

# Ativação da Merkabah e os Seres Angélicos



Roberto Nogueira



## ATIVACÃO DA MERKABAH E OS SERES ANGÉLICOS

*Merkabah* significa em hebraico “veículo celestial ou carruagem divina” conduzida pelos anjos chamados de *Chayyoth* (grupo de Seres Celestiais que vivem em pleno contato divino) aos inúmeros palácios e câmaras celestiais, nos proporcionando uma viagem interior aos planos e dimensões superiores, onde o mais elevado revela a Glória de Deus. Mas, esta palavra provém do Antigo Egito, sendo formada por 3 palavras menores: *Mer*, *Ka* e *Bah*. *Mer* refere-se a luz (energia/consciência). *Ka*, ao Ser ou Espírito individual (*Ātman*), e *Bah*, ao seu reflexo na realidade física (corpo). Ele é como um corpo que envolve nosso campo energético e também tem a função de proteger este campo. É um veículo de luz contrarrotacional e pode alcançar de 15 a 20 metros de extensão em um Ser saudável.



Através da geometria sagrada, trazemos à consciência a existência de vários campos magnéticos que nos circundam. Entre eles é o campo formado pela estrela tetraédrica ou pelo octaedro, dodecaedro, icosaedro, etc.

### AS FORÇAS ANGÉLICAS OU CELESTIAIS

Os anjos são seres sensitivos e autoconscientes, assim como os seres humanos, criados por Divindade. Seu trabalho consiste na recepção, condensação, transmissão e expansão dos sentimentos divinos ou, em resumo, servem ao Absoluto como mensageiros. O mundo emocional do anjo, ou seja, seu corpo de sentimentos, é extremamente sensitivo. Desta forma, a natural aproximação do Absoluto somada a atividade que a ele foi destinada como, por exemplo, a irradiação de determinada virtude, enche com as qualidades de vibração e irradiação desta virtude a aura e a esfera de influência individual do anjo. Então, submergem na virtude da divindade e são impregnados completamente pelo constante contato e proximidade da mesma. Para as forças angélicas mais jovens, não é exigido que levem às

esferas inferiores as irradiações espirituais assimiladas e que permanecem natas em sua aura. Pois, com a continuidade de seu desenvolvimento, desperta neles o desejo de servir ao Plano Cósmico Divino.

Os anjos desenvolvem-se através de irradiações. Por meio de controle das energias disponíveis, aprendem como chegar a ser um Querubim, Serafim, Arcanjo ou outros seres elevados que zelam e protegem os sistemas planetários, galáxias e o próprio Universo. No início, os pequenos anjos aprendem a manter a irradiação de uma determinada virtude. Sustentam todo o tempo necessário a sensação da mesma, até que possam liberá-la no mundo e na atmosfera do indivíduo que necessita de auxílio. Nesta fase, o *Deva* ou o instrutor encarregado irradia para eles o sentimento que devem sustentar.



Quando se tornam adultos, tentam afastar-se de seu instrutor e manter sem entrave as qualidades e virtudes, que lhes foram outorgadas, por mais tempo e são apresentados a outro instrutor do reino angélico para descer com eles às esferas mais densas da atmosfera da Terra. A aprendizagem agora é manter em si as qualidades trabalhadas, aguardando a ocasião correta para liberarem tais qualidades. É assim que o anjo preenche a finalidade para a qual foi criado.

Os anjinhos então crescem e se desenvolvem, até conseguirem aumentar os seus poderes no controle da energia. Então, são-lhes confiados um lar, um templo, uma casa de saúde, ou outras instituições. Permanecem nestes locais atraindo as forças divinas para abençoarem os seus protegidos e colhendo as energias vibratórias que foram irradiadas através de apelos e preces da humanidade, elevando-se até o estágio de um Querubim. Estes são seres angelicais que incorporam o poder. São

protetores amáveis de indivíduos ou de uma coletividade; eles amparam todo movimento que se propõe a realizar algo positivo.

As forças angélicas dedicam-se, em primeiro lugar, a transmissão dos dons divinos. Todos os seres angelicais são extremamente individuais. Se forem indicados para trazerem a fé, então esta qualidade preencherá totalmente as suas consciências, até que se tornem verdadeiros centros de irradiações de forças correspondentes a determinadas virtudes divinas, que trabalhem conjuntamente aos Diretores Divinos na distribuição destas forças sobre a Terra.

