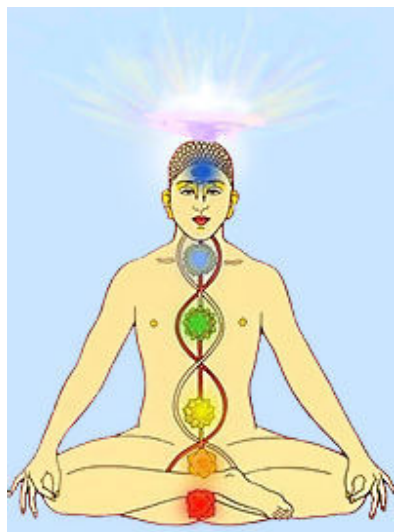
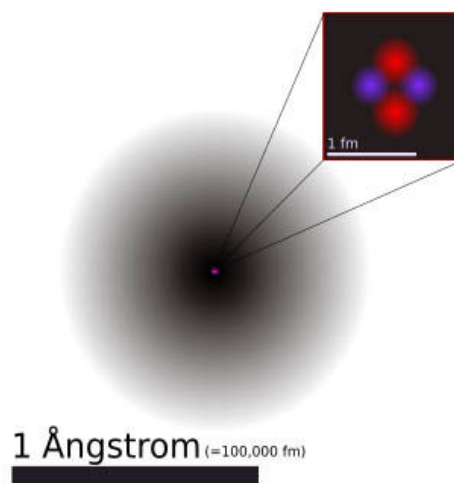


Chakras



Marcelo Del Debbio

Como todos já devem saber, acreditava-se que toda a matéria do universo fosse constituída por ÁTOMOS. Mais tarde, estes átomos foram divididos em Elétrons, Prótons e Nêutrons e posteriormente em Férmions, Leptons, Quarks, Bósons, Mésons, Bárions, Híperons, e matematicamente já foi demonstrado (mas ainda não testemunhado) a existência de Protinos, Gluinos, Gravitinos e Neutralinos.



É bem possível que ainda consigam dividir mais e mais e mais, até chegarem às partículas "básicas" do universo. Os Rosacruzes chamavam estas partículas de "Energia Espírito". (sim, o termo foi usado erroneamente por Kardec e mantém-se até os dias de hoje com um significado comple-

tamente diferente de sua idéia inicial fora dos círculos iniciáticos).

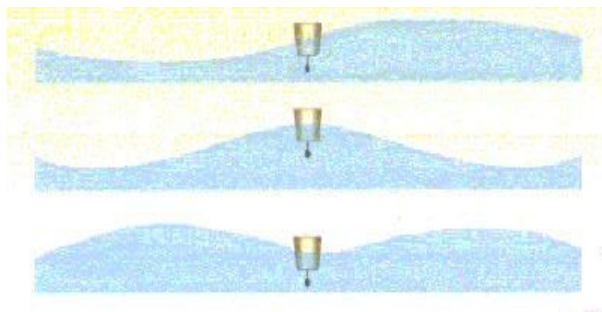
Sobre não sermos capazes de enxergar estes outros planos, me lembra dos NEUTRINOS. Até o momento, elas são partículas consideradas "sem massa" porque os equipamentos dos cientistas não são capazes de medir esta grandeza. O que não significa que eles não existam. Eles foram matematicamente teorizados em 1930, mas demoraram 26 anos até conseguirem inventar um equipamento capaz de detectá-los e até hoje não conseguiram pesá-lo.

Matematicamente, os cientistas ortodoxos já calcularam a existência de múltiplas dimensões... quem sabe daqui a alguns anos exista uma máquina capaz de detectar estas frequências?

Resumindo: creio que todos concordam que TUDO no universo é formado a partir de uma energia única (vamos chamar de "blocos fundamentais" porque eu sei que "Energia Espírito" vai arrepiar os ouvidos sensíveis de muitos por aqui) e que ela apenas se diversifica na aparência, e que esta diversificação se deve simplesmente ao fato de que estes blocos não contêm a mesma quantidade desta energia. Se todos os blocos fundamentais da composição do

universo se apresentassem da mesma maneira, seríamos absolutamente incapazes de diferenciá-los... Em outras palavras: madeira, aço, vidro, borracha, água, uma laranja... todos se apresentariam exatamente da mesma maneira para nossos sentidos objetivos. Até mesmo o ar que respiramos não poderia ser diferenciado de uma pedra! Mas vivemos em um mundo com infinitos matizes. Como?

Para responder esta pergunta, precisamos definir o que vem a ser vibração, ou energia vibratória. Para os físicos, trata-se de uma propagação de ondas caracterizadas por frequência, comprimento e amplitude constantes ou variáveis.



Para ilustrar o que vem a ser esta impressão, vamos nos ater a um exemplo simples: Imagine as ondas no mar e um barquinho sobre elas. Conforme as ondas se movimentam, o barco oscila para cima e para baixo,

mas não se mexe. Para um observador estático, o barco estaria se movimentando apenas para cima e para baixo.

Agora vamos começar a dar nó na sua cabeça.

Este exemplo considera ondas em cenário em 2 dimensões físicas (e uma temporal) e um observador em 1 dimensão física (e uma temporal).

Agora vamos imaginar um cenário matematicamente possível de ondas se propagando em **N** dimensões cujos efeitos só são percebidos pelo observador que está em um mundo com 3 dimensões físicas e uma temporal.

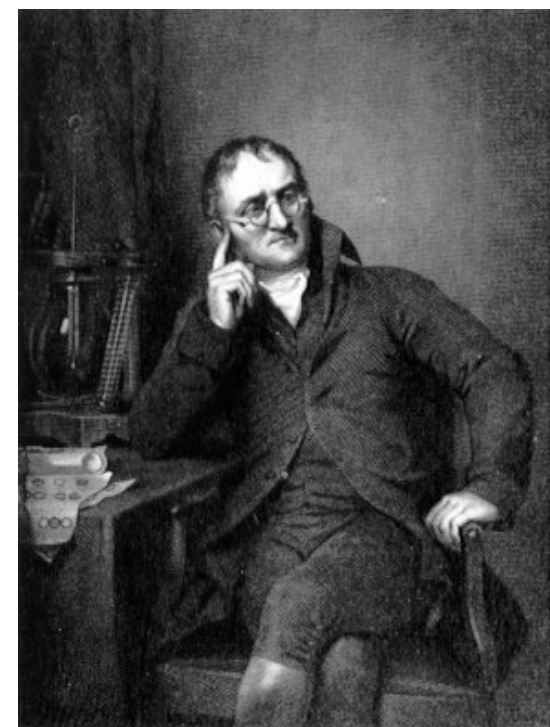
E nós temos o que chamamos de "realidade".

