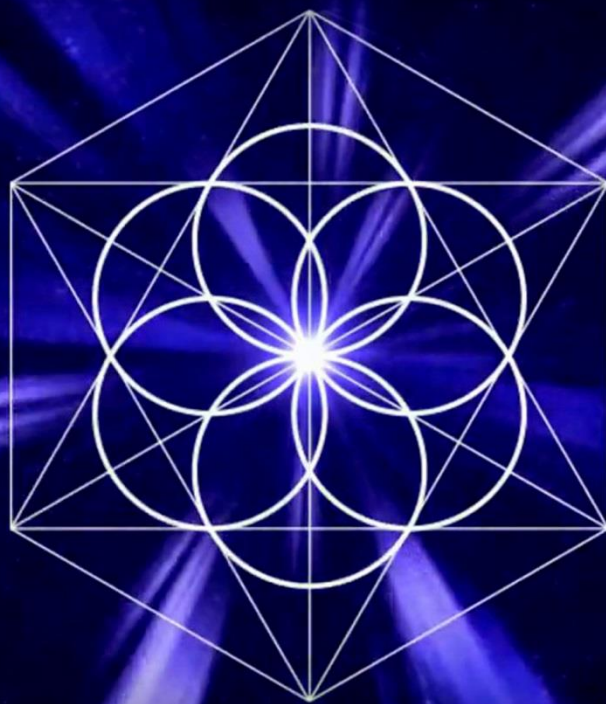


# SIMBOLOGIA DAS CORRENTES DE LUZ



**ROBERTO NOGUEIRA**



# **SIMBOLOGIA DAS CORRENTES DE LUZ**

# **SUMÁRIO**

<b>APRESENTAÇÃO /</b>	<b>4</b>
<b>CORRENTE CÓSMICA UNIVERSAL /</b>	<b>5</b>
<b>CORRENTE DA FRATERNIDADE BRANCA /</b>	<b>7</b>
<b>CORRENTE DOURADA DO <i>HIMĀLAYA</i> /</b>	<b>9</b>
<b>CORRENTE CRÍSTICA DE MÃE MARIA /</b>	<b>11</b>
<b>CORRENTE VERDE DA AMAZÔNIA /</b>	<b>13</b>
<b>CORRENTE VERMELHA-BORDÔ DOS ANDES /</b>	<b>15</b>
<b>CORRENTE CRÍSTICA DE YESHUA /</b>	<b>17</b>

# APRESENTAÇÃO

O que são as Correntes de Luz? São fluxos de consciência/energia que circulam, em vários níveis, ou seja: (1) pelo Cosmos; (2) pelos Sistemas Estelares e; (3) pelos planetas. Esses fluxos estão disponíveis a todos os seres.

Existem inúmeras Correntes de Luz no Universo. Algumas são fluxos de pura luz que circulam pelo Cosmos entre as galáxias, sistemas estelares e planetas, gerando ordem, harmonia e evolução no Universo, através dos princípios criadores, mantenedores e transformadores. Outras Correntes de Luz são planetárias e, no caso da Terra, circulam através dos dutos energéticos de nosso planeta. Ainda temos as Correntes de Luz regionais que circulam nos continentes ou em parte deles.

Esses fluxos de luz, exceto aqueles que são gerados pelo Cosmos, são alimentados e revitalizados constantemente por grandes egrégoras, que é a força espiritual criada a partir da soma de energias coletivas fruto da congregação de duas ou mais pessoas. No caso das Correntes de Luz planetárias e regionais, são milhares de seres iluminados, transmitindo ininterruptamente vibrações de paz, harmonia, tranquilidade, amor, equilíbrio, abundância, prosperidade, verdade, justiça, ordem e progresso.

Convido vocês a mergulharem neste fluxo da Luz Infinita. Procurem acalmar a mente e o corpo, contemplando e meditando no fluxo das Correntes de luz. Percebam a qualidade da energia de cada corrente, e que se beneficie, se revitalizem e se movimentem através desta Luz. QUE TODOS SEJA LUZ!

