

# *A Luz e a Cor na Meditação*

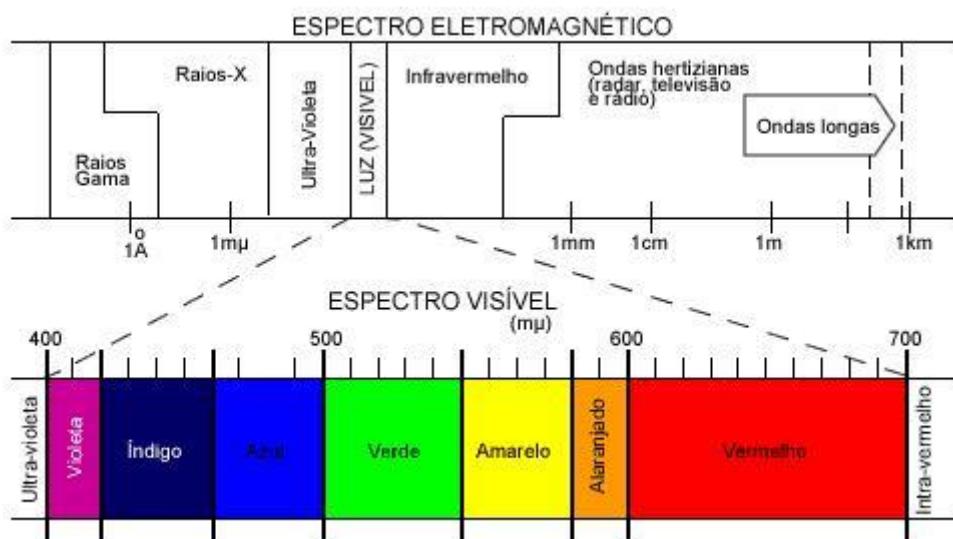
*Roberto Nogueira*



# A LUZ E A COR NA MEDITAÇÃO

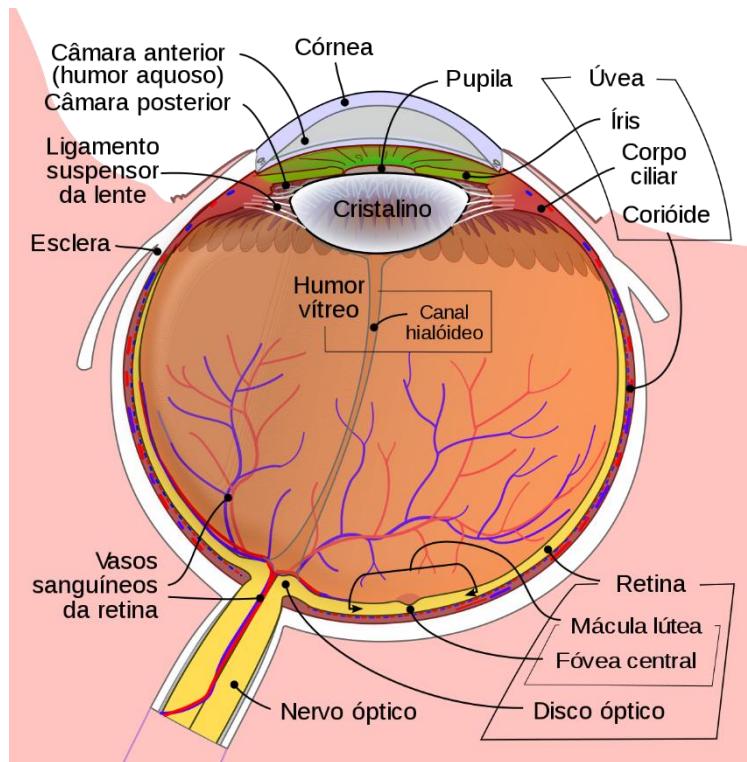
A luz é a qualidade da natureza que nos permite perceber e reconhecer a cor e a forma. A visão do mundo físico ocorre em função da incidência da luz que é refletida pelos objetos. A cor se apresenta na natureza num espectro que vai do vermelho ao violeta, conforme a frequência da radiação eletromagnética e seu comprimento de onda. É o sistema óptico, composto pelo sentido da visão, que, sob a ação da luz, produz a sensação da cor. Por sua vez, é através da diferenciação das cores, que percebemos as formas. Sendo assim, o aparecimento da cor e da forma está condicionado a dois elementos:

- **A luz** – qualidade física que age como estimulador, que se move a uma velocidade de 300 mil quilômetros por segundo e se apresenta ora como corpúsculo, ora como onda. Ao sofrer refração, a luz se decompõe e permite que tenhamos a sensação das infinitas cores do espectro luminoso. O espectro eletromagnético visível ao olho humano vai do vermelho ao violeta. As radiações abaixo do vermelho são classificadas como infravermelha e as acima do violeta, como ultravioleta;



- **A visão** – aparelho receptor, decifrador do fluxo luminoso que o decompõe através da função seletora da retina. Nossos olhos convertem energia do espectro visível em potenciais de ação do nervo óptico. Os objetos, ao refletirem os raios luminosos, são captados pela retina, gerando potenciais elétricos que disparam impulsos nos cones e bastonetes. Os impulsos são conduzidos para o tálamo e parte destes, são enviados para o córtex cerebral, onde produzem a sensação da visão, enquanto o restante vai para o sistema límbico, endócrino e imunológico. Os raios luminosos entram pelas pupilas e vão até a retina, no fundo do olho. O olho humano possui uma camada pigmentada da coroide, próxima à retina, que absorve os raios luminosos e evita a sua reflexão. No interior da retina existem dois tipos de receptores: bastonetes e cones. Os bastonetes são responsáveis pela visão

noturna e distinguem claro e escuro, forma e movimento. Os cones são responsáveis pela diferenciação da cor, pois são dispostos em três tipos, em que possibilita, a cada um, distintamente, sensibilizar-se com as cores verde, vermelho e azul. Os raios luminosos são convertidos em impulsos elétricos e passam ao nervo óptico de cada olho, sendo levados, via quiasma óptico ao tálamo e córtex visual.



