

4º CICLO

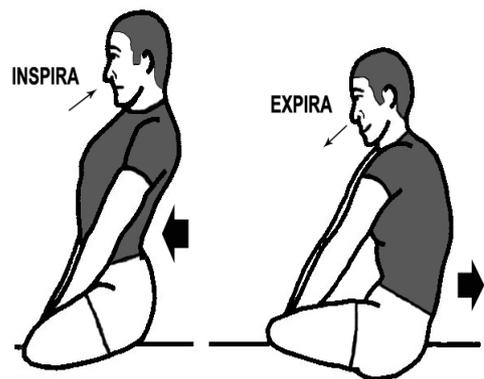
LIÇÃO 4

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

EXERCÍCIOS PARA DESBLOQUEAR A ENERGIA DO CHAKRA SEXUAL (2ª PARTE)

1º movimento – **svādhiṣṭhāna śakti-kriyā I:**

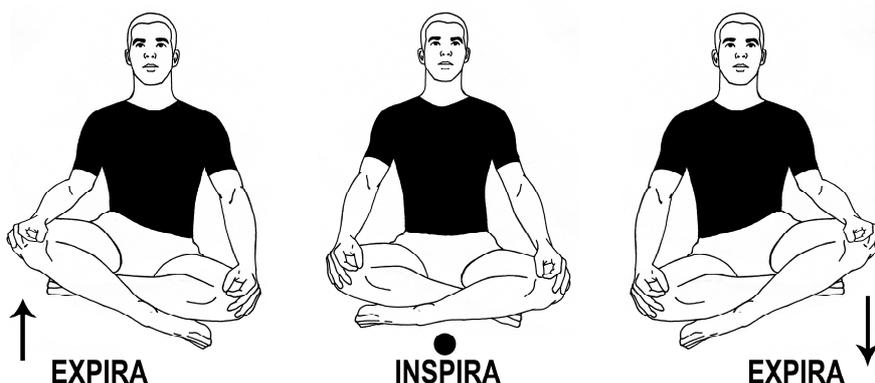
Sentado com as pernas cruzadas (**padmāsana**, **siddhāsana** ou **sukhāsana**), de modo que o quadril fique mais alto que os joelhos (sente-se em almofadas), inspire enquanto projeta a crista ilíaca para frente (movimento de anteroversão). Em seguida, expire vigorosamente, projetando a crista ilíaca para trás (retroversão).



Repita o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

2º movimento – **svādhiṣṭhāna śakti-kriyā II:**

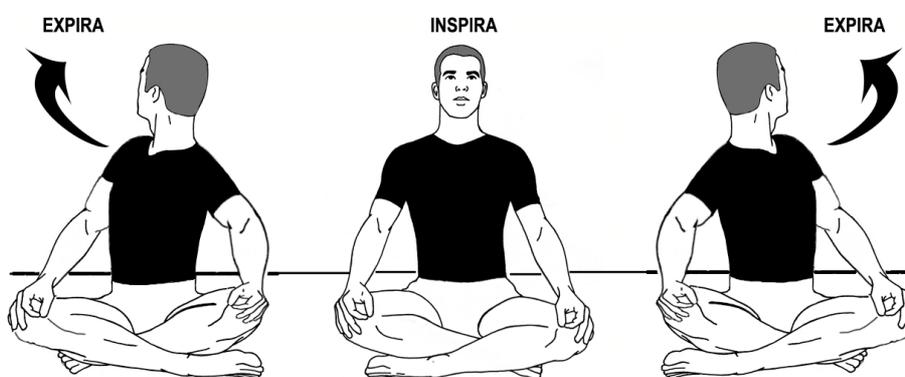
Agora, com as pernas cruzadas, inspire enquanto eleva lateralmente o quadril direito e expire, abaixando-o. Repita o procedimento com o quadril esquerdo e alterne-o, de modo que faça o movimento de báscula, ora à direita, ora à esquerda.



Faça o movimento o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

3º movimento – **svādhiṣṭhāna śakti-kriyā III:**

Ainda de pernas cruzadas, apóie a palma das mãos sobre o baixo abdômen, encaixando as mãos na dobra das virilhas, ou sobre os joelhos. Inicialmente, inspire profundo. Em seguida, enquanto torce o tronco para a direita, expire vigorosamente. Retorne o tronco ao alinhamento, inspirando. Repita a expiração forçada, torcendo o tronco para a esquerda. Novamente, retorne o tronco ao alinhamento, inspirando.



Alterne o movimento, para a direita e para a esquerda, o mais rápido e vigoroso que for possível. Comece com 27 movimentos para cada lado e vá aumentando, gradativamente, para 36, 54, 72, 108 e 144 movimentos, observando que não deve haver grande esforço a ponto de exaurir a energia. O corpo deve ser preparado paulatinamente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DA ALMA HUMANA:

CONHECENDO O SEU SVĀDHIṢṬHĀNA CHAKRA (2ª PARTE)

Como Molda seu Corpo – Força de Atração, Bem-Estar e Abundância

O **chakra** do sacro é um importante centro de atração da energia que circula no ambiente. Não é por acaso que estimula a sexualidade (não confundir com genitalidade,

pela qual faz parte da sexualidade), pois este é o principal instrumento da alma para atrair, seduzir e capturar aquilo que deseja do ambiente e das pessoas.

É com a energia do centro sacral ou sexual que moldamos o nosso corpo, que nos envolvemos em abundância e bem-estar, como também nos tornamos atraentes. Se este **chakra** está mal energizado, nossa capacidade de atrair prosperidade, abundância, fartura fica sacrificada e muito difícil; nossa estrutura física, psíquica e espiritual torna-se desarmônica, nossa atmosfera nublada ou até velada e nada do que desejamos para nós, acontece.