Desta forma, fica claro que o Reino Angélico é composto de uma cadeia evolutiva. Essa evolução estabelece uma hierarquia, na qual diversas tradições (judaica, católica, cristã ortodoxa, árabe, ocultista) classificam, conforme a sua visão. Não vou me ater a essas classificações, pois não cabe a este compêndio. O que nos é importante é que dentre elas existe a categoria ou coro dos Arcanjos.

O termo Arcanjo vem de duas palavras gregas: *arch* (principal, de maior importância, da mais alta ordem) e *ángelos* (mensageiro). Portanto, significa “Mensageiro da mais alta ordem” e estão entre os Seres Celestiais mais importantes. São os principais mensageiros de Deus. Os Arcanjos cuidam das pessoas fortalecendo-as e ajudando-as em sua jornada na vida. Eles não estão vinculados a nenhuma religião, casta ou credo em particular, e nos ajudam a curar ou sermos curados se forem



chamados com um coração puro. Mas é muito importante que nós tenhamos em mente que eles não interferem em nosso *Karma*.

Comumente os Seres Angélicos são representados com asas, mas com a forma humana. Suas asas são apenas uma forma de simbolizar o poder espiritual desses Seres Celestiais, bem como a capacidade de se deslocarem rapidamente entre os planos existenciais e as dimensões da consciência. É óbvio que não necessariamente anjos têm asas. Eles não precisam de asas! Os Seres Angélicos flutuam e



deslizam no espaço cósmico. Outra característica é a luz que emitem. Alguns usam trombetas, escudos e espadas, mas tudo isso são alegorias ilustrativas para expressar o poder divino.

Existem seis Seres Celestiais que estão associados aos seis vértices do octaedro da *Merkabah*. São eles: *Metatron*, *Sandalfon*, *Uriel*, *Gabriel*, *Michael* e *Rafael*.

### **Bem-Amado *Metatron* – O Protetor**

O Bem-Amado *Metatron* é um Ser Angélico que pertence ao coro dos Serafins (classe angelical da mais alta hierarquia que irradiam uma luminosidade tão forte que nos impede de olhar diretamente) e é visto como o chanceler do Reino Angélico, membro do *Sarim* (uma ordem de príncipes angelicais que cantam louvores a Deus e cuidam da vida do Universo). Diz-se que ele está sentado num trono na entrada do Sétimo Céu, distribuindo justiça. Para tal, ele conta com 70 Seres Angelicais para ajudá-lo na tarefa. *Metatron* é representado por um ser tão grande quanto o Cosmos, quão poderosa é a sua força. Possui 36 pares de asas e 365 olhos, cada um dos quais brilha tanto quanto o Sol. Essa representação de *Metatron* indica a sua capacidade de executar a imensa tarefa de cuidar de todo o Universo. Sua luz é o dourado solar (um dourado quase branco).



### **Bem-Amado *Sandalfon* – O Co-irmão**

Pertencente a classe dos Arcanjos, é o líder dos anjos da guarda. Por vezes, diz-se que é irmão de *Metatron*, pois está sempre a seu lado, ajudando-o. Ele é considerado um Arcanjo do Reino da



Natureza (plano físico, da matéria ou da forma). *Sandalfon* é extremamente alto e é sempre retratado com pássaros voando a seu redor. Quase certo de estar portando uma espada, já que ajuda Michael a lutar contra os demônios. Ele irradia a luz de todas as cores do arco-íris.



#### **Bem-Amado *Uriel* – O Fogo ou a Luz de Deus**

*Uriel* é o mais sábio Arcanjo por causa de sua erudição intelectual e genialidade na resolução de problemas. Ele é muito sutil e responde às orações de maneira súbita e brilhante. Príncipe Uriel cura todas as calamidades naturais e a Terra. Ele é um anjo de Transformação e Transmutação. Chame-o para liberar os fardos dolorosos e as memórias do passado. Sua luz é dourada.

#### **Bem-Amado *Gabriel* – Mensageiro de Deus**

É o Arcanjo responsável pela comunicação. Entre em contato com o Príncipe *Gabriel*, se você estiver com dificuldade de acessar ou de entender algo que ainda não foi revelado. Ele te ajuda a permanecer no caminho da vida e a conhecer o plano de sua alma. Ele vibra na luz branca e púrpura.



