

2º CICLO

LIÇÃO 11

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO FÍSICO:

CHAKRA CORONÁRIO - SAHASRĀRA

Também denominado de Centro Superior, das Mil Pétalas, da Coroa ou Coronário, está localizado no topo da cabeça (fontanela anterior), mantém as estruturas do cérebro (córtex cerebral, tálamo, pineal, granulações aracnóides, 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.

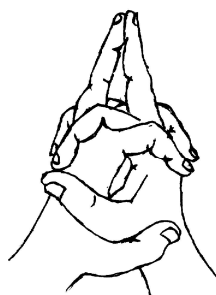
Simbolicamente, é representado pela flor de lótus de mil pétalas de cor branca com um triângulo equilátero apontando para cima na cor dourada. As mil pétalas brancas simbolizam as infinitas possibilidades de se conectar com potencial criativo do Universo e o triângulo dourado, o objetivo maior de sua vida – a realização, a iluminação, a ascensão, ou seja, o reconhecimento da plenitude e felicidade que busca.



sahasrāra chakra

Este **chakra**, além de fazer a conexão com o mundo celestial, sintetiza todos os aspectos divinos da polarização entre **Para-Brahmā** e **Mahā-Śakti** e unifica **jivātma** à **paramātma**. Quando a consciência chega a este **chakra**, dissolve-se a ilusão do ser individual e atinge-se

a união com o Universo. Obtêm-se todos os **siddhis** (poderes), tornando-se um **siddha** (aquele que se tornou capaz de manifestar todos os desejos), mas transcende-se ao desejo de realizar estes desejos.



mātāṅgī mudrā

Recitar o som das cinquenta letras do alfabeto sânscrito (**devanāgarī**) na nota musical "Si", do "**a**" ao "**kśa**", começando

pelas vogais e estendendo-se pelas consoantes, visualizando o triângulo dourado e executando **mātaṅgī mudrā** com os braços bem estendidos para o alto promove uma intensa energização do **sahasrāra chakra**, desenvolvendo suas conexões com os campos superiores (intencionalidade e potencialidade pura).

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO SUTIL:

ALIMENTAÇÃO DO CORPO E DA ALMA (1ª PARTE)

Inúmeras são as nossas formas de alimentação como, por exemplo, o **prāṇa** (em forma de glóbulos vitais), a comida, o sono, o sexo, o oxigênio, a atividade mental e o lazer. Mas o ar atmosférico, carregado de oxigênio, é a nossa principal fonte de alimentação. Poderíamos passar muitos dias sem comer, muitíssimas horas sem se locomover, bastantes noites sem dormir e, no entanto, não conseguiríamos levar mais que uns poucos minutos sem respirar.

Este é o primeiro ato que fazemos ao nascer e o último ao morrer. Sem ele não há vida e não há renovação de energia. O oxigênio é o principal gerador e mantenedor da vida do nosso corpo físico, sendo levado pela respiração aos pulmões, de onde passa ao sangue e que, através do coração, é transportado pelo aparelho circulatório, às mais longínquas células do corpo.

Mas, o oxigênio não é tudo. No ato respiratório, absorvemos também matéria “hiper-física” existente no ar atmosférico, que nutre os demais corpos do homem. Tanto o oxigênio como os materiais “hiper-físicos” nada mais são do que a manifestação de **prāṇa**, a Energia Vital Universal.

O **prāṇa** agindo sobre determinados elementos do ar atmosférico, grupa-se em certos compostos denominados de “glóbulos vitais”. Quando respiramos, esses glóbulos são absorvidos pelo corpo físico etérico. Eles podem ser introduzidos no organismo à vontade, desde que o operador conheça as leis de sua captação. Sendo eles obedientes ao

pensamento da Alma humana, bastará, portanto, dirigi-lo com uma vontade poderosa e serena, através do poder mental.

As forças de renovação da Alma estão particularmente ativas ao alvorecer do dia. Os primeiros raios do Sol – o grande distribuidor de **prāṇa** para o nosso planeta – começam a derramar energia vital sobre todas as formas de vida ali existentes e a formação de “glóbulos vitais” é vivamente intensa. Portanto, acorde cedo e esteja em contato com a Natureza.

