3º CICLO

LIÇÃO 11

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

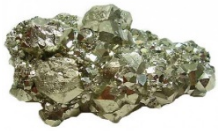
CRISTAIS – FONTES DE LUZ E AMOR (2ª PARTE)

Pedras e Cristais para o Mūlādhāra Chakra

Cristal de Quartzo

Equilibra e harmoniza a aura. Desmancha nódulos de energia bloqueada. Dispersa a negatividade no campo energético pessoal ou ambiental. Capta, armazena, ativa, amplifica e transmite a energia essencial da mente. É um cristal universal e atua em todos os **chakras**.

Pirita



Ajuda a encontrar o ponto central de um processo *kármico*, pois clareia a mente e desenvolve o discernimento. Combate a melancolia e o desespero, aumentando o vigor. Aumenta a confiança em si mesmo, combatendo, desta forma, a ansiedade e a frustração. É uma pedra para bloquear energia negativa.

Ágata

Proporciona o assentamento e a ancoragem dos ideais no plano material. Bom para reumatismo e problemas ósseos e da pele. Indicada para pessoas distraídas, confusas, desconcentradas e que vivem no "mundo da lua" e sonhadoras. Boa para infertilidade e impotência, aumenta a coragem. Fortalece a voz, provê autoconfiança e eloquência ao orador. É um cristal de coragem, poder e bem-estar.

Obsidiana

Ajuda a aflorar as emoções negativas como o ódio, a inveja, o ciúme, etc., que não se manifestam claramente. Ajuda a desbloquear o subconsciente. Retira o véu da ilusão e mostra a realidade dos fatos, atitudes e intenções. Ajuda a libertar-se de vícios, hábitos antigos, condicionamentos e automatismos. É um cristal de introspecção, de mergulho no inconsciente.

Olho de Tigre

Fixa a energia na concretização dos ideais. Interliga o espírito à matéria e vice-versa. Facilita o ser a descobrir o seu lugar e papel na vida física, a se conhecer interiormente. Ajuda a reconhecer suas afinidades espirituais. É um cristal de força pessoal, integridade e capacidade de trazer o céu à terra.

Pedra do Sol

Mantém um forte poder alquímico. Ajuda a contatar a fonte interior de luz. Aumenta a força de luz, irradiando-a, expandindo-a e fazendo frutificar o desejo. Seu objetivo é fazer do caos a ordem, do nada o todo, das trevas a luz. É um cristal de expansão e evolução.

Granada

Estimula a potência sexual e o sistema reprodutor. Ajuda na recuperação de processos reumáticos como a artrite, artrose, gota, espondilite, etc. Auxilia na estabilização da osteoporose. Acelera a cicatrização de tecidos. Boa para eczemas, psoríases e outras dermatites de origem emocional. Aumenta a força de vontade, a perseverança e a autoestima. Boa contra depressão, desesperança e desânimo. É um cristal de atividade e dinamismo.

Pedras e Cristais para o Svādhiṣhṭhāna Chakra

Hematita

Também chamada de pedra sanguínea. Evoca força, poder de atração, firmeza e determinação. É uma pedra que molda e constrói o corpo, ajudando a curá-lo e a revitalizá-lo. Promove a formação do tecido hematopoiético (sangue e linfa). É um cristal de vitalidade e de magnetização.

Jaspe Sanguíneo

Faz a ligação com a força da natureza (mãe-terra). Promove a estabilidade, a paciência e a humildade. Fortalece o sangue. Transmite proteção e paz. Purifica e transforma o corpo físico e emocional. É um cristal de segurança e estabilidade.

Coral Vermelho

Dá a força e faz a energia circular, estimulando a formação do sangue. Estabiliza, enquanto flexibiliza o temperamento, sem perder a firmeza na atitude, dando a maleabilidade necessária para seguir a fluxo e o ritmo da vida. É um cristal de adaptabilidade.

Rubi

Transmite uma energia vivificante, aquecedora e criativa, levando à purificação e à transformação. Estabelece uma ligação harmoniosa entre o amor físico e o espiritual, entre a sexualidade e a espiritualidade, o que possibilita novas formas de experiência. É um cristal de sublimação, de transfiguração e transposição.