Se estiver muito energizado, nos tornamos afetados, reativos e manipuladores. A opulência é o carro-chefe, achando que pode tudo, que tudo chega as suas mãos, graças ao seu status, ao seu dinheiro ou ao seu poder.

Outra característica do **svādhiṣṭhāna chakra** é a persistência. Seu lema é: "água mole em pedra dura, tanto bate até que fura". Essa atitude é que nos enche de energia e nos torna atraente. As pessoas se sentem encantadas por aqueles que desenvolveram, equilibradamente, a energia deste **chakra**.

A Permanência de Movimento – Tônus de Continuidade

O **svādhiṣṭhāna chakra** controla a manutenção do movimento. A partir do momento em que a ação é impulsionada pela atividade do Centro da Raiz, a sua permanência na ação só é permitida pela atividade do Centro do Sacro.

A dinamização do **svādhiṣṭhāna chakra**, produz ativação de toda a região da bacia, aumentando o tônus de todos os músculos do corpo. Este efeito reflete-se na capacidade de se permanecer em movimento por mais tempo. Uma bacia bem energizada, com músculos bem adaptados, ajuda no equilíbrio e na coordenação do corpo, por ser uma área de encontro de todas as cadeias musculares, facilitando o trabalho de toda a atividade corporal.

Os movimentos em rotação, ondulantes e circulares dos quadris, joelhos e tornozelos são os que melhor energizam o Centro do Sacro. São movimentos que despertam a

vitalidade, a sexualidade, o prazer e a abundância. Enquanto se movimenta, através de uma dança sensual, com muito balanço e movimento pélvico, você pode se perguntar:

- ◆ O que sente quando observa seus movimentos?
- ◆ Acha isso agradável ou se sente inibido?
- ◆ Você é crítico em relação a si mesmo?
- ◆ O seu prazer é diminuído pela sua autocrítica?
- ◆ Você sente de algum modo que não está se comportando de maneira adequada?
- ◆ Você está disposto a sentir prazer ao perceber que está se divertindo?
- ◆ Quando der consigo se menosprezando e interrompendo o fluxo do prazer, será capaz de parar e reconhecer o que está fazendo?

Analise essas questões e você poderá responder a seguinte pergunta:

- ◆ Suas atitudes e movimentos internos são capazes de se auto-sustentarem e de permanecerem acionados até que sua intenção seja satisfeita?

A Alma Explorada

A alma explorada é o padrão da alma atormentada pela sedução que se deixou levar. A sedução que a atrai é a sedução que a trai. Daí a sensação de ser explorada. Alguma coisa que a seduziu não pode ser realizada. E o que a fez se seduzir foi a culpa que carrega da ação de encantar e manipular almas em existências passadas. Agora o feitiço se virou contra o feiticeiro. O vício de seduzir o atrai para o jogo da sedução, mas sua consciência não o deixa mais encantar as pessoas e neste jogo quem não ganha, perde. Ou seja, quem não seduz, é seduzido. Se o que foi prometido não é satisfeito, um sentimento de traição e de ser explorado vem à tona.

O padrão da alma explorada não tem paz; sua mente salta e seu coração palpita obcecado pela necessidade de ser correta e pelo medo de manipular o outros. Seus desejos são secundários e por isso, sempre cai na teia daqueles que manipulam. Atormentam-se quando percebem o jogo e com isso, perdem energia. Estão sempre desgastadas e, apesar de todo desgaste, acham disposição para ir em frente.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO ESPÍRITO:

OS TRATAMENTOS ESPIRITUAIS (2ª PARTE)

(2)

VIBRAÇÃO PARA ELIMINAR FORÇAS CONTRASTEADORAS

Finalidade:

Eliminar e/ou afastar forças de pensamentos ou desejos contrários e que estão em desacordo com o Propósito Divino, que estejam atuando sobre o campo magnético do paciente.

Procedimento:

- Paciente sentado no banco, segurando uma vela acesa, na altura do plexo solar, com os dedos polegar, indicador e médio de ambas as mãos;
- Terapeuta de trás segura uma vela acesa na altura da nuca do paciente, com os três dedos (polegar, indicador e médio) de ambas as mãos;
- Terapeuta do lado esquerdo do paciente 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 do lado direito segura, com a mão direita, uma vela acesa na altura da testa do paciente, com os três dedos (polegar, indicador e médio), e com a mão esquerda, a apoia sobre o ombro do mesmo;
- 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, começa a contornar o campo de tratamento no sentido horário, isto é, sai pela direita do paciente, comandando os elementais do fogo, com as seguintes palavras:

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

EU QUERO, EU COMANDO E EU ORDENO
QUE SEJA ELIMINADA TODA E QUALQUER FORÇA CONTRASTEADORA
EXISTENTE SOBRE(nome do paciente)....., AGORA,
TENDO EM VISTA QUE ESTAS FORÇAS SÃO INCONSCIENTES E INCONSEQUENTES
E FORAM COLOCADAS SOBRE SUA AURA,
MAS NÃO SERVIRAM ÀS FINALIDADES OU PROPÓSITOS DESEJADOS.

- Então, para à frente do paciente e faz a exortação nas seguintes palavras:

SALAMANDRAS, SALAMANDRAS, SALAMANDRAS,

QUEIMAI E LIBERTAI (9 vezes, rápido)

....(nome do paciente)....DE TODAS AS FORÇAS CONTRASTEADORAS QUE O(A) IMPEDEM
DE PROSEGUIR EM SEU CAMINHO POR LIVRE E ESPONTÂNEA VONTADE,
SEM INFLUÊNCIAS PERTURBADORAS.

- Apaga as velas, dá água ao paciente e o libera.