#### **Bem-Amado *Michael* – Aquele que é como Deus**

Ele é responsável pela proteção, justiça e verdade. *Michael* concede milagres e se livra de toxinas, energias mais baixas e liberta espíritos. Ele também supervisiona o propósito de vida de um curador. Chame o

Príncipe *Michael* se você estiver sob ataque psíquico ou quando seu trabalho estiver muito exigindo o impossível, como determinado tempo restrito para atingir e pessoas difíceis para lidar. Ele vibra na luz azul anil.

### **Bem-Amado *Rafael* – Deus cura**

*Rafael* é um Arcanjo que tem grande interesse em ajudar aqueles que perguntam. Nos ajuda a nos tornarmos melhores curadores. *Rafael* concede, amor, milagres e graça. Ele é o mais amigável e jovial de todos os anjos, e é doce e amoroso. Chame pelo Príncipe *Rafael* quando estiver viajando. *Rafael* não apenas ajuda você a se recuperar de dores físicas, emocionais e mentais. Ele também cura feridas de vidas



### **SÍMBOLO DOS SERES ANGÉLICOS**



METATRON



SANDALPHON



URIEL



GABRIEL



MICHAEL



RAPHAEL

passadas e traumas de infância. *Rafael* ajuda a encontrar animais de estimação perdidos e até mesmo companheiros de alma perdidos. Pode também ajudar a curar casamentos. Sua luz é verde.

### **OS SÓLIDOS DE PLATÃO**

Sabemos que no espaço existem apenas cinco poliedros regulares, que são denominados Poliedros ou Sólidos de Platão. Os poliedros regulares são conhecidos assim porque no *Timeu*, uma obra clássica de Platão, ele faz uma associação dos cinco poliedros regulares com os cinco elementos da natureza. Ele associa o Tetraedro como "elemento de origem do Fogo", o Cubo de origem da Terra, o Octaedro com o Ar, o Icosaedro à Água e o



Tetraedro  
Fogo



Cubo  
Terra



Octaedro  
Ar



Dodecaedro  
Universo



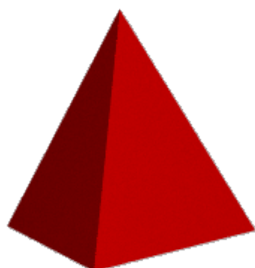
Icosaedro  
Água

Dodecaedro representaria a imagem do Universo no seu todo.

Um poliedro diz-se regular se é convexo, isto é, os ângulos de dois lados formados por duas faces consecutivas são menores que  $180^\circ$ , se todas as suas faces são formadas por polígonos regulares. Os poliedros que tem essas características são denominados Poliedros Platônicos, que são os seguintes sólidos:



Hexaedro (cubo)  
6 faces, 12 arestas e 8 vértices  
União de quadrados



Tetraedro  
4 faces, 6 arestas e 4 vértices  
União de triângulos equiláteros



Octaedro  
8 faces, 12 arestas e 6 vértices  
União de triângulos equiláteros



Dodecaedro  
12 faces, 30 arestas e 20 vértices  
União de pentágonos

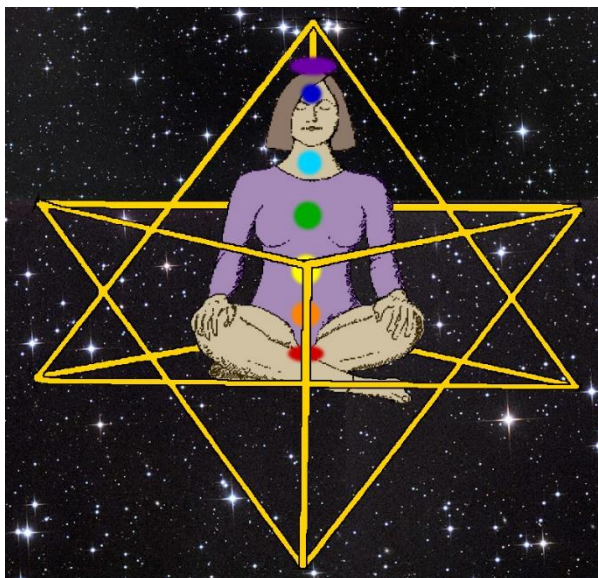


Icosaedro  
20 faces, 30 arestas e 12 vértices  
União de triângulos equiláteros



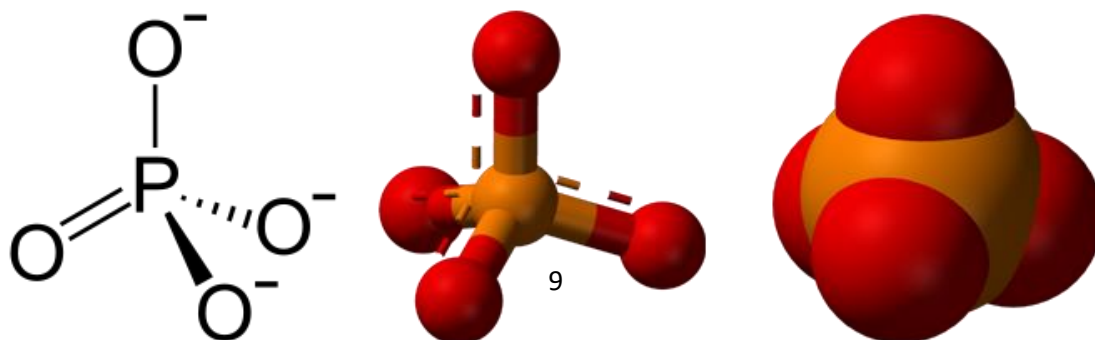
## O CAMPO MERKABAH

Uma das formas do campo *Merkabah* é a estrela tetraedro, que é o entrelaçamento de dois tetraedros, um apontando para cima e para frente e o outro, para baixo e para trás. Na medida que ativamos este campo, gradativamente alcançamos níveis de consciência cada vez mais elevados. Isto ocorre porque passamos a receber um fluxo de energia cósmica mais potente, o que facilita a nossa sintonia com os padrões divinos. Nossos elétrons são dinamizados, produzindo mais luz e purificando nossos corpos físico, psíquico e espiritual.



Em dimensões da consciência mais elevadas existem padrões de estruturas supramentais com formas tanto tetraédricas, como octaédricas, dodecaédricas e icosaédricas. No nível de consciência que habitamos comumente – a 3ª dimensão – existe uma estrutura tetraédrica muito importante para a nossa vida física que é o radical de fosfato ( $\text{PO}_4$ ), que está presente em nosso DNA e RNA (formadores de nossa estrutura psicofísica), em nosso ATP (composto de alta carga energética) e nos cristais de apatita que participam da composição de nossa glândula pineal – a glândula mais nobre de nosso corpo. Vale ainda lembrar que o fósforo é um elemento luminescente. A palavra vem do latim *phosphorus* e este, do grego *phosphoros* (*phos* = luz; *phoros* = portador), significando portador de luz ou luz brilhante.

As outras formas do campo *Merkabah* são o octaedro, o icosaedro e o



dodecaedro. O octaedro, que é a forma geométrica que usamos neste trabalho, gera um campo de proteção que nos possibilita viajar na linha espaço-tempo, acessando o binômio passado-futuro e no presente, fatos que ocorrem em outras localidades, proporcionando o fenômeno de bilocação (presença simultânea em dois locais), ou mesmo multilocação, o que dependerá do nível de consciência. Lembremo-nos que este processo está vinculado a um desenvolvimento interno, de purificação e elevação espiritual. Ele não é algo mecânico!

O icosaedro é a estrutura que nos permite viajar tanto para o mundo microcósmico como para o macrocósmico, ou seja, acessar as estruturas orgânicas (órgãos, tecidos, células, organelas, etc.), moleculares, atômicas e subatômicas, bem como todo um planeta ou astro, sistemas solares, galáxias, etc. Desta forma, podemos nos tornar infinitamente pequeno ou grande. Ao viajarmos para o microcósmico, entramos em contato com as energias sutis que movem os estados psicoemocionais (comportamentos), nossos *karmas* e *saṃskāras* (memórias que expressam nossos dons, tendências e vícios). Quando vamos em direção ao macrocósmico, acessamos registros de toda uma coletividade, que pode ser um grupo, uma cidade, nação, planeta, etc., enfim, o *karma* coletivo e história de uma civilização.

Finalmente, o dodecaedro é a estrutura supramental que nos permite acessar e compreender os mecanismos da Criação (movimento dos planetas, estrelas, sistemas solares, galáxias) e as Leis Cósmicas (dharma, karma, livre arbítrio, evolução, polaridade, amor incondicional, etc.).