Então, onde você está vendo uma maçã, na verdade, temos vibrações destes blocos fundamentais em **N** planos dimensionais cujo resultado palpável no plano físico seria um objeto com forma de maçã, cor de maçã, gosto de maçã, cheiro de maçã, textura de maçã e, quando em contato com os seus dentes, barulho de maçã.

Estas variações se devem à variação da frequência, comprimento e amplitude destas ondas em **N** dimensões. Os

Rosacruz da Idade Média chamavam esta multiplicidade de "teclados vibratórios" e conseguiram designar diversos fenômenos físicos dentro do mesmo diagrama. Desde raios cósmicos até as cores, cheiros e texturas.

Há um experimento simples para demonstrar isto, realizado pelo cientista Rosacruz JOHN DALTON no século XIX.

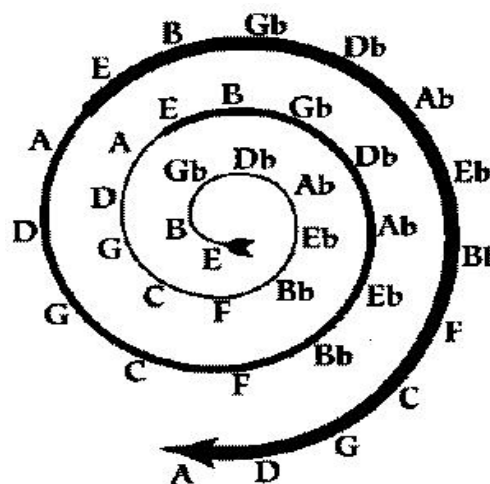


O experimento consistia em girar uma bola de aço ao redor de si mesma, com velocidade crescente. Enquanto a

rotação mantinha-se fraca, não havia alteração perceptível. Aumentando o movimento, chegou a um ponto onde os contornos da esfera já não eram mais perceptíveis. E depois outro momento onde o movimento começou a emitir um som. Aumentando a rotação ainda mais, a emissão de som tornou-se mais aguda e em seguida a bola tomou uma coloração avermelhada. No máximo de velocidade mecanicamente possível na época, a bola começou a emitir calor. Segundo Dalton, uma rotação infinitamente mais rápida faria a bola se tornar invisível e acabaria por desintegrá-la. Colocando estes dados em nosso "Teclado de Espírito" temos, do ponto de vista metafísico, em apenas UMA escala:

- Raios Cósmicos
- Raios Gama
- Raios X
- Ultravioleta
- O espectro de cores visíveis
- Infravermelho
- Calor
- Micro-ondas
- Ondas de rádio
- Ultra-sons
- Ondas sonoras
- Odores
- Sabores
- Infra-sons
- Matéria

H. Spencer Lewis, Imperator da AMORC, chegou a construir um aparelho que convertia notas musicais em cores entre suas várias invenções e descobertas científicas.

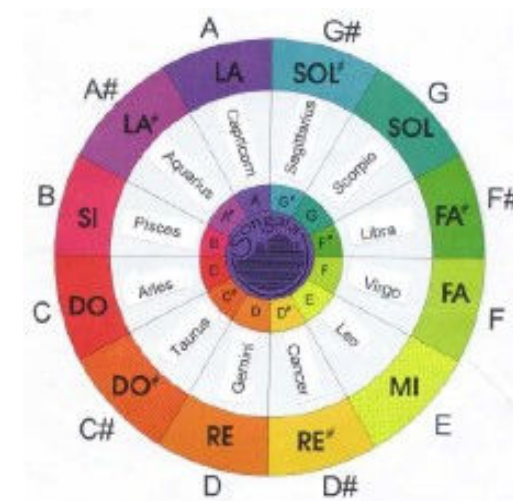


Os iniciados gregos, os sacerdotes egípcios e aqueles que vieram antes deles já mediam as frequências pelo número de vibrações por segundo, especialmente no campo da música. A prova disto está na Câmara dos Reis e nos estudos Pitagóricos. Além disto, eles já haviam percebido que a nota emitida por uma corda tinha uma frequência que também variava na proporção de seu comprimento. Trabalhando com uma harpa, ele descobriu que a frequência dobra de uma oitava para a outra, ou seja, se o

Dó vibra a 256hz, a oitava superior será 512hz e assim por diante.

O número mágico 7

Dentro de uma oitava, na música existem sempre 7 graduações, repetidas em um ritmo cada vez mais grave e cada vez mais agudo... dó ré mi fá sol lá si e o dó da oitava seguinte... ou sete cores no arco-íris, sete tons básicos de perfume, sete temperos básicos e assim por diante. Claro que dentro destas 7 notas básicas existem uma infinidade de sub-tons, sub-cores e sub-cheiros, formando todo o multiverso que conhecemos



Os leitores mais atentos já perceberam que, se esta seqüência de sete notas se repete em todos os campos do teclado de vibrações, existe um dó, um ré, um mi, um fá, um lá e um si em todas as escalas o teclado, ou seja, existe uma correspondência de cheiro para o dó, uma cor, uma cor psíquica, um sabor, uma textura, e assim por diante... Quem já estudou alguma coisa de alquimia e kabbalah começa a entender porque associamos certos planetas a certas cores, metais, sons, incensos, velas e músicas em nossos rituais...

O mundo Invisível

Como eu disse acima, estamos estudando a projeção de **N** dimensões em nossas 3 dimensões físicas. E estas vibrações se sobrepõem e se combinam. Um exemplo prático é que o mesmo dó quando tocado por um piano, violino, violão, bateria, saxofone, etc. são bastante diferentes, apesar de serem perfeitamente identificados como dó.