Uma segunda prescrição quanto à alimentação do corpo e da Alma refere-se ao modo correto de comer. O ato de comer quando se tem fome é lei natural que não pode ser violada. A fome é a expressão normal de uma necessidade fisiológica. O “civilizado” alimenta-se num horário pré-estabelecido, com intervalos regulares, por hábito ou vício, quer sinta fome ou não. A Alma humana comum é impelida a comer por um mecanismo neurótico de compensação, uma reação compulsória e descontrolada, sem qualquer relação com a verdadeira necessidade fisiológica.

A sensação estomacal de vazio e dor surda parece comum a todos os seres, manifestando-se, geralmente, no horário habitual das refeições, passando completamente algum tempo depois. Um indivíduo nestas condições come precipitadamente qualquer alimento e preocupa-se mais com a quantidade do que com a qualidade. O objetivo é acalmar essa sensação penosa, o que acontece rapidamente assim que o alimento atinge o estômago. A sensação de vazio no estômago, a dor surda e a fraqueza são sensações mórbidas devidas à toxemia. A necessidade irresistível de comer “qualquer coisa” resulta da necessidade de dissolver as toxinas acumuladas no estômago, aliviando a sensação penosa.

A Alma sadia e desintoxicada não sente nenhuma sensação no estômago quando tem fome. Os sentidos do paladar e do olfato são aguçados, a salivação aumenta e os alimentos desejados são simples e naturais. Seu apetite e seu paladar, pervertidos pela superalimentação desde a infância, são satisfeitos por alimentos desnaturados e artificiais, criando um estado constante de toxemia que envenena o organismo e desvirtua as necessidades normais e fisiológicas.

Não é o que o homem come que nutre, mas aquilo que ele assimila. A assimilação do que se come começa pela maneira que se mastiga o alimento. Durante a mastigação, são

liberadas algumas das energias dos alimentos. Essas energias são absorvidas pelos dentes e língua e levadas ao corpo etérico, nutrindo-o. A mastigação deve ser lenta e minuciosa com o fim de extrair dos alimentos toda a provisão de força vital, ou seja, o **prāṇa**. Enquanto for percebido qualquer paladar do alimento, ainda existe **prāṇa** a ser extraído e assimilado. Portanto, durante a mastigação formule a ideia de que está retirando do alimento o máximo de suas energias. Deste modo, come-se pouco e alimenta-se muito.

Então, para realizar esta tarefa, jamais se deve comer com a mente agitada ou cheia de preocupações, como também quando se encontra aborrecido. A comida ingerida com a mente inquieta e a emoção alterada é quase um veneno, contaminando o corpo.

Quanto à dieta alimentar recomenda-se o lacto-vegetarianismo com uma propensão a se alimentar de frutas e cereais. A eliminação completa da carne na alimentação deve ser feita por inúmeras razões. Imediatamente antes e durante a agonia da morte, a bioquímica do animal aterrorizado sofre profundas transformações. Subprodutos tóxicos são descarregados no seu corpo, envenenando toda a carne, além do que toda carga emocional de raiva ou medo do animal fica ali contida especialmente pela adrenalina, que é o hormônio liberado em situações de estresse. Portanto, a carne do animal fica repleta de sangue tóxico de outros subprodutos inúteis e nocivos.

Sem entrar nas demais razões da eliminação da carne, que são de caráter fisiológico, para não desviar do propósito da obra, darei apenas mais uma razão de ordem espiritual: não se deve interromper da vida física de nenhum ser desnecessariamente.

A Alma Iniciada deve ver o animal não como escravo ou como alimento, mas como irmão e irmã de níveis de consciência inferiores, dos quais não temos o direito de lhes causar agonia e tirar-lhe a vida brutalmente, a menos que a nossa sobrevivência dependa disto absolutamente.