Para que possamos perceber uma cor, é necessário que ela seja refletida pelo objeto, pois os corpos não têm cor. Mas, estes, têm a capacidade de absorver, refratar (desviar a direção do raio luminoso) e refletir a luz que incide sobre eles. Portanto, a cor vista pelo olho é a que está sendo refletida ou repelida, isto é, um corpo parece ter a cor que não pode absorver. Sendo assim, os corpos negros são aqueles que absorvem toda radiação incidente e os brancos são aqueles que refletem todas as cores.

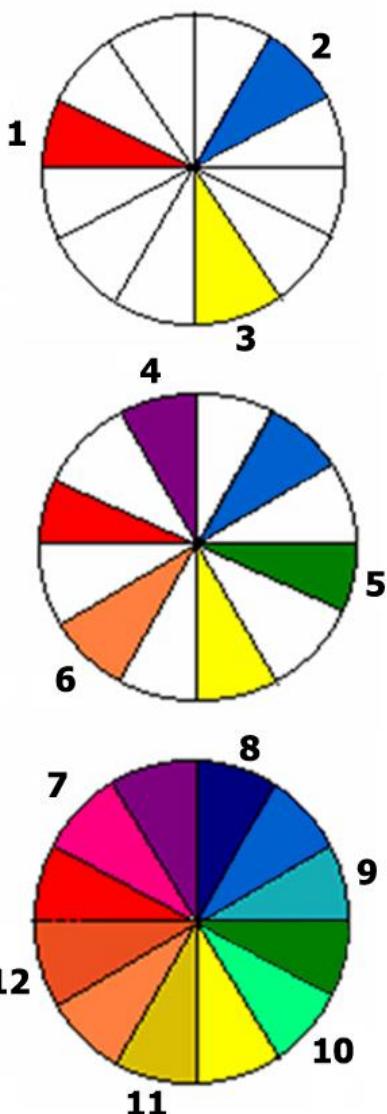
É a qualidade da luz refletida (matiz, intensidade, saturação, amplitude, frequência e comprimento de onda) que determina sua denominação. A sua capacidade de absorver todos os raios da luz branca incidente, refletindo para os olhos, apenas as tonalidades verdes, por exemplo, fazem com que chamemos um corpo de verde. Em outras palavras, os corpos físicos têm a capacidade de absorver ou refratar quase todos os comprimentos de ondas das radiações visíveis existentes no ambiente, menos aqueles que darão a sua cor e que são as radiações visíveis refletidas.

Conforme o comprimento de onda e sua respectiva frequência, as diversas cores do espectro solar exercem uma grande influência no comportamento humano (ansiedade, depressão, tristeza, compaixão, serenidade, raiva, agitação, etc.), bem como sua sinergia com o metabolismo celular e funcionamento do organismo físico, atuando

sobre o sistema nervoso, endócrino, imunológico e seus aparelhos de ação interna (respiratório, circulatório, digestório e renal) e de ação externa (fonador, locomotor, reprodutor e excretor).

Podemos classificar as cores de diversas maneiras, como cor-luz ou cor-pigmento. Para a cor-pigmento existem inúmeros pontos de vista para classificá-las. Iremos usar o sistema de cor-pigmento que classifica vermelho, azul e amarelo como primárias:

- **cores primárias** – são aquelas que não se decompõem e que misturadas em proporções variáveis produzem todas as cores do espectro (vermelho – amarelo – azul);
- **cores secundárias** – são formadas em equilíbrio ótico por duas cores primárias (por exemplo, azul + vermelho = violeta);
- **cores terciárias** – são as intermediárias entre uma cor secundária e qualquer das duas primárias que lhe dão origem (por exemplo, verde + azul = turquesa).



#### **Cores primárias:**

- (1) vermelho
- (2) azul
- (3) amarelo

#### **Cores secundárias:**

- (4) violeta
- (5) verde
- (6) laranja

#### **Cores terciárias:**

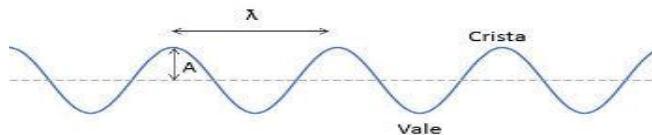
- (7) magenta
- (8) índigo
- (9) turquesa
- (10) verde limão
- (11) dourado
- (12) salmão

As cores têm três propriedades:

- **matiz** – somatório de 2 ou mais cores misturadas dentro de determinadas proporções;
- **intensidade** – grau de propagação da energia da cor (mais forte ou mais fraco);
- **saturação** – grau de diluição com o branco, gerando tonalidades cada vez mais claras da cor;

Toda energia emite uma onda que se propaga no espaço, se cruzam e não se confundem devido a algumas características:

- **amplitude** – corresponde à altura da onda, marcada pela distância entre o ponto de neutro (repouso) da onda até seu ponto máximo (crista ou vale), representado pela letra A;
- **frequência** – corresponde ao número de oscilações da onda em determinado intervalo de tempo
- **comprimento de onda** – distância entre valores sucessivos que se repetem e representa um ciclo completo de um padrão de onda, convencionada pela letra grega lambda ( $\lambda$ ).