Quando falamos de sons, existem os infrasons, a faixa de sons audíveis e os ultra-sons. Quando falamos de cores, temos o infravermelho, a faixa de cores visíveis e o ultravioleta, Quando falamos de cheiros, existem os cheiros que não conseguimos sentir, a faixa de

cheiros humana e os ferormônios. E quando falamos de matéria, temos a escala tangível de densidades e as faixas que não conseguimos detectar AINDA. São nestas faixas que ficam os "fantasmas", "sonhos", "pensamentos", "construtos astrais", "emoções" e afins. Acreditem, assim como os cientistas ortodoxos descobriram o infravermelho, ultravioleta, infrassom e o ultrassom, é apenas uma questão de tempo até existirem aparelhos capazes de detectar estas outras dimensões materiais.



O visível e o Invisível

Estas faixas de vibração de matéria às vezes se sobrepõem. É possível para algumas pessoas interferir nestes campos eletromagnéticos sutis através de ondas mentais ou emocionais. É o que as religiões espiritualistas chamam de médiuns (aquele que é mediador). Da mesma maneira que perfumistas conseguem identificar cheiros que não conseguimos, estas pessoas enxergam

vibrações que não somos capazes de enxergar, ou escutam vozes que não escutamos, ou sentem cheiros que não estão no plano físico. Boa parte destas pessoas, por pura ignorância, são chamadas de "esquizofrênicas" ou "loucas". Da mesma forma, entidades que estejam nestas outras faixas de vibração conseguem, mediante esforço mental, afetar o plano material (os chamados "ouijas", "poltergeists", "jogo do copo", "posseção" "mesas girantes", e outros fenômenos para-psíquicos). Os ocultistas conseguem aprisionar espíritos em círculos, praticar exorcismos, traçar círculos de proteção ou limpar as energias de algum local.

A explicação sobre faixas de frequência vibratória demonstra facilmente que praticamente TODAS as histórias de assombrações, fantasmas e poltergeists nada possuem de sobrenatural, sendo apenas manifestações energéticas de planos sobrepostos. Claro que, obviamente, existe uma quantidade ABSURDAMENTE ENORME de charlatões ou embusteiros neste meio, como o John Edward, por exemplo. Mas se por acaso alguma pessoa de sua confiança (sua mãe, ou tia, ou avô) tiver alguma história "sobrenatural" para contar, especialmente se ele tiver planetas do seu mapa astral no signo de Peixes,

pense duas vezes antes de achar que essa pessoa está louca.

Muita gente não gosta de estudar estes fenômenos porque os profanos adoram misturar "mundo espiritual" com "religião". Quem não gostar da parte religiosa destes estudos, procure pela internet por "espiritualismo laico" ou "Rosacruz Áurea" e você vai encontrar pessoas que estudam estes fenômenos totalmente desvincilhados de religião. Alguns até mesmo são ateus!

É muito importante não confundir, Religiosidade (o ato de "religare", de se unir ao seu EU divino e interior), com Religião, o ópio do povo. É claro que a religião quer tomar para si estas duas palavras como se fossem sinônimos, mas elas NÃO são sinônimas de maneira nenhuma!

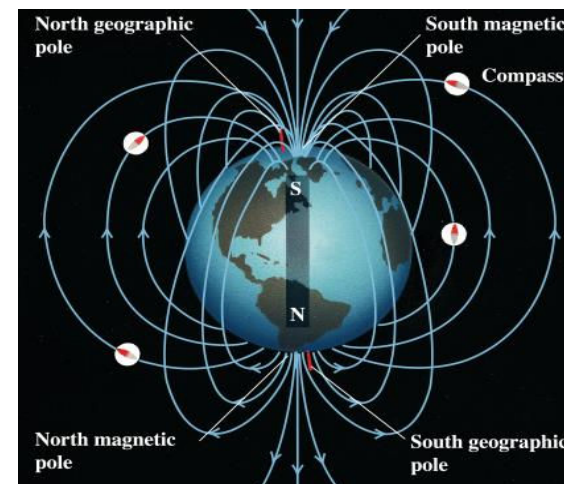
Planos vibratórios invisíveis, plano astral, mental, reencarnação... isso são leis naturais que regem nosso universo causal e causal e não faz a menor diferença se você acredita nelas ou não para que elas funcionem e atuem sobre você. É como a lei da gravidade. Não acreditar ou não ter conhecimento dela não vai fazer com que você saia por aí voando...

Religiosidade implica em buscar o seu EU superior, em buscar conceitos éticos, morais e íntegros para si mesmo e aplicá-los na sua vida... implica em se conectar com sua própria divindade, este ser superior que habita dentro de você mesmo, implica em buscar o autoconhecimento. Não tem nada a ver com rezar ou acender velinhas.

E, da mesma maneira, cores, sons, cheiros, texturas e principalmente música podem afetar nossos estados mentais e emocionais, pois suas vibrações interferem nas vibrações sutis de nossos pensamentos e emoções (é o velho truque de pintar as paredes das Fast foods de vermelho e amarelo para despertar o apetite). Estudamos este tipo de coisa na SEMIÓTICA e em MENSAGENS SUBLIMINARES. Nos rituais de magia cerimonial, estes fatores são fundamentais para harmonizar as frequências mentais desejadas para cada tipo de operação mágica.