BOA VIAGEM!!!



## CORRENTE CÓSMICA UNIVERSAL

É uma corrente de luz própria do Cosmos irradiada, de forma natural, pela Suprema Inteligência. Esta Luz Suprema está acessível a todas as galáxias, com seus sistemas estelares e planetários. Podemos nos conectar com esta força a qualquer hora do dia, mas o melhor horário para o nosso planeta são às três horas da manhã. Isto porque é o horário que a Terra está mais silenciosa, a qual a Luz Infinita e Misericordiosa de Deus promove uma varredura em toda a crosta terrestre, conforme o fuso horário. Uma região do planeta dorme e a maior parte dos seres humanos e da natureza desta região descansa, se reabastece, se reforma e se revigora.

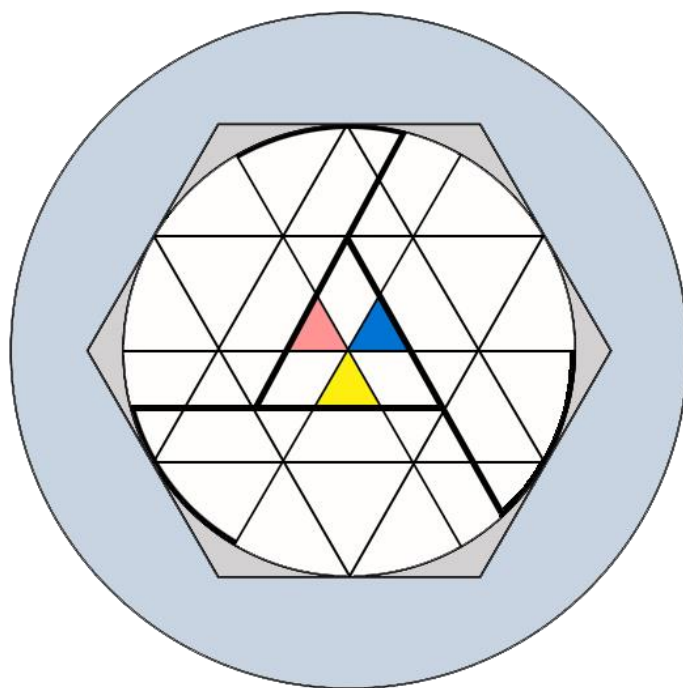
Nós também temos esta Luz Infinita! Nós somos esta Luz! Mas, não reconhecemos isto e, desta forma, nos desconectamos. Portanto, é importante que antes de ir dormir, nos reconectemos, através de um pensamento, uma afirmação, decreto ou oração, com este Poder Interno, para que, no horário mais intenso desta Luz, nos integremos a ela, proporcionando a fusão – uma verdadeira alquimia interior – com o Poder Supremo.

Se estivermos acordados, podemos acessar a Corrente e nos amalgamar, conscientemente, com a Luz Suprema. Então, quinze minutos antes entre em concentração, pois a Luz já se faz presente intensamente, alcançando seu ápice às três da manhã. Se puder, fique por mais quinze minutos recebendo as benesses do Poder Cósmico.

O fundo da simbologia é composto pelo disco ou esfera de cor azul profundo, representando o Universo. Inscrita no disco azul encontra-se a estrela de seis pontas. Se considerarmos o campo tridimensional, podemos afirmar que há

uma estrela tetraédrica inserida na esfera azul e condicionada ao binômio espaço-tempo – o Universo. Em ambas as estrelas, seja a de seis pontas ou tetraédrica, ela representa a harmonia entre os opostos, o equilíbrio e a estabilidade das forças antagônicas, que proporcionam a viagem ou passagem para outras dimensões da consciência – o que os cabalistas chamam de *merkabah* ou veículo celeste.