Pedra da Lua

Acalma e equilibra as emoções. Abranda e cura os traumas do subconsciente. Propicia o domínio das emoções através da vontade superior, em vez de reprimi-las ou expressá-las. É considerada como uma guardiã do subconsciente e nos protege de nossas próprias emoções. Auxilia o equilíbrio físico, hormonal e emocional das mulheres na época do ciclo menstrual (boa para mulheres com tensão pré-menstrual). Aumenta o magnetismo pessoal, favorecendo a atração de pessoas, coisas e fatos relacionados aos nossos desejos superiores. É um cristal de equilíbrio magnético.

Cornalina

Estimula a beleza e a força criadora. Permite o fluir e refluir da vida, ajudando-o a viver o momento presente. Ativa a atenção plena e o poder de luta. É um cristal de estimulação do poder criativo.

Calcita Laranja

Transmite sensações de felicidade, prazer e alegria. Ajuda a nos aceitarmos e, desta forma, a aceitar a vida como ela se apresenta para nós. Propicia o equilíbrio emocional. É um cristal para ensinar a arte de viver.

Pedras e Cristais para o Maṇipūra Chakra

Citrino

Estimula a função endócrina. Remove a energia impura e estagnada de um processo digestivo lento. Transmite bem-estar, calor e vitalidade. Suaviza os medos que bloqueiam o plexo solar. Auxilia na determinação e coragem, mantendo uma visão positiva da vida. Desenvolve a autodisciplina. Estimula a mente. É antidepressivo. É um cristal de prosperidade mental.

Topázio Imperial

Ajuda a digerir alimentos e pensamentos, trazendo as emoções para o campo da consciência. Ajuda a discriminar o que é real do irreal. Aumenta a capacidade de compreensão, a vontade, a clareza, a concentração e a criatividade. Dá confiança em expressar o poder de criação. É um cristal de discernimento.

Turmalina Verde (Verdelita)

Tem grande poder de cura. Fortalece a imunidade e o sistema nervoso, principalmente, o plexo solar. É excelente para aliviar fadiga e exaustão crônica. Aumenta o vigor físico para utilização de maior força espiritual. É um cristal para organização emocional e capacitação da força espiritual.

Peridoto

É um calmante, além de um depurador e equilibrador do corpo físico. Auxilia a digestão, diminui a prisão de ventre e as inflamações do intestino. Estimula o equilíbrio do fígado, vesícula, baço, pâncreas e rins. Acalma a raiva e cura as mágoas. É um cristal de vitalidade física.

Malaquita

Libera a tensão do diafragma e recupera a respiração profunda e plena. Equilibra as funções do aparelho digestivo. Desobstrui emoções estáticas e reprimidas. Trabalha os medos que bloqueiam o crescimento e ajuda a reconhecer seus poderes pessoais, bem como a pô-los em prática. É um cristal de manifestação do poder pessoal, responsabilidade e equilíbrio emocional.

Calcita Amarela

Traz clareza às emoções, dando capacidade de reconhecer o que é a verdade. Ajuda a transpor fases de transição, dando equilíbrio emocional. Ajuda a sanar os distúrbios da vesícula biliar. É um cristal de transparência emocional.

Olho de Tigre / Pedra do Sol

Descritas na seção do **"Mūlādhāra Chakra"**. Também são pedras com boa atuação neste centro psíquico.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ESTUDO DOS SENTIMENTOS HUMANOS (5ª PARTE)

Humildade, vaidade e orgulho

Toda manifestação da natureza, seja ela ao nível cósmico como os planetas e sóis ou ao nível terreno como as plantas e animais, é a forma pela qual o Absoluto se expressa no mundo fenomênico e a isto podemos chamar de vaidade. Existe no Universo, tanto no nível macro como no microcósmico, uma necessidade básica de se manifestar, de se fazer presente, ou mesmo, de se mostrar. Esta necessidade é causada pela pulsão de crescimento, também chamada de evolução. Tudo quer crescer e se desenvolver e, desta forma, surge a vaidade que está na base de toda a manifestação. Ela é o ponto de apoio do Universo. Ela é a ação que vem do vazio. Ela é a vacuidade que sustenta o Universo. Sozinha ela não existe.