E onde diabos entram os chakras? Antes vamos falar de magnetismo. A Terra, além de gerar um campo eletromagnético que todo mundo já aprendeu na escola, possui uma energia interna chamada energia telúrica. Da mesma forma que um ímã forma linhas de força (todo mundo já

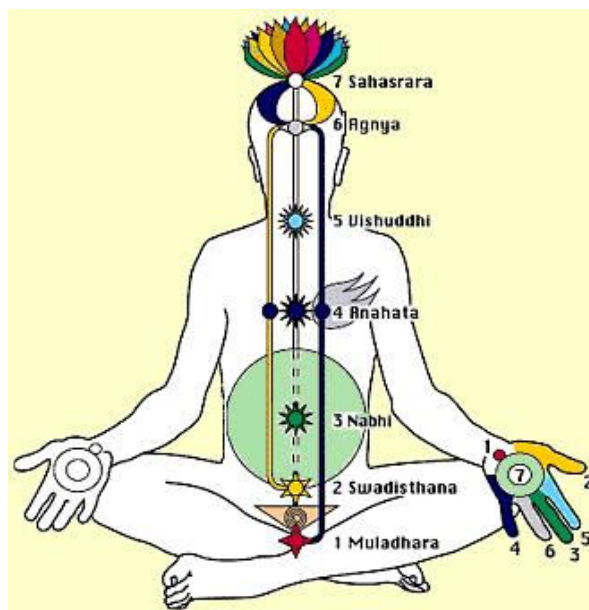
fez a brincadeira da LIMALHA DE FERRO na escola, certo?), na Terra, por causa da interação das linhas telúricas com as Linhas magnéticas, temos as LINHAS DE LEY.



Novamente, de acordo com Hermes Trimegistro, "Tudo o que está em cima é igual ao que está em baixo". Desta maneira, o ser humano, por seu metabolismo, também pode ser considerado um corpo energético. Na realidade, todas as suas ações, desde o modo de se deslocar (que produz som) até seus pensamentos produzem vibrações. E as Linhas de Ley no ser humano são as linhas energéticas e os pontos de acupuntura, tão conhecidos pelos orientais.

E, da mesma maneira que ímãs se atraem e se repelem de acordo com suas polaridades, pessoas se atraem ou se repelem de acordo com suas emanções, mas isto é feito em um plano mais sutil das nossas **N** dimensões. Para nossos sentidos objetivos, fica apenas aquela sensação inexplicável de “não fui com a sua cara”.

Os chakras



Os chakras são o equivalente etéreo das glândulas. Da mesma maneira como as glândulas regulam a produção de certas substâncias necessárias para

a sobrevivência de nosso corpo físico, os chakras regulam a absorção e a distribuição destas energias dentro do nosso corpo astral (que nada mais é do que um de nossos sete corpos, ou se preferirem uma linguagem mais científica, um dos corpos que coexistem em nossas **N** dimensões metafísicas).

Os chakras são em número de 7 (mas você já não está mais surpreso com isso, certo?) e estão associados a cores, sons, cheiros e tudo mais na nossa escala.

Aprendemos que matéria é energia e que o que chamamos de “realidade” na verdade é apenas o que conseguimos compreender em um universo de 3 dimensões físicas e 1 temporal da projeção de vibrações de múltiplas dimensões, cuja maioria nossos cientistas ainda não conseguem mensurar.

Vamos tentar explicar alguns destes planos. Para isto, temos de recorrer à sabedoria dos antigos hindus, que já conheciam estes planos de consciência em 5.000 AC.

O ser humano, os demais seres e tudo quanto existe são constituídos de uma infinidade de combinações de matéria-energia, de todos os graus de densidade e complexidade. Cada uma

dessas combinações ou graus de matéria-energia representam um nível particular da “Consciência-Energia” em escala cósmica, presente em toda manifestação universal.

A tradição oriental fornece uma visão ordenada e simplificada deste fato, apresentando os diversos níveis de consciência estratificados em camadas. Dessa forma, situa-se o plano mais denso (o físico-material-sólido) em um extremo da escala, caracterizado pela máxima diferenciação de formas, densidade e Ignorância (imersão da Consciência na Matéria) e, no outro extremo, o plano divino, o plano da unidade, caracterizado pela máxima sutilização da matéria-energia, indistinção de formas e máxima plenitude de Ser (emersão da Consciência na Matéria).

Do nível mais denso, diferenciado, para o mais sutil, temos:

- **Plano físico** (sólido, líquido, gasoso, 1o. a 4o. etérico) este é o plano mais palpável, onde vive a “ciência cética”.
- **Plano astral** (vital ou emocional, das energias nervosas e emocionais)
- **Plano mental** ou Manásico (das energias de pensamento ou mentais)

- **Plano intuicional** ou Búdico (das energias psíquicas ou de alma)
- **Plano espiritual** ou Átmico (onde se manifestam as essências espirituais)
- **Plano monádico** ou Anupadaka (onde se manifestam as mônadas, redutos últimos das individualidades espirituais)
- **Plano divino** ou Adi



Embora todos os fenômenos envolvam processos simultâneos nos diversos planos ou níveis de matéria-energia, cada plano pode ser visto como possuidor de um determinado conjunto de leis ou princípios de operação envolvendo em "seu espaço" todas as realidades energéticas desse plano.

Tentando em uma linguagem mais simples... é a mesma coisa que dizer que existem 7 planos físicos dimensionais sobrepostos, como "layers" em uma imagem de photoshop, cada um mais sutil que o anterior. E quando se mexe em uma delas acaba afetando a imagem nas outras camadas.

E o homem está imerso nestas sete dimensões. Diz-se, portanto, que o homem possui 7 corpos correspondentes aos respectivos planos de consciência/energia.

A Personalidade, do homem ("eu inferior" ou EGO) é constituída pelas energias dos planos **físico**, **duplo-etérico** (onde ficam os chakras, que fazem a ligação entre o físico e o astral), o **vital** (ou astral) e **mental inferior**. Em contrapartida, os planos **mental superior**, **intuicional** (ou búdico) e **espiritual** (ou átmico) fornecem as energias e materiais

constitutivos da Tríade Espiritual (que chamaremos "eu superior").

As bonecas russas chamadas MATRIOSKA possuíam tradicionalmente 7 "corpos" e eram originalmente utilizadas para explicar este conceito nas Escolas de ocultismo, Antes de se tornar um brinquedo popular na Rússia.



Esta parte é mais complicada, porque cada tradição dá nomes diferentes e divide estes corpos agrupando-os de maneira ligeiramente diferente. Para facilitar a compreensão pelos espíritas que acompanham a coluna, o "corpo físico" engloba o físico e o mental inferior (o mental objetivo); entre o físico e o astral temos os chakras fazendo a conexão entre eles e em

seguida o “perispírito” (que inclui o astral, conectado ao físico pelo “cordão de prata”) e finalmente o “espírito” (que inclui o mental superior, intuicional e átmico).