Dentro da estrela encontra-se a chama trina, representada pelo disco dividido em três partes iguais, onde a chama amarela do autoconhecimento está na base, fomentando, nutrindo e desenvolvendo a chama azul do poder e da ordem, pela direita, e a chama rosa do amor e serviço ou caridade, pela esquerda. Não há como desenvolver o verdadeiro poder e o mais profundo amor divino sem o autoconhecimento. Um anel de cor verde circunda a chama trina, como um halo de luz que vitaliza e fortalece a transmissão ou irradiação dos princípios cósmicos que movimentam o Universo.



## CORRENTE DA FRATERNIDADE BRANCA

Esta corrente é comandada e irradiada pelos seres de luz – Mestres Ascensos, Iniciados, Grandes Sábios e Forças Angélicas e Elementais – da Grande Fraternidade Branca – um grupo de seres iluminados que se comprometeram com a aceleração da evolução da humanidade. Existem diversos Centros de Luz espalhados pelo plano etéreo sobre todos os continentes do planeta governados pelos amigos espirituais pertencentes à Grande Fraternidade Branca. Todos esses Centros de Luz estão interligados e formam uma grande malha energética em torno do planeta.

A Corrente da Fraternidade Branca está acessível a qualquer hora, mas ela é mais intensa no momento em que há uma modificação da energia vital proveniente do Sol (meia-noite, alvorecer, meio-dia, ocaso). Em torno de meia-noite a energia solar alcança seu ponto mais fraco, ocorrendo uma reversão do processo, quando ela volta a se elevar gradativamente. No alvorecer há uma “explosão” de energia vital oriunda do Sol e a natureza se desperta. Ao meio-dia o Sol atinge seu ponto de energia mais forte, sendo que a partir daí ela declina. E no ocaso há um acelerado esvaziamento da energia e a natureza se recolhe. Exatamente no meio desses intervalos (3 h, 9 h, 15 h, 21 h) há um “quantum” de energia de menor intensidade, mas também é válido para meditar e orar.

O momento de mudança do padrão da energia vital é o mais propício para que nós acessemos a Corrente Branca Mundial e nos beneficiemos com essa grande malha energética. É muito proveitoso sentarmos para meditar dez minutos antes do alvorecer ou do pôr-do-sol. Da mesma forma, é bastante

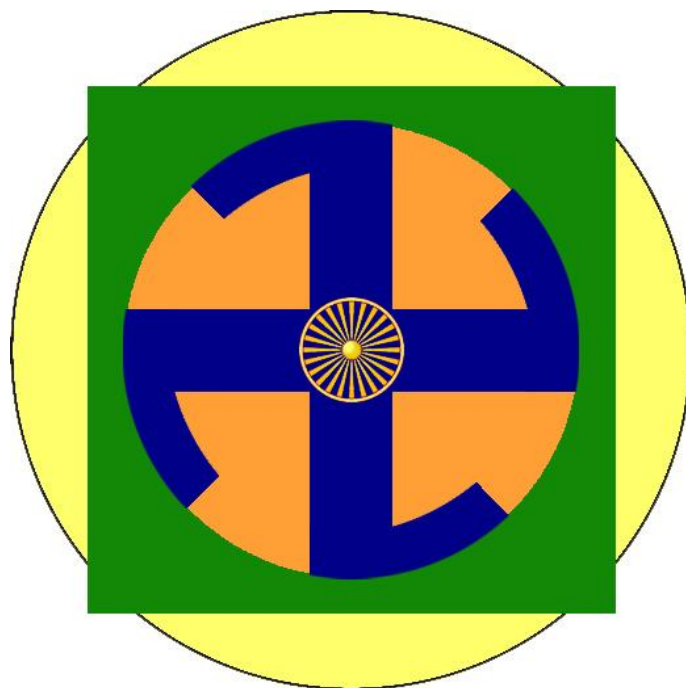
benéfico estarmos em atividade mental (estudar) ou corporal (exercitar-se) ao meio-dia, bem como estarmos descansando e, de preferência dormindo, à meia-noite.