Cada cor tem uma qualidade física, uma atuação terapêutica e uma característica na personalidade que influencia diretamente um ou mais *chakras*.

Os *chakras* são configurações dos campos de energia, em forma de anéis (toróides) duplos, distribuídos pelo corpo, que manifestam, nos vários níveis de consciência, o movimento da Alma nos seus estados biológico, vital, emocional, mental e espiritual. São centenas de *chakras*, dos quais doze são os mais importantes, e destes, sete fazem a nossa ancoragem no campo físico.

Cada *chakra* está dividido em três campos distintos de energia, onde cada um deles forma uma estrutura orgânica específica. Estes três campos de energia estão simbolizados na figura do lótus indiano na seguinte forma:

- pétala ou campo de energia externa – campo formador dos canais externos da energia e que, por sua vez, formam o aparelho muscular esquelético (ossos, músculos e articulações) e os vasos sanguíneos. Relaciona-se com a atividade do mundo concreto exterior, com a capacidade de ação externa;
- botão ou campo de energia interna – campo formador dos canais internos da energia e que, por sua vez, formam o tubo digestivo e os aparelhos orgânicos internos (respiratório, circulatório, digestivo, renal). Relaciona-se com a atividade do mundo subjetivo interno, com a capacidade de nutrição e preservação interna;

- raiz ou campo de energia central/neutra – campo formador do canal central da energia que liga os aspectos particulares da “persona” (pétais e botão dos *chakras*) ao campo do Ser Real. Forma o sistema nervoso central (estruturas encefálicas e medula espinhal). Relaciona-se com a atividade do mundo celestial do Ser Real (estrela do âmago), com a capacidade de vivenciar e neutralizar o seu próprio *karma*. Tanto o campo externo de energia (movimento corporal), quanto o interno (secreções e atividade do tubo digestivo) são influenciados pelo campo central (sistema nervoso), de onde vêm as respostas.

Os sete *chakras* que interligam o campo físico ao sutil são os mesmos referenciados pela tradição indiana. São eles:

- *sahasrāra* ou coronário – localizado no topo da cabeça (fontanela anterior), mantém as estruturas do cérebro (córtex cerebral, tálamo, pineal, granulações aracnoides, etc.) além da musculatura do couro cabeludo, da testa e da região auricular. Está ligado à vontade espiritual, à sua individualidade e à conexão entre os mundos material e espiritual;
- *ājñā* ou frontal – localizado na região entre as sobrancelhas, energiza as estruturas da base do cérebro (hipotálamo, hipófise, quiasma óptico, etc.), do tronco cerebral (funções autonômicas), aparelho vestibular, auditivo e visual, além da musculatura intrínseca e extrínseca do globo ocular e os músculos que envolvem os olhos. Suas qualidades psíquicas envolvem as capacidades de concentração, observação, análise e atenção, como também as características de síntese, integração, intuição independência e confiança;
- *viśhuddha* ou laríngeo – localizado na região da garganta, sua energia ativa a glândula tireoide, o aparelho respiratório, as cordas vocais, a glote e epiglote e toda a musculatura que envolve a boca e a região cervical. Este é o centro da criatividade, da força de expressão, da beleza e estética, da oratória, da maleabilidade, da adaptabilidade, a habilidade de ver e de perceber. É o campo de energia que associa o indivíduo à totalidade, a matéria ao espírito e que produz no homem na sensação de liberdade;
- *anāhata* ou cardíaco – localizado no centro do tórax, sobre o osso esterno, controla as funções da glândula timo, do aparelho cardiovascular, das trocas gasosas pulmonares e de toda a musculatura que envolve o tórax e os braços. É considerado o centro do amor, da afetividade, das trocas relacionais, da capacidade de



liderança, do uso da autoridade. A arte de ouvir ou de perceber os acontecimentos, fazer a síntese, elaborar a ação e agir, sem, contudo, “reagir”, ou melhor, saber transformar a energia acionada dentro de um acontecimento é a mestria maior alcançada por este centro;

- *manipūra* ou umbilical – localizado na região do umbigo, coordena as funções do pâncreas endócrino, do aparelho digestivo e de toda a musculatura que envolve o abdômen e a região lombar. Este centro está ligado à autoestima, ao encontro consigo mesmo, à união com seu “self”, à integração dos opostos, à alquimia interna;
- *svādhishṭhāna* ou sexual – localizado sobre a sífise pubiana, mantém as atividades das glândulas sexuais (gônadas, que na mulher são os ovários e no homem, os testículos), do aparelho genital e de toda a musculatura que envolve a bacia. Sua energia está relacionada com as características de valor, de decisão e coragem, mantendo uma noção clara do mundo como um lugar de lutas, desafios e escolhas. A qualidade da energia deste *chakra* depende diretamente da capacidade de seu livre arbítrio, o que, por sua vez, vai qualificar sua vitalidade, sua produtividade e sua sensualidade e sexualidade;
- *mūlādhāra* ou básico – localizado na região do períneo (entre o ânus e o sexo), comanda as atividades das glândulas suprarrenais, as funções excretoras (urinárias e fecais) e toda a musculatura do assoalho pélvico e das pernas. Sua energia manifesta-se por sua capacidade de ação, habilidade e organização. O sentimento de posse, a necessidade de sobrevivência e a consciência da realidade desenvolvidas por este *chakra* dão aspectos a este centro de um profundo centramento, autoconhecimento e um grande desejo de ser e existir como centelha espiritual que é, mas mergulhada na materialidade do mundo. A autoafirmação e a aceitação de si mesmo são também características deste centro e que conferem o domínio sobre os instintos.