De cara, isto explica facilmente algo “inexplicável” Quando alguém decide realizar algum movimento, o seu EU (Atmã) toma uma decisão, esta decisão é passada para seus sentidos subjetivos, depois para seus sentidos objetivos e em seguida para o corpo físico que você está pilotando. E, pelas medidas, a passagem da consciência objetiva (detectada pelos instrumentos) para o corpo físico demora entre 200 a 350 μ s. É o caso de uma experiência científica comprovando algo ocultista que ainda não pode ser detectado pelos instrumentos atuais. Claro... isso não prova o que estou dizendo, mas demonstra que EXISTE algo que causa este atraso. E como eu disse anteriormente, é uma questão de tempo até os cientistas ortodoxos descobrirem o que os ocultistas conhecem há séculos.

Projetando seus pensamentos

Da mesma maneira que podemos interagir com o mundo físico através dos nossos sentidos objetivos (segurando uma caneta com nossas mãos), todos nós somos capazes de

interagir e realizar ações nos outros planos (astral, mental, etc....).

Vamos fazer um exercício simples de visualização: Imagine uma maçã repousando ao lado do teclado. Mas não “pense” na maçã... “visualize” uma maçã... relaxe... respire calmamente, concentre sua mente e veja todos os detalhes da textura dela, a cor, o brilho, se ela está lustrosa, vívida, imagine o cheiro dela... afaste todos os outros pensamentos e concentre-se apenas nessa maçã. Dê uma mordida imaginária nela e sinta o gosto dela na sua boca, a textura esfarelado enquanto o suco preenche sua boca e o cheiro invade suas narinas... se você fez direitinho, pode até mesmo estar com água na boca neste momento. E, durante um curto espaço de tempo, você acaba de criar uma forma-pensamento.



Esta maçã que você acaba de criar é tão sólida quanto qualquer objeto real, apenas existe em outra dimensão e, portanto, a princípio, não interage com o plano físico.

Da mesma forma que se você soltar uma caneta ela cai no chão, se você parar de pensar nesta maçã, ela deixa de receber seus estímulos e, com o tempo, esta forma-pensamento se dissolverá sozinha no plano mental. Se você colocar emoção neste exercício, a maçã permanecerá por mais tempo e com maior intensidade. Fazendo uma junção do mental com o emocional, conseguiremos trazer esta projeção do plano mental para o plano astral sem grandes dificuldades. Basta colocar “sentimento” na sua visualização. OK, o exemplo da maçã é simples, mas entender a relação entre emoção e visualização será necessário quando explicarmos qual a razão dos famosos “sacrifícios” na magia negra ou do “ectoplasma” que faz com que entidades do astral possam ser vistas no físico, poltergeists, de “círculos de proteção”, da THELEMA (vontade) e todas as coisas que envolvem passagens de matéria-energia de um plano vibratório para o outro.

O grande mago Aleister Crowley dizia que **“a magia é a soma da imaginação com a vontade”**. Mais para frente veremos como ele estava certo.

O ruído mental e a concentração

Pois bem... quando você "pensa que está pensando", a voz que ecoa na sua mente nada mais é do que uma projeção dos seus pensamentos reais (do seu EU superior) entrando em ressonância com o seu corpo físico (seu cérebro de carne, cheio de SINAPSES que fazem esta conexão entre o plano mental e o físico). Apesar do seu corpo mental subjetivo e do seu Atmã possuir todo o conhecimento acumulado de todas as suas vidas passadas, a conexão entre o seu corpo superior e o EGO (corpo inferior) é falha e está rompida desde a "queda".

(não vou falar sobre isto agora, mas para vocês meditarem um pouco... nosso corpo inferior e nosso corpo superior estão atualmente separados. A origem da palavra "religião" como já dito anteriormente, vem do latim "Religare", que é o ato de reconectar o nosso "eu inferior" ou mundano com o nosso "eu superior", devolvendo ao ser humano a essência divina que todos possuímos e que perdemos um dia, como vocês podem deduzir religiosidade não tem NADA a ver com ficar rezando e obedecendo ao que o pastor/padre diz, muito pelo contrário... tem a ver com a descoberta do deus

dentro de cada um de nós, "conhece a ti mesmo").

Algumas pessoas possuem esta conexão mais entrosada. São os tais "GÊNIOS" que compõem sinfonias com 5 anos de idade, falam 50 línguas, pintam ou tocam maravilhosamente bem. Na verdade, não há nenhum segredo "inexplicável" da ciência nisso: eles conseguem recuperar as informações que seus Atmãs já possuíam de vidas passadas. O mesmo ocorre com alguns autistas.



Nossa intuição, palpites ou o tal do "sexto sentido" são fagulhas desta conexão entre o superior e o mundano atuando. Oráculos como o Tarot ou Runas também fazem a "ponte" entre

estes dois estados de consciência. O Beethoven também é um ótimo exemplo disso (e, para não perder o costume, Beethoven era maçom)

Ao contrário da mente subjetiva, que é direta e inspirada pelo seu "eu superior", a mente objetiva gosta de divagar e flutuar entre diversos pensamentos fúteis e egóicos... vamos fazer outro exercício: experimente relaxar e "não pensar em nada" e verá como isso é difícil: tente "esvaziar a sua mente" e não pensar em nada... em segundos, sua cabeça estará cheia de pensamentos caóticos e desordenados, misturando-se lembranças, imagens, sons, frases repetidas várias vezes... tudo se torna rapidamente um caos. Ainda mais se você estiver com algum problema ou algo que envolva seu emocional (como dissemos, as emoções intensificam as formas-pensamento).

Se você pudesse visualizar o plano Mental, nesta situação veria que, ao redor do seu ser está se formando um verdadeiro "depósito de lixo" mental. Estas imagens vão se desfazendo com o tempo, claro, mas dependendo da situação, permanecem (é de onde vem a expressão "ambiente carregado") e, dependendo de que tipos de emoções estão associados a estes pensamentos,

estas formas começam a atrair certos seres no plano astral...