O símbolo é formado por um disco ou esfera azul esfumado, representando a atmosfera da Terra. Dentro encontra-se um hexágono ou dodecaedro, se considerarmos o símbolo tridimensionalmente. Na visão bidimensional (plana) o hexágono representa o cristal de água, que é uma substância bastante maleável e de fácil adaptação a qualquer forma, além de grande captadora e armazenadora de energia sutil. Na visão tridimensional o dodecaedro representa o elemento água, segundo a concepção de Platão, o que concordo plenamente (quem sou eu para discordar de Platão!!!). Conforme a biologia, a vida começa no meio líquido (água). Em nosso desenvolvimento embrionário, desde o zigoto até o nascimento vivemos num meio aquoso. A água é tudo para nós – a Terra é basicamente formada pelo elemento água e nós temos em nossa constituição física 72% de água.

Inscrito no hexágono está um círculo com a estrela de seis pontas ou uma esfera com a estrela tetraedro. O círculo ou a esfera simbolizam a Terra propriamente dita, enquanto a estrela, seja ela plana ou tridimensional, representa o veículo celestial, que quando em equilíbrio de forças, nos proporciona a viagem interdimensional, conforme já explanado no símbolo anterior.

Dentro da estrela está inserido um triângulo ou tetraedro, onde se encontram outros três triângulos ou tetraedros menores, formando a chama trina já explicada na simbologia anterior. O prolongamento das laterais do triângulo vão formar o símbolo *antaḥkaraṇa* com as hastes externas arqueadas. Esta palavra sânscrita significa “órgão interno, a sede do pensamento e sentimento, a mente, a faculdade de pensar, o coração, a consciência, a alma”. No budismo tibetano este símbolo é usado como ferramenta de crescimento espiritual nos rituais de cura e meditação, possibilitando a ligação entre o cérebro (órgão físico) e o Eu superior. O *antaḥkaraṇa* proporciona a proteção e harmonização do ambiente, além da purificação das energias.





## CORRENTE DOURADA DO *HIMĀLAYA*

Esta é a corrente de luz que se propaga para todo o planeta a partir da imponente cadeia de montanhas que separam a Índia, a China, o Tibete e o Nepal – o *Himālaya*. Esta corrente é formada por um grupo de seres iluminados denominados de *bodhisattva* (palavra sânscrita que significa “aquele cuja essência é o conhecimento perfeito”). Esse grupo de seres tem sua origem no budismo em geral, seja ele *vajrayāna*, *mahāyāna* ou *theravada*. Este é o compromisso assumido por esses seres iluminados, fortalecendo o processo evolutivo do nosso planeta.

Como todas as Correntes de Luz, ela está acessível a qualquer hora, mas seu horário de maior potência é no alvorecer, quando o Sol se desponta no horizonte. Neste horário, um intenso banho de luz e energia vital (*prāṇa*) encharca a crosta terrestre, propiciando a ativação da Corrente Dourada do *Himālaya* irradiada constantemente pelos *bodhisattva*, numa verdadeira alquimia que revitaliza a natureza. Quando, de forma consciente, nos conectamos com esta corrente ao nascer do Sol, recebemos todo o cabedal energético irradiado por esses grandes seres. Se não estamos conscientes e, portanto, desconectados a esta corrente, mesmo assim recebemos seu fluxo de energia, ainda que em menor intensidade.

Seu símbolo é formado por um disco ou esfera amarela com um quadrado ou cubo verde oliva, onde seus cantos extrapolam os limites do disco ou esfera. A cor amarela expressa o discernimento, a clareza mental necessária para que possamos alcançar a liberação, enquanto a cor verde oliva é a energia que nos coloca de pé, com firmeza, foco e vitalidade para transpormos as nossas

limitações. O quadrado ou cubo simboliza a estabilidade e o disco ou esfera, a justiça, a isonomia e equanimidade.