Para a prática da meditação com cores, é importante que vocês tenham o conhecimento de determinados mecanismos. A luz, e por consequência, a cor, com suas faixas de frequências, tem uma ação muito forte sobre os centros talâmicos, localizados no interior do cérebro, dos quais a glândula pineal e o hipotálamo fazem parte. Estes dois corpos neuronais são altamente estimulados e influenciados por estas frequências de luz. Esses dois corpos cerebrais influenciam todo o organismo (secreções hormonais, pressão arterial, trabalho cardíaco, fome, sede, ciclo do sono e muitos outros). No campo da energia vital, do *prāṇa*, vai influenciar diretamente um ou mais *chakras*, estimulando seus aspectos biológicos e vitais; por exemplo, a tonicidade do corpo. No

campo da energia psíquica, de *manas*, vai influenciar no aspecto emocional e cognitivo, como os padrões de defesa, seus sistemas de crenças, seu estado de atenção, sua relação com o mundo. A visualização da cor vai te levar a um mergulho na dinâmica psíquica do *chakra* em questão, dando uma nova dimensão às suas características. Segue abaixo uma tabela com as principais faixas de frequência do espectro luminoso.

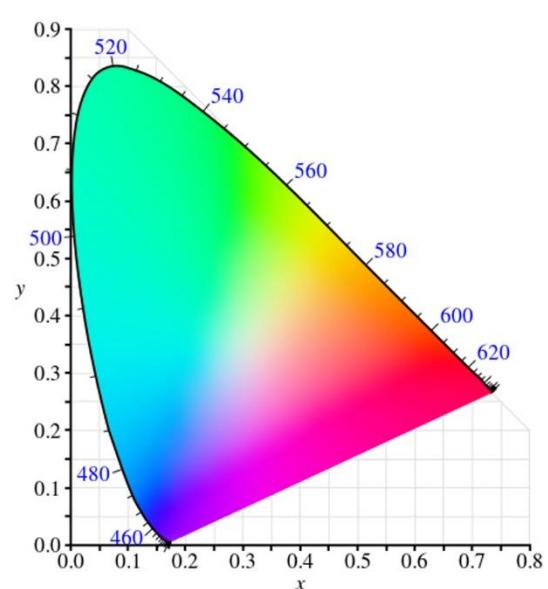
ESPECTRO VISÍVEL		
400	500	600
Cor	Comprimento de Onda (nm)	Frequência (THz)
violeta	~ 380-440	~ 790-680
anil	~ 440-485	~ 680-620
azul	~ 485-500	~ 620-600
verde	~ 500-565	~ 600-530
amarelo	~ 565-590	~ 530-510
laranja	~ 590-625	~ 510-480
vermelho	~ 625-740	~ 480-405

Cores compostas pela estímulação dos Cones Ópticos devido à combinação de Frequências

magenta      turquesa      verde limão      dourado      rosa salmão

Nesta meditação, iniciamos o processo olhando fixamente para a cor proposta. Em seguida, interiorizamos a cor através do processo mental e permanecemos com a sua visualização até o final da meditação. Isto faz com que os *chakras* que são afetados por ela sejam estimulados.

Antes de iniciarmos a meditação propriamente dita, para cada cor, nós vamos fazer alguns exercícios para soltar o corpo e tornar a mente mais propícia ao processo de concentração.



## PRELIMINARES

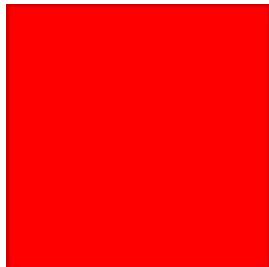
Então, vamos lá! Sentado na cadeira ou no chão de pernas cruzadas, faça movimentos com o tronco. Faça 3 flexões do tronco, levando as mãos ou a testa na direção do chão e retorne, suspendendo os braços, enquanto arqueia o tronco para trás: inspire profundamente, levantando os braços acima da cabeça e, em seguida, expire, flexionando o tronco, enquanto vai com as mãos ou a testa na direção do chão; volte inspirando, enquanto estica seu tronco e leva seus braços para o alto (faça mais 2 vezes). Faça 3 inclinações do tronco para um lado e para o outro: inspire e, ao soltar o ar, incline o tronco para a direita; volte inspirando, enquanto endireita o tronco e expire inclinando para a esquerda; volte inspirando e repita mais 2 vezes. Faça 3 torções do tronco para um lado e para o outro: da mesma forma, inspire e, soltando o ar, torça para a direita; volte inspirando e solte o ar torcendo para a esquerda; volte inspirando e faça mais 2 vezes.