A manifestação divina se dá, através de todos os seres, na forma de vaidade, orgulho e humildade. Imagine uma balança. Veja seus dois pratos: de um lado, o prato da humildade; do outro, o do orgulho; o fiel da balança é a vaidade. Quando a vaidade se expressa rudemente e há um enaltecimento do ego, a chamamos de orgulho. Por outro lado, quando ela se expressa nobremente e há um natural polimento do ego, a chamamos de humildade.

A perfeição de uma rosa, com suas pétalas sedosas e seu perfume suave é a mais autêntica expressão da vaidade divina; é Deus se fazendo presente. Quando um canário canta, ele está manifestando um dom de Deus; é Deus se mostrando. Por que Saturno tem anéis, enquanto tantos outros planetas não o têm? Porque Deus quis que ele fosse diferente; uma pura vaidade inocente.

Se não fosse a vaidade agindo em cada ser, em cada campo da manifestação, como tema central da vida, não haveria nem o grande nem o pequeno, nem o belo nem o feio; não haveria diferença entre o bem e o mal. Todas as virtudes e todos os vícios são frutos da vaidade. Portanto, a vaidade é necessária. Cortando-se a haste não se vive, porque ela é a própria expressão da Alma; sua existência não pode ser negada e a luta para mantê-la sem máculas a embeleza e a transforma em humildade, enquanto em sua forma impura se torna grosseira e intolerável, transformando-se em orgulho, arrogância e presunção. O que é importante é que não a deixemos tornarem-se arestas agudas que firam aos outros e perturbem o desenvolvimento de nossa Alma. Quando utilizamos a vaidade para enaltecer o ego e passamos a proclamar o "eu" em tudo quanto se fala e faz, desenvolvemos o orgulho e nos tornamos Almas prepotentes e arrogantes. Não entendemos que é o Absoluto que tudo faz, isto é, que o referencial não está em nós e sim, no Criador.

Muitas vezes somos educados polidamente, aprendemos maneiras aprimoradas e linguagem bela; todavia, se usamos a vaidade para enaltecer o ego, apesar de todas as boas maneiras e da linguagem bela, aparece o orgulho no pensamento, nas palavras ou nos atos da Alma em seu dia-a-dia. Se a Alma se conserva muda, seu orgulho se manifesta na expressão do olhar. É uma das coisas mais difíceis da Alma humana suprimir e controlar. Em sua Iniciação, a luta da Alma não é tão grande com suas paixões e emoções, o que cedo ou tarde, com maior ou menor esforço, pode ser controlado; mas o orgulho, esse sempre cresce, porque está identificado diretamente ao ego.

O orgulho, a soberba, a arrogância e a presunção não esbarram somente na porta do céu. Também dificultam ou mesmo impossibilitam o conviver em harmonia. Criam obstáculos e atritos. Despertam animosidades. Ninguém admira o arrogante e soberbo que, com olhares, gestos ou palavras agride dizendo: "eu sou melhor e tenho mais do que vocês". Humilhação é um fruto certo de todo orgulho.

"Procurai-vos sentar nos últimos lugares", ensina o Mestre de todos nós. Quem é suficientemente poderoso para impor humilhação a quem já é humilde? A humildade imatura diz: "eu sou um mísero pecador, incapaz, indigno, impuro, etc." A humildade sábia e santa diz: "Já não vivo. É o Cristo que vive em mim".

Humildade é a redução da causa única não só do orgulho e arrogância, mas de todas as demais tendências nocivas que afastam a Alma humana do grande encontro com o seu Deus interno. É a redução do ego que, aparentemente, separou a Alma do Uno e que luta para ser melhor e mais poderoso, mais belo e sábio, mais perfeito e mais rico que os outros, criando competitividade e rivalidade. Ou seja, afastando-se da inocência, da ingenuidade, do simples e natural, enfim, do eterno estado da graça imaculado.