Evidentemente que estas formas geométricas são apenas instrumentos que nos facilitam a expansão da consciência, disponíveis em estado latente como ideias. A prática dos exercícios de visualização, respiração consciente e comandos mentais, associados ao trabalho interno de desenvolvimento dos valores humanos, como o reto agir, o cultivo da paz interior, a visão equânime que gera a não-violência, o desenvolvimento do amor universal e incondicional e o compromisso com a verdade é que nos leva a despertar esta rede consciencial de luz que gravita ao nosso redor. Não há outra maneira de despertar esta rede, senão pela semeadura dos valores humanos. Vamos então para a parte prática!

## **A PRÁTICA**

Você pode fazer esta prática de pé, sentado ou deitado. Minha sugestão é que ela seja feita sentada em cadeira ou no chão na tradicional postura de pernas cruzadas (posição de lótus) ou sobre os calcanhares. Mas, fique à vontade e escolha a melhor posição para você.

Posicione-se voltado para o lado norte ou de frente para o sol nascente (lado leste). Procure identificar os pontos cardeais, pois a energia flui do nascente para o poente (do leste para o oeste) e do norte para o sul.

Durante a invocação dos Seres Celestes em cada passo, você poderá visualizar o Ser Angélico ou a sua luz. Mas, deixe a intuição fluir e cores variadas poderão surgir. Liberte-se de condicionamentos!

Então, siga esta sequência de passos:

PASSO 1 – faça a invocação do Bem-Amado Metatron nas seguintes palavras ou use suas próprias palavras no mesmo sentido.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Metatron a energia necessária para a ativação do vértice superior de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando acima de você.

PASSO 2 – faça a invocação do Bem-Amado Sandalfon nas mesmas palavras usadas anteriormente, trocando apenas a força angélica e a localização.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Sandalfon a energia necessária para a ativação do vértice inferior de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando abaixo de você.

PASSO 3 – faça a invocação do Bem-Amado Uriel no mesmo molde. Troque apenas a força angélica e a localização.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Uriel a energia necessária para a ativação do vértice norte de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando a sua frente, caso esteja voltado para o norte. Ou a sua esquerda, se estiver de frente para o sol nascente.

PASSO 4 – faça a invocação do Bem-Amado Gabriel. Mantenha o formato.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Gabriel a energia necessária para a ativação do vértice oeste de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando a sua esquerda, caso esteja voltado para o norte. Ou a sua traseira, se estiver de frente para o sol nascente.

PASSO 5 – faça a invocação do Bem-Amado Michael no mesmo formato.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Michael a energia necessária para a ativação do vértice sul de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando a sua traseira, caso esteja voltado para o norte. Ou a sua direita, se estiver de frente para o sol nascente.

PASSO 6 – faça a invocação do Bem-Amado Rafael, repetindo o processo.

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, peço humildemente ao Bem-Amado Rafael a energia necessária para a ativação do vértice leste de minha Merkabah”.*

Visualize um ponto de luz de sua Merkabah se formando a sua direita, caso esteja voltado para o norte. Ou a sua frente, se estiver voltado para o sol nascente.

PASSO 7 – tendo feito a ativação dos seis vértices do octaedro, passemos para a ativação de suas doze arestas, através do decreto com a visualização da formação das hastes.

1. Se for para proteção durante o período de dormir:

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, eu intenciono que os vértices desta Merkabah se unam aos pares e permaneçam estáticos para minha proteção durante o sono”.*



Visualizar as hastes (arestas) do octaedro se formando e permanecendo paradas.

2. Se for para se deslocar no espaço consciencial e visitar locais de luz (templos, escolas, colônias, planetas, etc.) ou em missão de cura (hospitais, lares, etc.):

*“Pelo poder que Deus me dá e a mim confia, eu intenciono que os vértices desta Merkabah se unam aos pares, gire o octaedro na velocidade da luz no sentido horário e me leve a ..... (local)”.*

Visualizar as hastes (arestas) se formando. Depois comece a girar todos o octaedro no sentido horário na velocidade da luz, levando-o ao local proposto.

PASSO 8 – ao acordar ou quando retornar do local proposto, faça o seguinte agradecimento ou com suas palavras, mas mantendo a mesma proposta.