No interior do quadrado ou cubo encontra-se um disco ou esfera amarela açafraão, representando a luz que vem do oriente. Temos também a cruz *svastika* na cor azul (lápiz-lazúli). Esta cruz simboliza auspiciosidade, bem-estar, felicidade e prazer, enquanto sua cor azul representa a legião do *bodhisattva* azul (*buddha* da medicina - *Baiṣṭhajyaguru*). Esta legião de seres iluminados assumiu o compromisso de ajudar e incentivar os seres a se iluminarem, despertar mentes, prover as necessidades materiais, aliviar e curar os doentes e libertar os seres de seus sofrimentos.

No centro do símbolo está o *dharmachakra* (roda do *dharma*). *Dharma* é uma palavra sânscrita que significa “reta conduta, dever, direito, justiça, lei, decreto firme”. A “roda do *dharma*” é o caminho que projetamos para evoluir, ou seja, expandir a consciência e reconhecer a felicidade que já somos. Este caminho é composto de oito aspectos que devemos seguir: compreensão correta, pensamento correto, palavra correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção correta e concentração correta.



## CORRENTE CRÍSTICA DE MÃE MARIA

A Corrente Crística de Mãe Maria é formada por grandes seres femininos do cristianismo, como as santas, as corajosas mulheres que acolheram e continuam acolhendo o sofrimento humano, como também tantas outras mulheres que seguiram e se iluminaram através dos ensinamentos de seu Mestre Maior *Yeshua* (Jesus) e do exemplo de respeito, devoção e perseverança deixado por *Maray Isa*, sua Divina Mãe Maria. Em diversas localidades do planeta, no plano etéreo sobre os grandes conventos cristãos, irradia-se uma esplendorosa luz azul esbranquiçada através de uma legião de seres iluminados pela Força Crística de polaridade feminina.

Ela pode ser acessada a qualquer hora, mas seu ponto máximo de Luz Crística ocorre ao pôr-do-sol. Este momento de nosso relógio natural é bastante propício para o recolhimento e mergulho interno em busca de nossa Força Crística. Reconhecer a Luz Infinita; que somos parte desta Luz Divina, assim na Terra como no Céu, aceitando-a em nosso coração; buscar o alimento da Eterna Fonte do Conhecimento; reconciliar com a Fonte de Luz que se manifesta em cada ser; e refugiar-se no poderoso abrigo da Onipotente Luz é o que devemos aspirar nesta sacrossanta hora de reclusão. Da mesma forma, reconhecer a graça, bem como a glória e a potência da Mãe Divina, submetendo-nos às suas bênçãos para que nos livremos da ignorância, da doença e da morte também é uma prerrogativa para este momento tão sublime.

O símbolo é constituído por uma elipse azul clara, cujo diâmetro maior encontra-se na vertical. Se a considerarmos tridimensionalmente, teremos um

ovoide. Esta forma representa, em termos espirituais, aquilo que está oculto e que mantém todo o potencial divino – a semente em forma de ovoide. Sua cor azul clara irradia o ordenamento da mente pacificada, a percepção amplificada que conduz a uma clareza mental e, em consequência, a compreensão e o discernimento, além de despertar a intuição que torna acessível o Propósito Divino reservado pela Luz Infinita a cada um de nós.

No primeiro plano encontramos o símbolo da triquetra na cor anil, formada por três arcos ligados pelas extremidades, com um círculo entrelaçando-os. Este símbolo surgiu inicialmente na tradição celta, representando as três faces da Grande Mãe – a energia procriadora do Universo. As três faces significam a Virgem (jovem), a Mãe (adulta) e a Anciã (idosa). Também significa, para o povo celta, o poder de proteção nos três planos: físico, psíquico e espiritual. O círculo entrelaçado representa a perfeição e a precisão. Na tradição cristã céltica representa a Santíssima Trindade – Pai (Criador), Filho (criatura) e Espírito Santo (fogo cósmico evolucionário) –, bem como a Tríade Universal – Pai (o princípio criador), Mãe (o princípio procriador) e Filho (a criatura, o Universo). Sua cor anil significa uma profunda compreensão da evolução e um mergulho no inconsciente, naquilo que está velado, em busca da Luz Infinita própria do Cristo Interno.