“Até onde for possível, o alimento deve ser escolhido entre grupos de itens onde o desenvolvimento da consciência é comparativamente pequeno, ou seja, se vegetais forem acessíveis, os animais não devem ser abatidos. Além do mais,

antes de matar qualquer animal que tenha consciência desenvolvida ou não, considere repetidas vezes se é possível viver com um corpo saudável sem tirar tais vidas”.

(Śrī Ānandamurti)

Outro fator que se deve observar na alimentação do corpo e da Alma é o sono. Um sono tranquilo e reparador é indispensável a uma alimentação sadia do corpo e da Alma. Este sono deve ser um “sono conduzido”. Uns poucos momentos de sono conduzido refazem mais que uma noite inteira de sono agitado.

Grande número de pessoas serve-se das horas iniciais destinadas ao sono para pensarem nos seus problemas. As horas destinadas ao sono são sagradas e não devem ser tomadas por nenhuma outra atividade, seja ela física ou mental. Ao deitar-se, esqueça todas as preocupações. Para isto, considere que o cérebro deve estar cansado para resolver, naquela hora, problemas não solucionados durante o dia. Adquirido a despreocupação mental, inicie um relaxamento total dos músculos e nervos. Sem esse relaxamento integral jamais se conseguirá um sono profundo.

Esse relaxamento deve-se iniciar pelos dedos, planta e dorso dos pés, subindo lentamente para os tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas, períneo, nádegas, virilhas, abdômen, tórax, coluna vertebral, ombros, braços, cotovelos, antebraços, punhos, mãos, pescoço, nuca cabeça e rosto. Se concentrando em cada região e comandando mentalmente a descontração, relaxa-se todo o corpo.

Faça alguns minutos de respiração profunda, lenta, suave e conscientemente, mentalizando uma reparadora luz azul em todo o ambiente a envolver seu corpo. Enquanto isso imagine que vai repousar profundamente no seio dessa luz divina. Essas condições serão suficientes para produzir um sono delicioso e revitalizador.

Ao chegar a noite, na hora de dormir, é também importante que se fuja da luz e se abrace o poder curativo da escuridão. Ela permite à nossa glândula pineal produzir melatonina, dando início a um período muito necessário de repouso e recuperação. A quantidade de tempo que se passa dormindo diminuiu consideravelmente ao longo do século XX, até

chegar à condição atual, dormindo-se 20% menos. A falta de sono e sua consequente exposição à luz durante a noite reduzem bastante a produção deste hormônio, que atua sobre a recuperação do sistema imunológico, a manutenção de um coração saudável, diminuição do estresse, regulação do sono e aumento da vitalidade. Durante a noite produz-se de cinco a dez vezes mais melatonina do que durante o dia, alcançando a produção máxima entre as duas e três horas da manhã, apelidando-o como o "hormônio da escuridão".

ESTUDO E INICIAÇÃO DO CAMPO ESPIRITUAL:

A ORAÇÃO E O EXORCISMO COMO FORÇA TRANSMUTADORA (2ª PARTE)

A prática da oração para nós mesmos, para a humanidade e para a vida em geral, é uma imensa oportunidade para que a Alma desperte o Amor Misericordioso de Deus. A oração em suas formas de prece, afirmações, apelos, invocações ou decretos atraem o Descenso da Luz, a atenção de um Ser Divino ou a assistência da Legião Angélica e Dévica. E mais: equilibram o mau uso da palavra falada através do uso construtivo do Verbo Divino em ação, direcionam a correspondente virtude ou dádiva para a pessoa, situação, lugar ou coisa, elevam a gama vibratória dos átomos, ajudam a consciência externa a focalizar a atenção na solução do problema e mantém o ritmo e clareza das demandas à Luz.

Oremos, pois, contritos e esperançosos, porque a palavra falada com ciência e critério justo é invencível. É, em suma, a própria realização em estado latente, aguardando o seu desabrochar. Mas, saibamos fazê-la com nosso coração humilde, límpido e resplandecente.