Ok! Agora, sentado confortavelmente, vamos fazer umas respirações. Inspire profundamente, segure 1, 2, 3 e solte. Mais uma vez, inspire, prenda 1, 2, 3 e solte. Uma última vez, inspire, prenda 1, 2, 3 e solte.

Ok! Um exercício para os olhos. Com os olhos bem abertos, olhe para o alto, olhe para baixo. Novamente, olhe para o alto e, em seguida, para baixo. Mais uma vez, para o alto e para baixo. Agora, sem virar o rosto, olhe para a direita e depois, para a esquerda. Outra vez, para a direita e para a esquerda. Uma última, para direita para esquerda. Feche seus olhos; fricione as mãos uma na outra, leve-as em concha sobre os olhos, energizando-os; gentilmente massageie seus olhos, encaixando a palma das mãos sobre eles.

## VERMELHO

Posicione a tela vermelha ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) vermelho, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Agora, gentilmente abra seus olhos. Concentre o olhar na tela vermelha e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o vermelho. Quando ela sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e fixe o vermelho novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo.

Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Permita isso, mas não se identifique com nenhum pensamento, para que você possa limpar esses registros que se fixaram em seu subconsciente. Quando conseguir, num processo natural, tocar a sua Essência, essa cor se transformará num matiz jamais observado e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O vermelho é uma cor quente, forte e que indica sinal de alerta. Ela atua em seu *chakra* da base. Ela fortalece, aquece, expande, distribui a energia e acelera o metabolismo. Em relação ao campo psicológico, ela estimula o amor e seus desdobramentos como a coragem, a perseverança, a bondade, a firmeza e a retidão.

Agora, de olhos fechados, visualizando a cor vermelha, encaminhe esta cor, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, até o períneo, entre o ânus e o genital, em seu *chakra* da base. Espalhe o vermelho por suas coxas, joelhos, panturrilhas, tornozelos e pés, colorindo seus ossos, articulações, músculos, vasos e nervos desta região.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## LARANJA

Posicione a tela laranja ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) laranja, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Com o corpo relaxado, abra com suavidade seus olhos. Concentre o olhar na tela laranja e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres

enquanto visualiza o laranja. Quando ela sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e fixe o laranja novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Permita isso, mas não se identifique com nenhum pensamento, para que você possa limpar esses registros que se fixaram em seu subconsciente. Quando conseguir, num processo natural, tocar a sua Essência, essa cor se transformará num matiz jamais observado e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

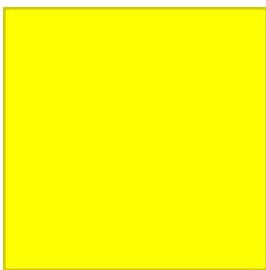
O laranja é uma cor robusta, vital, criativa e que produz a desagregação. Ela atua em seu *chakra* sacral. Ela expele, elimina, descongestiona, libera, remove, extrai e desintegra, sendo considerada laxativa e tonifica o metabolismo. Ao nível comportamental, ela estimula a pureza e a santidade, e por isso, ela pacifica.

Agora, de olhos fechados, visualizando a cor laranja, encaminhe esta cor, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, até o centro do baixo ventre, região entre o púbis e o umbigo, em seu *chakra* sacral ou sexual. Espalhe o laranja por toda a região da pelve, colorindo bexiga, órgãos genitais, ossos do quadril, articulações, músculos, vasos e nervos desta região.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## AMARELO

Posicione a tela amarela ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) amarelo, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequeno (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Díria a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem abdominal – inspire, expandindo o abdômen para frente e expire, recolhendo seu abdômen o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na tela amarela e quando ela estiver bem firme em sua mente,

feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o amarelo. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro amarelo novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no amarelo e feche-os novamente. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Mas, não se identifique com nenhum pensamento que surja, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Num dado momento durante esta prática ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

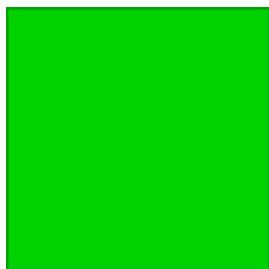
O amarelo é uma cor vibrante, ativa, quente, expansiva e que produz um estado alcalino no organismo. Ela atua em seu *chakra* do plexo solar. Ela estimula, precipita, assimila, agrupa e consolida, sendo considerada cicatrizante e reparadora. Na mente, ela desenvolve a sabedoria e o discernimento, e por isso, ela propicia a não-violência e o julgamento correto.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor amarela sendo encaminhada, com a força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade abdominal, onde se localiza o *chakra* do plexo solar. Faça a expansão desta cor por todo o abdômen. Veja cada órgão abdominal impregnado de amarelo – estômago, fígado, vesícula biliar, pâncreas, baço e intestinos. Faça, pela força do pensamento a luz amarela fluir pelos vasos, nervos e músculos abdominais.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## VERDE

Posicione a tela verde ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) verde, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem torácica – inspire, expandindo o tórax para cima e expire, relaxando seu tórax o máximo possível. Torne esta respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber os batimentos de seu coração, bombeando o sangue para todo o seu corpo. Com suavidade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor verde e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o verde. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro verde novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no verde e feche-os novamente. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Num dado momento desta prática ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