Acima da triquetra encontra-se um resplendor na cor azul escuro com a pomba branca. O resplendor é um dos atributos do Cristo Interno e possui sete dons (sabedoria, discernimento, ciência, caridade, perseverança, bondade e obediência). A pomba branca é a mensageira da paz e representa o Divino Espírito Santo.

Ao fundo encontra-se uma cruz – símbolo maior da tradição cristã. A cruz é o símbolo do ser humano cumprindo provas e expiações na vida física encarnada para que se alcance a redenção. A cruz nos remete a uma ascese, ou seja, a prática de condutas austeras de autocontrole do corpo e do espírito que fortalecem a alma que está em busca da verdade.



## CORRENTE VERDE DA AMAZÔNIA

Esta corrente atua através dos nativos ancestrais da Amazônia, irradiando luz, poder e riqueza para as nações da América do Sul, principalmente o Brasil, de onde nascerá a próxima nação que alimentará o mundo, tanto no fator material como no espiritual. Os nativos ancestrais da Amazônia eram perfeitamente integrados ao processo cíclico da natureza, ao movimento do clima, das águas, do ar e da terra. Sabiam extrair da natureza o que havia de mais necessário para o seu bem-estar e abundância, sem danificá-la.

Como nas demais correntes de luz, podemos entrar em sintonia com ela a qualquer momento. Mas, o melhor horário para captar sua energia ocorre entre 21h15min e 21h45min. Desconheço qual a razão deste horário. Mas, admito que haja uma ligação com o período do dia com maior atividade na floresta, tanto no aspecto da fauna como no da flora, em termos de troca energética. Entrar em sintonia com a floresta amazônica neste horário nos dá a capacidade de nos integrarmos com a natureza, revitalizando nosso organismo e nos proporcionando a força, a garra e a resiliência dos nativos ancestrais dessa região.

O símbolo é formado por um disco ou esfera verde escuro contornado por uma borda marrom. A borda marrom representa a terra e suas riquezas minerais, bem como a base de sustentação a vida. O verde escuro é a cor da floresta com toda a sua diversidade de plantas que curam nossas doenças, equilibram nosso organismo e transcendem a mente, mantendo a vida nos três níveis: físico, psíquico e espiritual. No interior da figura estão vários símbolos representantes da cultura e sabedoria dos nativos ancestrais da Amazônia.

São eles: (1) cocar branco no alto do disco, que representa a capacidade de se conectar com o plano espiritual, demonstrando sabedoria, amor e respeito à Força Suprema do Universo; (2) arco e flecha apontados nas quatro direções, que significa o estado de permanente vigília em defesa de sua integridade e o poder de agir para restabelecer a lei e a ordem; (3) desenho pintado em amarelo e o chocalho, simbolizando a sensibilidade e as artes dos nativos amazonenses; por fim, (4) onça pintada como animal de poder da Amazônia, um legítimo representante do poder da floresta.



## **CORRENTE VERMELHA-BORDÔ DOS ANDES**

Esta corrente atua através dos nativos ancestrais, antecedentes dos Incas, na Cordilheira dos Andes, irradiando luz, força, garra e determinação sem opressão e subjugação para as nações do mundo e, principalmente, para a América do Sul e Brasil, de onde nascerá a próxima nação que alimentará o mundo, tanto no fator material como no espiritual. Os nativos ancestrais dos Andes estavam conectados aos ciclos cósmicos, ao movimento do Universo, em particular, ao movimento do Sol e da Lua. Obedeciam aos ciclos do Universo e, com isso, absorviam o seu poder.