Disse Jesus: "Bata e a porta se abrirá"; aí está o sentido oculto de que se quisermos receber, batamos sempre à devida porta e o façamos com Alma dócil e humilde. A tua gratificação é surpreendentemente maior que a tua capacidade de pedir. Peça sempre, mas com nobreza e limpidez.

Outra forma de purificação espiritual, isto é, de transformar as forças e tendências personalistas e egóicas em virtudes espirituais e fraternais são os exercícios com a Chama Violeta. A energia violeta é uma corrente de luz capacitada e equalizada para captar e dissolver as impurezas das energias mórbidas e mal qualificadas, de modo que elas transmutem e se qualifiquem positivamente, gerando coerência, vivacidade e perfeição. Esta chama é uma contínua força operante de amor, misericórdia e compaixão que queima as causas nefastas criadas pela mente das Almas humanas e cujo desenvolvimento traria as piores desgraças.

Se apelarmos pela nossa Presença Divina “EU SOU” e pela benção do Amado Mestre Ascensionado Saint Germain para “chamejar” o Fogo Violeta através de nós, começaremos a afastar todas as criações negativas que projetamos sobre nossos corpos do sentimento, do pensamento, vital e físico. Iremos constatar uma acentuada leveza e expansão em nossos sentimentos, uma notável clareza em nossos sentidos e mudanças em nosso corpo físico.

Enquanto a energia imperfeita é dissolvida e transformada por meio de apelos e invocações da Chama Violeta – se realmente nosso sentimento de perdão por nossos erros e erros de outrem estão presentes – então, a Chama Violeta operará milagres. Se apelarmos à Lei do Perdão por todas as nossas falhas, como também pelas falhas de toda a humanidade, o exercício da Chama Violeta dará considerável ajuda para si e para toda a humanidade.

Através do exercício da Chama Violeta, transformamos nossas tendências às críticas, ódios, mágoas, depressões e desmazelos em leveza, liberdade, amor, entusiasmo e alegria, influenciando não só nossa esfera pessoal, bem como a energia do ambiente em que vivemos ou trabalhamos. As sombras deverão ser transformadas em luz e as cores turvas e sombrias, nas cores luminosas da perfeição.

O uso da Chama Violeta do Amor e da Liberdade e o apelo à Lei do Perdão são os verdadeiros caminhos para afastar as discórdias em nosso mundo. Se fizermos estas duas práticas diariamente, impregnando o planeta com o Fogo Violeta e a Lei do Perdão, evitaremos as desordens que nos ameaçam.

LEI DO PERDÃO E A CHAMA VIOLETA

**"EU SOU" a Lei do Perdão
a Chama Violeta transformadora
de todo erro que cometi.
"EU SOU" a Lei do Perdão
a Chama Violeta transformadora
de todos os erros de toda a humanidade.**

RESSURREIÇÃO DA LUZ DIVINA

**"EU SOU" o Espírito Cósmico da Ressurreição
que é oriunda do coração do Universo.
"EU SOU" o Espírito Cósmico da Ressurreição,
a esperança na Luz Eterna.
"EU SOU" a Ressurreição e a Vida
de todas as coisas boas.
"EU SOU" a Ressurreição e a Vida
na vitoriosa conclusão,
no Caminho à Luz Eterna.**

Em todas as tradições espirituais do mundo, o som é usado como instrumento primordial da criação. Todo o universo é criado quando Deus decide manifestar a realidade pelo poder do Verbo Divino. Através da palavra o universo se diversificou, sendo, pois, o som divino a causa de toda manifestação. O enorme poder do som que criou o universo também está acessível para a Alma humana, pois temos a Presença Divina em nosso âmago e podemos usufruir o poder divino das palavras para alcançar objetivos. Mas também não é a solução de tudo. Nossa vida, emaranhada por nosso **karma** é demasiadamente complexa para ser dominada integralmente, em algumas semanas ou meses com o exercício da oração. A prática da palavra falada pode realmente nos ajudar nos problemas e necessidades da vida, mas não é tudo.

