero, tirando-lhe a alegria de viver.

Os desejos da Alma humana são infindáveis. É como a sede de um homem que bebendo água salgada não se satisfaz e sua sede apenas aumenta. Assim acontece com a Alma que persegue a satisfação de seus desejos; apenas consegue o aumento da insatisfação e a multiplicação de suas aflições. Apegado aos seus desejos, a satisfação deles nunca é completa; deixa a Alma humana impregnada de inquietude e irritação, que nunca pode ser atenuada, traduzindo-se por aflição. Para a Alma apegada, se a satisfação dos desejos for impedida, sua aflição a conduzirá, muitas das vezes, à insanidade. Para satisfazer seus desejos, a Alma humana aflita se empenhará, lutará contra outras e até mesmo matará.

Ela arruinará sua vida na aflição de concretizar seus desejos. Na aflição, ela roubará, insultará e cometerá adultério para satisfazer seus desejos mais inferiores. Mais tarde, pela infalível Lei do **Karma**, sofrerá com a desgraça.

A aflição constante condiciona a Alma à ansiedade. Esta, por sua vez, condiciona o corpo ao nervosismo. Só há uma maneira de sanar este desencadeamento de desequilíbrios: a calma, através de uma harmoniosa cadência respiratória com atenção plena. Como nos fala **Paramahansa Yogananda**:

"A melhor cura para o nervosismo é cultivar a calma. Quem é naturalmente sereno não perde o senso de razão, de justiça ou de humor sob nenhuma circunstância. Esta pessoa sempre pode separar o fato do sentimento ou das falsas expectativas. Não se deixa enganar pela fala açucarada de gente desonesta, que chega com projetos inviáveis para obtenção de riquezas ilícitas... O equilíbrio é uma bela qualidade. Devemos modelar nossa vida segundo uma estrutura triangular: calma e docura são os dois lados; a base é a felicidade".

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO TIBETANA OM-AH-HUM

Primeiro estágio (15 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio lótus e faça a série de **prāṇāyāmas**:

- **prāṇa kriyā** (5 minutos);
- **bhastrikā** (3 séries de 36 respirações);
- **kapālabhāti** (3 séries de 11 respirações);
- **nādī śodhana** (5 minutos, sendo o 1º minuto de forma acelerada).

Segundo estágio (10 minutos)

Sente-se na posição de lótus ou meio-lótus. Apoie suas mãos sobre as pernas com as palmas para cima. Entoe o **mantra Om** enquanto vira a palma das mãos para baixo, descrevendo um

arco. Em seguida, entoe o **mantra Ah** enquanto traz as mãos para o centro, de modo a colocar a direita sobre a esquerda com as palmas para cima. Agora, entoe o **mantra Hum** enquanto retorna as mãos para a posição inicial sobre as pernas. Faça tudo de modo sequencial, passando de um **mantra** para o outro, bem como de uma postura para a outra na mesma tomada de ar e sem interrupção. Isto fará com que suas mãos descrevam no espaço a “lemniscata” (símbolo do infinito). Isto terá uma representação em seu íntimo.

Terceiro estágio (20 minutos)

Sentado na mesma posição, mantenha a atenção em sua respiração, em seu corpo e em todos os estímulos externos (auditivos, táteis, imagens mentais, etc.). Acolha tudo em sua meditação e mantenha-se como espectador que testemunha tudo.

Quarto estágio (5 minutos)

Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 34

Finalidade: para despertar a clarividência.

Material: um cristal de quartzo o mais puro possível.

Preparação: corpo e vestes limpas, ambiente silencioso, arejado e completamente escuro (deverá ser feito preferivelmente à noite).

Execução: sente-se confortavelmente com seu cristal na mão. Acomode-se num local completamente escuro, de modo que você não veja nenhum pontinho de luz sobre o cristal. Olhe para o cristal sem compromisso, sem procurar ver coisa alguma, como se estivesse olhando para longa distância. Quando, gradativamente, seu cristal começar a nublar-se, ficando como uma aparência de vidro leitoso, sua conexão com ele está se afinando. Não fique sobressaltado. Não tenha medo. Com a prática seu cristal irá desaparecer e dará lugar

para imagens. Então, procure se concentrar no que queira ver. Quanto maior sua capacidade de concentração, maior será sua capacidade de ver através do cristal.

Observação: no início será muito confuso. Seja perseverante e pratique para que esse canal de sensibilidade se desenvolva e se ajuste.