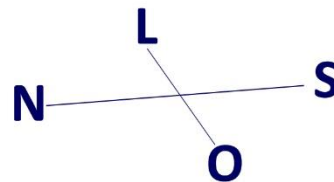
*“Agradeço aos seis Bem-Amados Seres Celestiais por doarem as energias necessárias para ativação de minha Merkabah”.*

**VEJA NA PRÓXIMA PÁGINA UM ROTEIRO ESQUEMATIZADO**



# ATIVACÃO DA MERKABAH PARA PROTEÇÃO OU PARA ACESSAR UM CAMPO DE LUZ DURANTE O SONO

Pelo poder que Deus me dá e a mim confia  
peço humildemente ao Bem-Amado  
Metatron a energia necessária para ativação  
do vértice superior de minha Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se formando  
nesta posição)



**PASSO ①**  
**METATRON**

Pelo poder que Deus me dá  
e a mim confia peço humildemente  
ao Bem-Amado Raphael a energia  
necessária para ativação do vértice  
leste de minha Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se  
formando nesta posição)



Pelo poder que Deus me dá e a mim confia peço  
humildamente ao Bem-Amado Michael a energia  
necessária para ativação do vértice sul de minha  
Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se formando  
nesta posição)



**MICHAEL**  
**PASSO ⑤**

**PASSO ③**  
**URIEL**



Pelo poder que Deus me dá e a mim confia peço  
humildamente ao Bem-Amado Uriel a energia necessária  
para ativação do vértice norte de minha Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se formando nesta posição)

**PASSO ⑥**  
**RAFAEL**



**GABRIEL**  
**PASSO ④**



**SANDALFON**  
**PASSO ②**



Pelo poder que Deus me dá e a mim confia peço  
humildamente ao Bem-Amado Sandalfon a energia  
necessária para ativação do vértice inferior de  
minha Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se formando nesta posição)

Pelo poder que Deus me dá e a mim confia peço  
humildamente ao Bem-Amado Gabriel a energia  
necessária para ativação do vértice oeste  
de minha Merkabah  
(visualizar um ponto de luz se formando  
nesta posição)

**PASSO ⑦**

Pelo poder que Deus me dá e a mim confia  
eu intenciono que os vértices desta Merkabah  
se unam aos pares e permaneçam estáticos  
para minha proteção durante o sono.

(visualizar as hastes - arestas - do octaedro se formando)

**OU**

**PASSO ⑦**

Pelo poder que Deus me dá e a mim confia  
eu intenciono que os vértices desta Merkabah  
se unam aos pares, gire o octaedro no sentido  
horário na velocidade da luz e me leve a .... (local).

**PASSO ⑧** Ao acordar: Agradeço aos seis Bem-Amados Seres Celestiais por doarem as energias necessárias para a ativação de minha Merkabah

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Liberdade, Ponta para a; *Haja Luz*; Ed. Ponte para a Liberdade; Porto Alegre; 2002.

Urbano Junior, Helvécio de Resende; *Manual Mágico de Kabbala Prática*; Ed. Madras; São Paulo; 2018.

Webster, Richard; *A Enciclopédia dos Anjos*; Ed. Bestseller; Rio de Janeiro; 2018.

Encausse (Papus), Gérard; *A Cabala: Tradição Secreta do Ocidente*; Sociedade das Ciências Antigas; São Paulo; 1983.

Mecler, Ian; *A Força: O Poder dos Anjos da Cabala*; Ed. Record; Rio de Janeiro; 2017.

Daishi, Saicho; *Conexão Astral: Um Novo Caminho para a Nova Era*; Biblioteca 24 Horas; São Paulo; 2015.

Melchizedek, Drunvalo; *Antigo Segredo da Flor da Vida, vol.1*; Ed. Pensamento; São Paulo; 2009.

\_\_\_\_\_; *Antigo Segredo da Flor da Vida, vol.2*; Ed. Pensamento; São Paulo; 2010.

## LIVROS À VENDA



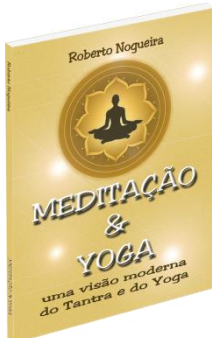
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īśhvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devocao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse; <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação. Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sūkṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couraças musculares e desbloqueamos as articulações. (198 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>





# CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

[www.facebook.com/citara.yoga](http://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.t.me/acordes\\_citara](http://www.t.me/acordes_citara)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