O FOGO VIOLETA (9x)

**"EU SOU" um ser de fogo violeta
"EU SOU" a pureza que Deus deseja!**

O FOGO AZUL (9x)

"EU SOU" um ser de fogo azul
"EU SOU" a vontade que Deus deseja!

O FOGO DOURADO (9x)

"EU SOU" um ser de fogo dourado
"EU SOU" a clareza que Deus deseja

O FOGO ROSA (9x)

"EU SOU" um ser de fogo rosa
"EU SOU" a ternura que Deus deseja

O FOGO BRANCO (9x)

"EU SOU" um ser de fogo branco
"EU SOU" a ascensão que Deus deseja

O FOGO VERDE (9x)

"EU SOU" um ser de fogo verde
"EU SOU" a cura que Deus deseja

O FOGO VERMELHO-RUBI (9x)

"EU SOU" um ser de fogo vermelho-rubi
"EU SOU" a gratidão que Deus deseja

VITÓRIA (3x)

A Luz de Deus é sempre vitoriosa
E **"EU SOU"** a Luz de Deus

MANTO DE LUZ (3x)

"EU SOU" "EU SOU" "EU SOU"

A Vitoriosa Presença da Onipotência Divina
que agora me envolve em meu Chamejante e Brilhante **MANTO DE LUZ BRANCA**
mantendo-me Invisível e Invulnerável
a toda criação humana
agora e para sempre

EU SOU LUZ

"EU SOU" luz, luz resplandecente,
Luz radiante, luz intensificada,
Deus consome a minha escuridão,
Transmutando-a em luz.
Hoje **"EU SOU"** um foco do sol central.
Através de mim corre um rio de cristal,
Uma fonte vivente de luz
Que nunca pode ser corrompida
Por pensamentos e sentimentos humanos
"EU SOU" um posto avançado do Divino.
A escuridão que se serviu de mim é consumida agora
Pelo poderoso rio de luz que **"EU SOU"**.

"EU SOU", "EU SOU", "EU SOU" luz;

Eu vivo, eu vivo, eu vivo na luz.

"EU SOU" a mais completa dimensão da luz;

"EU SOU" a mais pura intenção da luz.

"EU SOU" luz, luz, luz

Inundando o mundo onde quer que eu vá,

Abençoando, fortalecendo e anunciando

O propósito do reino dos céus.

EXERCÍCIO Nº 23

Finalidade: para purificar o campo de visão, sutilizar a frequência das ondas visuais e desenvolver a vidência.

Material: uma vela pequena (nº 3) de cera de abelha ou parafina.

Preparação: ambiente silencioso e em penumbra, o corpo e as roupas limpas, a mente tranqüila, passar uma essência (rosas, sândalo, lírio ou violeta) nos seguintes pontos: nuca, entre sobrancelhas e punhos.

Execução: acender a vela, colocando-a no chão ou sobre um banco baixo. Sentar-se, confortavelmente, numa cadeira ou no chão distante da vela uns três metros aproximadamente, mantendo a coluna ereta e a cabeça em seu prolongamento. Unir os dedos polegares e indicadores de ambas as mãos em **chin mudrā** e colocá-los sobre o plexo solar. Olhar fixamente para a chama da vela, conservando seus olhos bem abertos e imóveis (sem piscar). Ao sentir o cansaço nos olhos, desviar o olhar de 30 a 40 graus para a direita da vela, deslocando a imagem da vela para a nova posição. Retire as mãos do plexo solar, feche os olhos e, com os dedos polegares, indicadores e médios juntos, em cada mão, colocá-los apontados para o ponto logo abaixo dos olhos. Esvaziar os pulmões e, assim que começar a enchê-los, deslocar os dedos para o alto até a testa. Em seguida, esvaziar os pulmões, enquanto os dedos descem até o ponto de origem. Repetir por mais duas vezes o movimento das mãos acoplado a respiração. Abaixar os braços e relaxá-los. Repetir todo o exercício, desviando o olhar para a esquerda da vela.

Observação: as pessoas que tiverem problemas oculares como glaucoma ou grande deficiência de visão **não deverão fazer este exercício.**