O Plano Astral

O plano astral é um pouco mais denso do que o plano mental. Nesta faixa de vibração sutil estão todos os chamados "fantasmas", as projeções astrais, os succubi e Incubi (ou Anima e Animus), os corpos projetados das pessoas que estão dormindo, os Cascões Astrais, etc.

Absolutamente todas as pessoas possuem a habilidade de se projetar no astral e o faz durante a noite, enquanto o corpo físico dorme. Infelizmente, a maior parte da população atual (que eu chamo carinhosamente de "gado" quando não estou perto dos ouvidos sensíveis dos politicamente corretos) está tão adormecida que geralmente mantém seus corpos astrais "repousando" ao lado do corpo físico, inertes.

O maior problema é justamente fazer a conexão entre o nosso plano astral e a lembrança no cérebro. Estima-se que 89% das pessoas estão com a mente tão pobre e sem treinamento que não consegue sequer lembrar-se de suas projeções (são os que "não sonham"), cerca de 8% retém alguma lembrança

(projeção sem lucidez, chamada de sonho) e finalmente 2% conseguem manter uma projeção completamente lúcida. O REM e os ciclos nada mais são do que meros reflexos no plano físico do que está acontecendo no plano astral/mental.



Quando as pessoas se projetam, as ligações do duplo-etérico entre o corpo físico e astral formam o que se convencionou chamar de "cordão de prata". Este cordão conecta o seu corpo astral ao físico e só existe em pessoas que estejam vivas/encarnadas ("fantasmas" não possuem cordões de prata, pois não estão ligados a nenhum corpo físico).

Conhecendo os mecanismos que regem o plano astral, fica simples de explicar

todo tipo de fenômeno envolvendo "fantasmas". Eles são consciências que trafegam nestas faixas vibratórias que não detectamos.

Como os "*fantasmas dos mortos*" e os vivos (durante o sono) convivem no mesmo plano, podemos explicar toda a cultura dos povos antigos (orientais, celtas, astecas, maias, incas, hindus, índios...) em relação aos "Espíritos Ancestrais", pois é literalmente isso que acontece: os ancestrais de um clã se mantêm por perto no "outro mundo" auxiliando aquele grupo. Isto também explica os incontáveis relatos de pessoas que sonham com entes queridos que acabassem de falecer e dezenas de milhares de outros casos de encontros entre os vivos e os mortos.

Existe uma documentação gigantesca sobre estes fenômenos mediúnicos. E também uma quantidade astronômica de charlatões e igual quantidade de mentiras forjadas de má-fé (como por exemplo, a farsa que DAVID NASSER montou no jornal "O Cruzeiro" contra Chico Xavier, que até hoje alguns céticos-ignorantes tomam por verdadeira). Isso é muito triste, pois além de ter de lidar com a ignorância cética e religiosa generalizada, os médiuns ainda precisam agüentar os embusteiros (sejam por dinheiro ou por

má fé das próprias Igrejas caça-níqueis que fabricam ex-pais-de-santo, ex-bruxos e ex-macumbeiros a torto e a direito para propositadamente minar a credibilidade dos sérios).



Influências do material no astral

Sons (música, mantras), odores, cores e alguns materiais conseguem afetar diretamente estas construções astrais. , quando se coloca uma determinada música em um ambiente, as ondas sonoras que varrem o plano físico também possuem uma contraparte que se espalha pelo astral e mental, higienizando o ambiente em uma vibração que se deseja. Os MANTRAS e cantos gregorianos ou o atabaque da umbanda/candomblé possuem frequências específicas para ativar certos chakras para certas atividades.

O **elemento Ar** também afeta o astral. Incensos espalham suas fragrâncias pelo plano físico e possuem sua contraparte mental e astral. Claro que existem incensos e incensos... que variam desde varetas inócuas que ajudam apenas a tornar o ambiente mais agradável até os incensos preparados pelos alquimistas para seus rituais.

Certas **drogas** também atuam no desligamento do corpo astral/mental do físico, especialmente o LSD e outros ácidos relacionados, muito comuns na década de 70 nos movimentos de contra-cultura. O chá do Santo Daime também funciona, assim como o peyote e outras ervas fumadas no "cachimbo da paz" dos índios. O bafo do dragão (ópio), chá de cogumelo e o haxixe também funcionam bem. De todas as drogas, apenas a cocaína (não o chá de folhas de coca, a droga industrializada) e as anfetaminas (E, balas, doces, speed, etc.) fazem o caminho oposto (travam a conexão com o "eu superior").

Cores afetam diretamente o plano mental/emocional/astral. Existem diversos estudos psicológicos e de semiótica a respeito de como as cores nos influenciam. Vocês já devem ter visto aquelas imagens onde se coloca

um prato de comida sobre um fundo (azul, vermelho, amarelo, etc) e a cada fundo nossa impressão a respeito do prato muda.

E, finalmente, alguns **Materiais** como a prata, sal, água e a pólvora afetam diretamente o astral, de onde, por exemplo, surgiram as lendas sobre "matar lobisomens" com prata... lobisomens nada mais são do que projeções astrais zoomórficas, que podem ser rompidas com contato com a prata nos campos, ou sob influência de Linhas de Ley estas criaturas astrais podem ser avistadas no plano físico, o que deu origem a estas histórias. Bruxas voando em vassouras, bichos-papões, elementais (fadas, gnomos, ondinas e salamandras), vampiros, fantasmas, monstros do lago Ness (talvez até OVNI's) surgiram destas faíscas de contato do mundo invisível com o visível.

Os Egípcios

Nas **iniciações Egípcias**, uma das primeiras etapas consistia em colocar o candidato a iniciação dentro de um sarcófago e deixá-lo "morto" durante três dias. Neste tempo, os Mestres se reuniam ao redor do sarcófago e, utilizando-se de mantras e rituais que, em conjunto com as estruturas

geométricas das pirâmides, providenciavam uma projeção astral consciente do iniciado, de modo que ele pudesse ver seu próprio corpo deitado no sarcófago e entender que, na realidade, **ele não era um "corpo vivendo uma experiência espiritual"**, mas **seu verdadeiro EU é um "espírito que usa as vestes de carne"**.