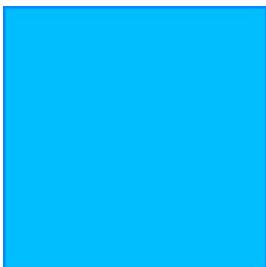
O verde é uma cor neutra, harmônica, morna e que produz um estado de fluidez no organismo. Ela atua em seu *chakra* cardíaco. Ela digere, decompõe, descongestiona, desintoxica, desinfeta e dissolve. No nível psíquico, a cor verde desperta a humildade, o desapego, a generosidade e a bondade, e por clarear a mente, nos induz a compreender os fatos e as pessoas, indicando o caminho para a compaixão.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor verde sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade torácica, à frente do osso esterno, onde se localiza o *chakra* do coração. Faça a expansão desta cor por todo o tórax. Veja cada órgão torácico impregnado de verde – coração, pulmões e timo (nossa glândula da imunidade). Faça, pela força do pensamento, a luz verde fluir pelos vasos, nervos, ossos e músculos torácicos. Irradie essa luz para os seus ombros e braços – ossos, articulações, músculos, vasos e nervos.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## AZUL

Posicione a tela azul ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) azul, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos –

gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas e garganta, enchendo e esvaziando os pulmões. Com amor e bondade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor azul e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o azul. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro azul novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no azul novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Periodicamente abra seus olhos, olhe a cor azul e feche-os. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

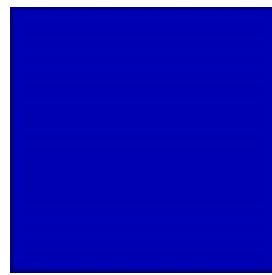
O azul é uma cor refrescante e que suaviza todo o organismo. Ela atua em seu *chakra* da garganta. Ela tem uma aplicação purificadora, calmante, anti-inflamatória, inibidora e anestésica. No nível comportamental, a cor azul promove a fé, a confiança, a espontaneidade, a pacificação, a tranquilidade e o equilíbrio, propiciando a autenticidade, a verdade, a clareza mental e o discernimento.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor azul sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para o centro da cavidade da garganta, onde se localiza o *chakra* laríngeo. Faça a irradiação desta cor por toda a garganta, impregnando o tronco cerebral, o cerebelo, a traqueia, laringe, faringe, cordas vocais, boca e ouvidos. Veja cada componente desta região impregnado de azul – dentes, língua, tireoide e paratireoide, músculos da garganta e pescoço, ossos da cervical e mandíbula, suas articulações, vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz azul fluir até os ouvidos, tímpanos e labirintos. Irradie essa luz, gerando um anel em torno do conjunto de pescoço, boca e orelhas.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## ANIL

Posicione a tela anil ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) anil, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas e garganta, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor anil e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o anil. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro anil novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Desta forma, você vai entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no anil novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa intermitência aconteça naturalmente. Periodicamente abra seus olhos, olhe a cor anil e feche-os. Mas, não se identifique com os pensamentos que surjam, para que você possa limpar esses registros que se acomodaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou em práticas mais a frente, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num matiz jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O anil é uma cor fria e paralisante, no sentido de bloquear energias. Ela atua em seu *chakra* frontal. Ela tem uma aplicação protetora, neutralizante, que centraliza no foco e mantém a concentração, podendo ser hipnótica, ou mesmo narcótica. A cor anil promove a devoção, a lealdade, a benevolência, a integridade, nos levando a um idealismo e a um estado de transe altamente inspirador, um estado psíquico alterado, onde nós nos abrimos para a intuição e percepções profundas.

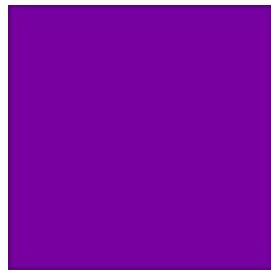
Agora, de olhos fechados, visualize a cor anil sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para toda a cavidade cerebral, comandada pelo *chakra* frontal. Faça esta irradiação impregnar os hemisférios

cerebrais. Veja cada componente desta região impregnado de anil – os olhos, hipófise, hipotálamo, terceiro ventrículo e os ventrículos laterais, músculos dos olhos e da testa, ossos do crânio e face, seus vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz anil fluir por toda a cabeça. Visualize essa luz, gerando um capacete que envolve todo o crânio.

Fique por mais alguns minutos meditando na cor.

## VIOLETA

Posicione a tela violeta ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) violeta, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Com gentileza e suavidade, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor violeta e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o violeta. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro violeta novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no violeta novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor violeta e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se

transformará num violeta jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O violeta é uma cor etérea que acalma e, ao mesmo tempo fortalece. Ela atua em seu *chakra* coronário. Ela tem uma aplicação regeneradora, germicida, de sublimar energias, além de potencializar, amplificar e multiplicar o efeito das outras cores. A cor violeta promove o altruísmo, sublimar as crises de crescimento espiritual, o sacrifício, a espiritualidade e o amor universal e incondicional, criando um canal entre o plano físico e o espiritual de luz dos grandes santos e iniciados.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor violeta sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para toda a calota craniana, comandada pelo *chakra* coronário. Faça esta irradiação impregnar o córtex dos hemisférios cerebrais. Veja toda a calota craniana impregnada de luz violeta – as meninges, o líquido cérebro-espinhal, as fontanelas, os ossos parietais, frontal e occipital, e o couro cabeludo. Faça, pela força do pensamento, a luz violeta fluir no entorno da cabeça como um halo de luz.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

## TURQUESA

Posicione a tela turquesa ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) turquesa, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).

Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Delicadamente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor turquesa e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche-os e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o

turquesa. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro turquesa novamente. Torne a fecha-los e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no turquesa novamente. Em seguida torne a fechar os olhos. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor turquesa e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num turquesa jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

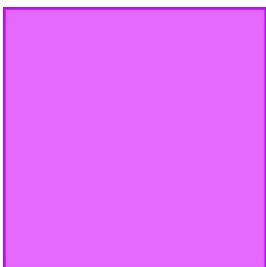
O turquesa é uma cor fria e que produz calma. Ele atua em seu *chakra* da garganta e da nuca. Ele tem uma aplicação regeneradora, calmante, repousante e que equilibra as funções cerebelares e do tronco cerebral. No nível psíquico, a cor turquesa promove a clareza de pensamento, o poder da palavra e atitudes coordenadas.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor turquesa sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para a região da nuca, na base do osso occipital, onde se localiza o cerebelo e seu *chakra* correspondente. Faça a expansão desta cor por todo o tronco cerebral. Veja cada porção do cerebelo e do tronco cerebral permeado de turquesa. Faça, pela força do pensamento, a luz turquesa fluir pelos vasos, nervos e todas as estruturas nervosas desta região.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

## MAGENTA

Posicione a tela magenta ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) magenta, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e o tórax, e expire, relaxando as costelas e o abdômen. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber a passagem do ar pelas narinas, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor magenta e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o magenta. Quando sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro magenta novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no magenta novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor magenta e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num magenta jamais observado, e penetrará em todo seu corpo. Você será a própria cor.

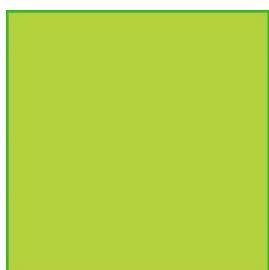
O magenta é uma cor de harmonia e fluidez. Ele atua no campo dorsal do *chakra* cardíaco, situado entre as escápulas. Ele tem uma aplicação pacificadora, integradora, purificadora dos pulmões e que desperta alegria, perdão e amor. No nível comportamental, a cor magenta promove nobreza de espírito, amorosidade, generosidade, pureza e veracidade em nossas atitudes.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor magenta sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para a região dorsal, entre as escápulas, onde se localiza o campo dorsal do *chakra* cardíaco. Faça a expansão desta cor por toda a região dorsal. Veja as vértebras dorsais, as costelas e escápulas, os pulmões, brônquios e bronquíolos impregnado de magenta. Faça, pela força do pensamento, a luz magenta fluir pelos vasos, nervos e músculos desta região.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

## VERDE LIMÃO

Posicione a tela verde limão ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) verde limão, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).



Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me

acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Calmamente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor verde limão e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o verde limão. Quando a cor sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no verde limão novamente. Em seguida torne a fecha-los. Permita que essa alternância aconteça naturalmente. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor e feche-os. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor se transformará num brilho jamais observado, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O verde limão é uma cor ativadora e cria uma sinergia entre os órgãos (fígado/vesícula, baço/pâncreas, estômago/intestino delgado, rim/bexiga). Atuando em seus *chakras* do cinturão diafragmático, ele tem uma aplicação unificadora, tônica, estimulante cerebral, além de antisséptica, antiácida, expectorante e laxativa. A cor verde limão promove o sentimento de unidade, fraternidade e de pertencimento a este mundo físico.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor verde limão sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para todo o cinturão diafragmático, formado pelos *chakra* do fígado (situado no flanco direito da cavidade abdominal), *chakra* do baço (flanco esquerdo da mesma cavidade), *chakra* dos rins (um de cada lado da coluna dorso-lombar, resguardados pelas costelas mais baixas), o os *chakras* do umbigo e lombar. Faça esta irradiação impregnar estes órgãos. Veja a luz verde limão impregnando todo o anel diafragmático – os rins, baço, fígado, músculos lombares, do alto abdômen e diafragma, vértebras lombares, vasos e nervos. Faça, pela força do pensamento, a luz verde limão circular no sentido horário em torno da cintura, gerando o cinturão diafragmático.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

## ROSA SALMÃO

Posicione a tela rosa salmão ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo. Você pode também usar um tecido ou um papel (cartão) rosa salmão, desde que não fuja muito da cor da tela e não seja pequena (acima de 40 cm x 30 cm).

Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Díria a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.

Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Gentilmente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor rosa salmão e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o rosa salmão. Quando a cor sumir e sua concentração não permitir mais a sua visualização, abra suavemente seus olhos e olhe para o quadro novamente. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos, concentre-se no rosa salmão novamente. Em seguida torne a fecha-los. Faça essa alternância com naturalidade. De uma forma descompromissada, abra seus olhos, olhe a cor e feche-os. Não se apegue aos pensamentos que afloram, limpando esses registros instalados em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e essa cor brilhará intensamente, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O rosa salmão é uma cor suave, doce e de grande penetração, agindo em cada célula de seu corpo, através de todos os canais físicos e etéreos. Ele atua em seu *chakra* do coração, estimulando o pulso eletromagnético do coração e sua força muscular. Ele tem uma aplicação estimuladora, atrativa, expansiva, além de purificadora, gerando bem-estar e conforto. A cor rosa salmão promove um intenso sentimento de amizade, fortalecendo as relações e desenvolvendo o amor incondicional.