Humildar-se é o que leva à verdadeira e sábia humildade. Humildade vulgar é imatura e nefasta, porque degenera em humilhação. Humildação diviniza, pois à medida que o ego mingua, a Alma cresce e se fortalece. Humilhação, enquanto fere a Alma, desafia o ego a crescer ou o atira no fosso do padecimento.

Perdão

Aqui está um dos sentimentos mais nobres da Alma humana, pelos quais poderíamos divagar nos deixando levar em pensamentos filosóficos por longo tempo, tentando esboçar a grande verdade hermética que esta poderosa virtude nos guarda.

Sentimento que transcende a mente humana, só é realizado plenamente quando alcançamos estados de pura elevação espiritual. É a virtude que dá à Alma humana uma profunda satisfação de liberdade, pois para ela não há mais ofensas e injurias, ficando livre de toda maldade e de suas pesadas cargas. A Alma compreende que toda vida fenomênica é irreal, ilusória, efêmera e impermanente e, sendo assim, injúrias e ofensas não fazem parte da realidade, isto é, do princípio único do Absoluto, pois não se sustentam eternamente. Compreende ainda que seus semelhantes se encontram em diferentes etapas de evolução e que, se são agressivas e causam injúrias, é porque ainda não assimilaram a Verdade e necessitam de auxílio, de amor e perdão.

Portanto, somente a vida divina e absoluta está capacitada a realizar o verdadeiro perdão. E é somente através da procura intensa da verdade, meditando e investigando o interior da Alma que se alcança a libertação, transcende-se os planos da existência, integra-se ao Princípio Divino e perdoa-se.

Procuremos sentir amor por aqueles que nos injuriam, elevando nossa consciência ao Eu Superior, que é nosso Verdadeiro Eu. O perdão deixa de ser necessário onde existe amor, pois que eles se confundem na essência do Absoluto. Não há amor sem perdão, nem perdão sem um verdadeiro amor.

Perdoemos sempre; paguemos o ódio com amor, as grosserias com gentilezas e mentalmente, através de orações e boas energias, auxiliemos nossos aparentes inimigos. Enquanto não estivermos prontos a amar alguém que supomos ser um "inimigo", não teremos compreendido a lei da unidade e nossa capacidade de ajudar o próximo ainda estará sob a influência dos condicionamentos e preconceitos enraizados na personalidade.

> "Em seu coração deve brotar uma simpatia que aplaca todas as dores dos corações alheios, aquela mesma simpatia que possibilitou a Jesus dizer: 'Pai, perdoa-os; pois eles não sabem o que fazem'. Seu imenso amor abrangia tudo. Ele poderia ter destruído seus inimigos com um olhar. Entretanto, assim como Deus está nos perdoando ininterruptamente, embora conheça todos os nossos maus pensamentos, assim, também, essas grandes almas que estão em sintonia com Ele nos dão esse mesmo amor".
>
> **(*Paramahansa Yogānanda*)**

Fanatismo e superstição

A superstição é um sentimento de fundo religioso, gerado pela ignorância e imaturidade da Alma. Pois, ela cria temores e uma crença em falsos deveres. A Alma supersticiosa vive cumprindo ou tentando cumprir com deveres que lhe são transmitidos por outras também supersticiosas e a levará a trilhar por um dos dois caminhos: a descrença ou o fanatismo. O primeiro é gerado quando a Alma fracassa em suas práticas religiosas supersticiosas, perdendo a fé, cometendo erros e se revoltando contra a vida. O segundo é gerado quando, mergulhado na ignorância e envolto na ilusão, não enxerga o fracasso de suas práticas supersticiosas e se seduz na adoração e idolatria de cultos, que a leva a uns radicalismos morais, sociais e

religiosos, cheios de condicionamentos, preconceitos e crendices. O fanático crê que está inspirado por Deus em suas crendices e preconceitos quando, na verdade, está criando e/ou atraindo forças desarmônicas e formando grandes males.