O nome desta parte do ritual de iniciação ficou conhecido como "Barca de Ísis" porque a sensação que você tem quando se é projetado para o astral desta forma é a de o deslizar de um barco, e os sacerdotes no astral revestiam seus corpos astrais com formas dos deuses conhecidos e os instruíam nas etapas finais do mistério, antes do batismo e renascimento pelas águas.

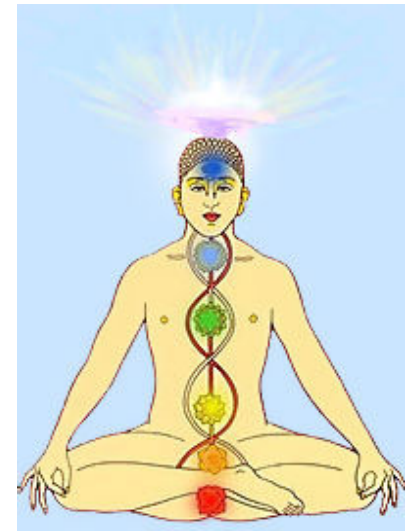


Mais tarde, nos mistérios Eleusis (Gregos), a barca de Ísis foi substituída pelo "Barqueiro Caronte" e nos ritos judaicos foi substituído pela "Arca da Aliança" e pela "Escada de Jacob". O ritual de ser enterrado ou morto simbolicamente para renascer (notem a beleza da lenda da FÊNIX origem grega, certo? hummmmm) existe até hoje em praticamente todas as tradições ocultista, às vezes disfarçado de "câmara das reflexões".

Após este período, o Iniciado "renascia" quando um dos Mestres chegava até o sarcófago onde ele estava "morto" e dizia "*Levanta-te e saia*".

Na bíblia, existe até uma passagem onde um grande Mestre faz esta iniciação com o irmão de sua esposa. Aprendemos que os cientistas acabaram de demonstrar que estamos vivendo em um mundo de, no mínimo **11 dimensões**, coisa que os Egípcios já sabiam 6.000 anos atrás.

Estudamos como os seres humanos possuem corpos em todas estas dimensões e como estes corpos se relacionam e conseguimos até mesmo explicar de onde surgiu a história da Arca de Noé, Barca de Ísis e do Barqueiro Caronte.



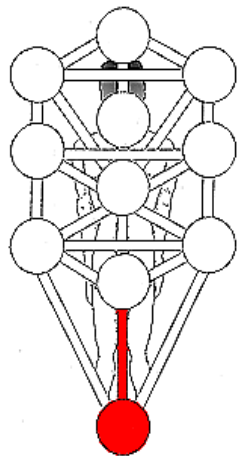
Agora, vamos voltar um pouco mais no tempo e estudar algo que os hindus já conheciam 7.000 anos atrás. Usando uma linguagem simplificada, os chakras são centros captadores e transformadores de Prana (os campos eletromagnéticos que circulam a Terra através de suas LINHAS). Estas rodas de energia situam-se no segundo dos sete corpos, entre o físico e o astral e possuem contrapartes no físico.



Muladhara, Chakra Vermelho, ou Raiz.

Situado na base da coluna, este Chakra governa a dimensão física e todos os

aspectos sólidos do corpo mantidos pela recepção das energias telúricas distribuídas por esse primeiro Chakra. Ele energiza e fortalece o corpo sendo responsável pelo seu **bem-estar físico**. É o centro de energia através do qual se experimenta "luta ou fuga".



Exterioriza-se como a glândula suprarrenal, governa os rins, a coluna vertebral, sistema de esqueleto, linfa, sistema de eliminação e reprodução e possui vibração de cor vermelha. Possui 4 pétalas, mas normalmente apenas duas estão abertas nos não-iniciados.

É o chakra mais **sexual** de todos, o mais básico e o mais primitivo. É o único que está sempre ativo em todas as pessoas, não importa o quão gado ela seja. É o chakra que lida com a força.

Ele também é o mais fácil de ser estimulado. Qualquer propaganda de **apelo sexual** ou **pornografia** faz com que este chakra gire mais rapidamente, excitando o indivíduo. É um chakra mais forte nos homens.

Isto explica algumas coisas: a primeira é porque os homens "*pensam com a cabeça de baixo*". Faça este chakra ressoar e ele tomará o controle dos outros 6 (lembra que eu falei que apenas este está funcionando no gado?), fazendo com que o indivíduo atue completamente pelo instinto mais primitivo. A publicidade e os fabricantes de cerveja conhecem como ninguém esta regra.

Cor vermelha, batidas rítmicas específicas (as batidas de escola de samba são um bom exemplo, mas o funk é de longe o melhor exemplo de como estas vibrações ressoam com o chakra raiz) despertam esta parte animal e sexual do homem.

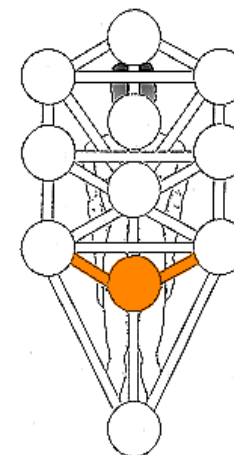
Nos iniciados, o controle deste chakra lhes dá uma vitalidade sobre-humana (é o chakra desenvolvido nas respirações do *chi-kung* nos exercícios iniciais das artes marciais e através da posição de "mapu" ou cavalo), capacidade de controlar a ereção e ejaculação pelo tempo que desejar (e a base da magia sexual), resistência às doenças, saúde de ferro e instintos de autodefesa.



Svadisthana, chakra laranja ou sexual

O segundo Chakra localiza-se dois dedos abaixo do umbigo. É dominado pela água, a essência da própria vida. Esse chakra é o **centro da**

procriação e por se achar diretamente associado à lua (Yesod), afeta com suas marés emocionais (humor, sentir-se bem). A criatividade e a inspiração de criar começam no segundo chakra. A energia prânica que circula nesse Chakra governa a circulação do sangue e o mantém em bom equilíbrio por todos os fluídos do corpo, igualmente governa os órgãos genitais (ovários e testículos), as atitudes nos relacionamentos, sexo e comportamento sexual, o sentir, reprodução e assimilação. Exterioriza-se como a glândula gônada, glândulas sexuais masculinas e femininas, que encarnam a força vital. Sua cor vibratória é Laranja e possui 6 pétalas.