Agora, de olhos fechados, visualize a cor rosa salmão sendo encaminhada, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para seu *chakra* do coração. Faça esta luz

impregnar seu coração. Veja a luz rosa salmão penetrando no músculo cardíaco. A partir do coração, esta luz percorre seus vasos sanguíneos. Faça, pela força do pensamento, a luz rosa salmão circular, através dos vasos, do coração para o tórax, ombros, braços, abdômen, quadril, coxas, até os pés.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

## DOURADO

Posicione a tela dourada em degrade ligeiramente abaixo da altura de seus olhos, numa distância de 1 a 2 metros. O ideal é que você abra este vídeo no computador ou na Smart TV, porque a imagem é maior. Mas, se não for possível, vai no celular mesmo.

Por enquanto, permaneça de olhos fechados. Então, respire suave e profundamente. Relaxe. Vá soltando seu corpo – músculos, articulações, vasos e nervos – gradativamente, primeiro dos pés à cabeça e, em seguida, da cabeça aos pés. Então, me acompanhe no relaxamento. Afrouxe seus dedos dos pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, nádegas, quadril, abdômen, costas e tórax, ombros, braços, cotovelos, antebraços e mãos. Dirija a atenção ao pescoço e relaxe-o. Descontraia os músculos do rosto – boca, músculos da mastigação, descerrando os dentes e afrouxando os lábios, narinas, bochechas, testa e, finalmente, os olhos.



Então, respire suave e profundamente. Faça uma respiração bem completa – inspire, expandindo o abdômen e depois o tórax; expire, recolhendo o abdômen e depois o tórax, criando uma onda em seu tronco, produzindo o movimento diafragmático. Torne sua respiração bem suave e natural. Relaxe. Tente perceber o movimento em onda do tronco e do diafragma, enchendo e esvaziando os pulmões. Devagar e suavemente, abra seus olhos. Concentre o olhar na cor dourada mais abaixada (a mais escura) e quando ela estiver bem firme em sua mente, feche seus olhos e passe a visualizá-la em sua tela mental. Deixe seus pensamentos livres enquanto visualiza o dourado. Agora, abra suavemente seus olhos e olhe para a faixa dourada um pouco mais clara, logo acima da anterior. Torne a fechar seus olhos e continue o processo. Vá entrando em contato com estados cada vez mais profundos. Abra seus olhos novamente, concentre-se no dourado, subindo mais uma faixa. Em seguida torne a fechá-los. Permita que essa alternância, de olhos abertos e fechados, aconteça naturalmente. Abrindo seus olhos, suba mais um tom. Feche os olhos e siga o procedimento. De uma forma descompromissada, abra os olhos e concentre-se na faixa ainda mais clara. Vá devagar! Finalmente, abra seus olhos e se concentre na faixa dourada mais clara. Fique por um tempo de olhos fixos na clara luz dourada e depois torne a fechá-los, interiorizando a cor. Não se identifique com os pensamentos que afloram. Assim, você limpa esses registros que se instalaram em seu subconsciente. Em algum momento desta prática, ou nas práticas futuras, de forma natural, você tocará a sua Essência e esses tons de

dourado se transformarão num brilho jamais observado, penetrando em todo seu corpo. Você será a própria cor.

O dourado é uma cor marcante e que faz tanto a ancoragem da energia cósmica como a sublimação da energia terrena, através da coluna vertebral, conforme ela vai se movimentando ao longo da coluna. O dourado atua em todos os *chakras*, mas principalmente nos centros coronário, cardíaco e umbilical, além de nutrir toda a coluna vertebral. Ele tem uma aplicação de enraizamento da energia cósmica, em seus tons mais escuros, como de utilização da energia terrena, em seus tons mais claros. Por esta razão, a cor dourada promove a sabedoria e a iluminação. Ela representa o ouro, tanto da terra como do céu.

Abra seus olhos e visualize todo o conjunto de tons dourados. Imagine que o tom de cada faixa energiza um segmento da coluna vertebral e cabeça, desde a raiz, no cóccix, passando pela sacral, lombar, dorsal e cervical, fluindo ao longo da coluna vertebral, até o topo do crânio, no centro da coroa. Agora, de olhos fechados, visualize o degrade dourado sendo encaminhado, pela força do pensamento, do centro da cabeça, no tálamo, para seus *chakras* – frontal, laríngeo, coração, plexo solar, sexual e raiz. Faça esta luz impregnar toda a cabeça e coluna vertebral com o degrade de luz dourada. Veja a luz dourada penetrando nos hemisférios cerebrais, tronco cerebral, cerebelo e na medula espinhal. Enfim, todo o sistema nervoso central está impregnado de luz dourada.

Mantenha-se neste estado de meditação profunda por mais alguns minutos.

ॐ Namaste

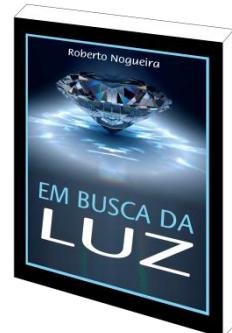
## LIVROS À VENDA



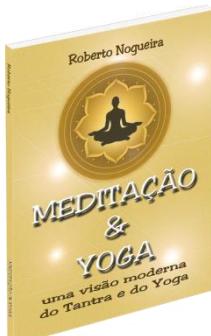
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, 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 Īshvara, 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 Sukṣma 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/citaraespiritualismoyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoyoga)

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