Podemos entrar em conexão com a força sutil dos ancestrais andinos a qualquer momento. Mas, seu período de máxima energia é ao pôr do sol, quando a luz do dia dá lugar à escuridão da noite. Os ancestrais andinos realizavam seus rituais durante a noite, após a ausência do Sol. O principal ritual se iniciava exatamente com o pôr do sol, pois o reconheciam como a força máxima do Universo, ao qual eram totalmente obedientes e temerosos. Durante a noite, faziam rituais para a Lua, conforme o seu ciclo (crescente, cheia, minguante, nova), e também respeitando a época do ano, de acordo com o arranjo celeste, para que eles desenvolvessem a paz interior e um caráter forte e corajoso, com inteira obediência às Forças Divinas.

O símbolo consiste em um círculo ou esfera vermelha-bordô, em que seu interior está preenchido pela cor amarela ocre, contendo uma cruz também vermelha-bordô inclinada a 45 graus. Sobrepondo-se a esta cruz, existe outra na cor verde escura na posição normal (vertical-horizontal). Em cada braço da cruz vermelha-bordô encontra-se uma representação que se alterna: ora o Sol,

ora a Lua. Bem no centro da simbologia, sobre as cruzes está a representação do Condor-dos-andes.

Tanto o Sol quanto a Lua, ora nascendo, ora se pondo, simbolizavam para o povo ancestral andino as duas maiores forças astrais do Universo. O Sol correspondendo à força vital espiritual, enquanto a Lua, à força telúrica material. A cruz verde escura se sobrepondo sobre a vermelha-bordô simboliza a força sutil comandando a força bruta; ou seja, o poder do espírito sobre a matéria. A cor amarela ocre ao fundo simboliza o elemento terra, cultuado pelas plantações, de onde vem o alimento. Finalmente, a águia Condor-dos-andes, como animal de poder dos Andes, representa a perspicácia, a visão ampla e profunda, e a capacidade de se elevar e de se destacar, para analisar com a máxima precisão, desenvolvendo o discernimento.





## CORRENTE CRÍSTICA DE YESHUA

A Corrente Crística de *Yeshua* é formada por seres de altíssima luz. São seres da mais alta hierarquia celestial que atuam na Terra como os Arcanjos *Metatron*, *Sandalphon* e *Mikhael* (*Miguel*); os Mestres Ascensionados *Maitreya* e *Gautama*; os Estelares Cavaleiros Templários e muitos outros. Esses últimos são uma legião de guerreiros celestiais comandados por Arcanjo *Mikhael*, que se encontram no campo magnético da Terra para atuarem na retirada de todos os indivíduos que não aceitarem o caminho da regeneração. Tais seres trevosos serão levados por essa legião de guerreiros para outros orbes, nos quais estão na mesma faixa vibratória e, assim, com possibilidade de crescimento espiritual.

Podemos acessar essa corrente a qualquer hora do dia, como todas as outras. Mas, o melhor horário é ao nascer do Sol, quando somos banhados pela Luz Crística de *Yeshua*. Sua Luz desce sobre nós como uma cachoeira de luz líquida, banhando todos aqueles que se conectam a Ele. *Yeshua* vem acompanhado de sua legião de anjos, como pontos brilhantes no céu, irradiando a Luz Divina, assim que o dia amanhece, carregado de energia que acolhe, revitaliza e desperta a cada ser da natureza. A Chama Trina, formada pelas cores amarela, azul e rosa nos reconecta com nossa Essência, ou seja, nos faz lembrar que somos um raio da Luz Divina. Assim, nos tornamos aptos como trabalhadores da última hora da transição planetária.

## LIVROS À VENDA



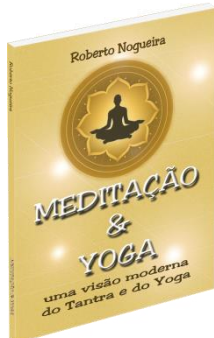
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo,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

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

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



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



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

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

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

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



# CONTATOS

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

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

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

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

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

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