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

MEDITAÇÃO ĀTMA VICHARA

Primeiro estágio (15 minutos)

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

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

Segundo estágio (10 minutos)

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

Terceiro estágio (20 minutos)

Agora faça o seguinte questionamento:

"Eu tenho um corpo físico, mas não sou o meu corpo. Ele é apenas um instrumento no qual a consciência habita. Ele é apenas um veículo de expressão do meu Verdadeiro Eu."

"Eu tenho um corpo emotivo, mas não sou o meu corpo emotivo. Ele é apenas um instrumento do Eu que deve servir para expressar os sentimentos, os afetos, a sensibilidade. A verdadeira função do meu corpo emotivo é a de unir, de servir de ponte, de sentir. Eu uso as minhas energias emotivas nesse sentido, como instrumento do amor do Eu. Eu tenho um corpo emotivo, mas eu não sou o meu corpo emotivo."

"Eu tenho uma mente, mas eu não sou a minha mente. A mente é apenas um instrumento que serve ao Verdadeiro Eu para formular conceitos e raciocínios, para conhecer e pensar, mas não é o Eu. Os pensamentos são os produtos desse instrumento, mas não é o pensador. O Eu é o pensador. Eu sou o pensador. A minha mente é um perfeito instrumento de conhecimento, do qual o Eu se serve. Ela é límpida, receptiva, aberta às ideias que vêm do plano da intuição. A minha mente é o órgão da visão, da audição, do tato, do olfato e do paladar. Eu não sou a minha mente."

"Não existe senão um único Eu, do qual o meu Eu individual é apenas um reflexo. Não existe senão uma consciência, da qual a minha consciência é uma testemunha. Não existe senão uma única vida, da qual a minha vida é canal. Não existe senão o Eu, realidade absoluta que impregna todo o Universo. Eu sou aquele Eu; aquele Eu sou Eu. Eu sou o centro da circunferência. Eu sou o fulcro da consciência. Eu sou a nascente da vida, da luz, do amor, da energia, da vontade. Eu me reconheço nesse centro. Eu sou o centro de puro conhecimento. Eu sou o centro. Eu sou. **Oṁ**!"

Quarto estágio (5 minutos)
Deite-se e fique em silêncio.

EXERCÍCIO Nº 35

Finalidade: limpar e harmonizar o campo energético com cristais.

Material: cinco pontas de cristal de ametista.

Preparação: corpo e vestes limpas, ambiente silencioso e arejado.

Execução: procure deitar-se no chão com pernas e braços abertos (estrela), posicionando as pontas de ametista, uma em cada extremidade (pés, mãos e cabeça). Coloque os cristais no chão, com a ponta para fora. Respire profundamente algumas vezes, até sentir-se calmo e confiante. Não tenha pressa!!! Tente perceber o fluxo de energia que começa a fluir do

corpo para as extremidades (pés, mãos e cabeça). Se não perceber o fluxo, não se preocupe. Ele estará acontecendo independente de sua percepção. Continue com a respiração consciente.

Agora, dirija sua atenção para o topo da cabeça, onde se encontra a primeira ponta de ametista, e repita 9 vezes o **mantra** "**Hari Oṁ**" em grupos de três. Então, leve a atenção para a ponta de ametista que está no pé direito e repita 9 vezes o **mantra** "**Hari Oṁ**" em grupos de três. Depois, faça o mesmo processo para a ponta de ametista da mão esquerda, da mão direita e pé esquerdo, nesta sequência. Volte para o topo da cabeça, onde começou o procedimento.

Agora, faça todo o circuito novamente (cabeça, pé direito, mão esquerda, mão direita e pé esquerdo), repetindo 3 vezes o **mantra** "**Hari Oṁ**" em cada extremidade. Volte para o topo da cabeça.

Então, repita o circuito quantas vezes for necessário, de forma rápida, entoando o **mantra** "**Hari Oṁ**" apenas 1 vez para cada ponto, até sentir que é o suficiente.

Enfim, concentre-se no centro cardíaco e repita 3 vezes o **mantra** "**Hari**" (prolongue a vogal "i" o quanto puder). Concentre-se no centro frontal e repita 3 vezes o **mantra** "**Oṁ**". Abra seus olhos e encerre o exercício.