Ao contrário do primeiro chakra, este lida com as forças de **SEDUÇÃO** e **Magnetismo Pessoal**. Obviamente, é um chakra feminino e, quem tem um mínimo de experiência de vida já deve ter entendido todas as diferenças sutis entre homens e mulheres em relação a sexo e sedução neste ponto.

A **menstruação** e o **ciclo lunar** são extremamente importantes para o controle e domínio deste chakra nas mulheres, necessário para as maiores magias sexuais femininas e orgasmos muito mais intensos.

Bons vendedores, negociantes e pessoas com um bom grau de sedução possuem algumas pétalas desenvolvidas. Nem preciso dizer qual é o prêmio para o ocultista quando ele desenvolve este chakra, preciso?



Manipura, Amarelo ou Plexo Solar

Localizado no centro do abdome, centro de compensação de energia para os outros chakras, o solar funciona como **receptor e emissor de energias**. Exterioriza, energiza e controla o pâncreas, fígado, baço, estômago, vesícula, intestino grosso e até certo

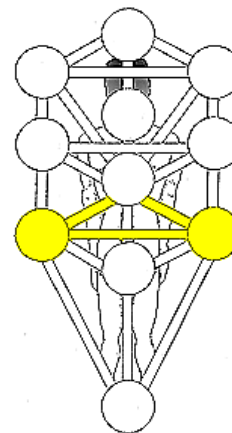
ponto o intestino delgado. Governa a liberdade, poder, controle, auto-definição, intelecto, aceitação e visão.

A cor vibratória é o amarelo. O plexo solar é a sede do fogo no interior do corpo. Ele assume aqui importância particular, porque é também a sede dos **medos**, das **angústias** e dos **ódios**.

Este chakra engloba o Karma, a caridade, a boa e má companhia e o serviço prestado aos outros.

Por ser do elemento fogo, expansão energética que dá origem ao movimento, a tradição fenomênica dessa expansão é o calor. O Manipura é o chakra da força. Todas as demonstrações de força física sobre-humana dependem do bom fluxo de energia entre os chakras inferiores.

Este chakra também possui uma importância enorme na **mediunidade**. É através dele que o médium doa a energia para os espíritos e também é através dele que os espíritos, larvas



astrais e vampiros "**roubam**" nossa energia.

Na Grécia e em Roma, os ocultistas sempre souberam que era através deste chakra dos sacerdotes e virgens vestais que os Oráculos recebiam sua energia materializar suas vozes (os Oráculos nada mais eram do que espíritos avançados que se comunicavam com os sacerdotes e consulentes, de maneira idêntica ao que os médiuns fazem hoje em dia). Por esta razão, chamavam estes oráculos de **Venter Loquis**, ou "*A Voz que vem do ventre*", que mais tarde deu origem aos *ventriloquismo* dos mágicos profanos (que são truques mundanos de projeção da própria voz).

É através dele que atuam as principais linhas de defesa psíquica. É o segredo para se conseguir entrar em um ambiente carregado e estar protegido (como eu ensino meus amigos policiais, delegados e investigadores a se protegerem quando vão a uma cena de homicídio, para não levarem estas energias para suas famílias depois, por exemplo).

A falta de controle deste chakra é o responsável por chegar a casa no final do dia "*esgotado*" ou "*drenado*" de energias, especialmente se você

trabalha em um ambiente de corporação onde um quer ferrar o outro ou em ambientes pesados/ruins como hospitais, igrejas e presídios.

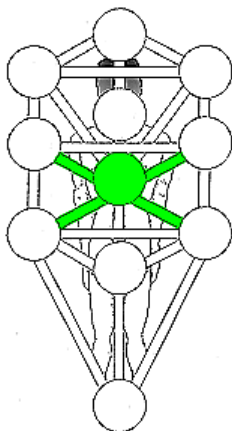


Anahata, Chakra Verde ou Cardíaco

Localizado no centro do peito, o quarto chakra é o do coração.

Exterioriza-se como o timo. Governa o coração, sangue, sistema circulatório. Influencia o sistema imunológico e endócrino, sistema de respiração. Centro através do qual sentimos o amor, o dar, relacionar-se, aceitação. Sua vibração é da cor verde, vindo a evoluir para rosa com a prática da compaixão, do amor pessoal e universal. O chakra do coração é a sede do equilíbrio corporal.

Esse é o chakra mais complicado de ser desenvolvido, e ao mesmo tempo o mais simples. É a pedra filosofal, o Lápis azuli, o desapego aos bens materiais, o perdão, o ágape fraternal



pelo planeta. É o chakra que faz a **conexão entre o seu corpo astral e o cósmico**, muitas vezes chamado de "Crístico", é a harmonização do corpo interior e exterior. Este chakra era explorado ao máximo nas cerimônias de iniciação da Pirâmide e nos Círculos de Pedra, despertando os maiores sentimentos de bondade e magnanimidade dos governantes iniciados. Podemos ver uma representação deste chakra nesta figura abaixo. Tenho certeza absoluta que 99% dos católicos não fazem idéia do que esta imagem realmente representa...



É complicado de explicar sobre a abertura e desenvolvimento deste chakra, porque as religiões misturam

esta sensação com os famosos "êxtases religiosos". A mitologia católica é rica nestes exemplos em seus **santos** e volta e meia vemos estas fagulhas em crentes. Vou mexer em um vespeiro agora, vamos ver se vocês conseguem entender o que é este "*despertar crístico*":

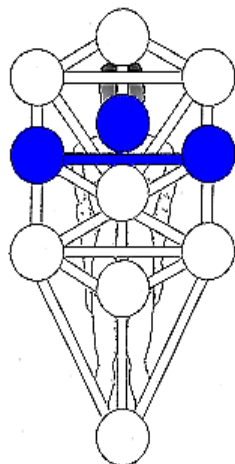
É o famoso "*eu vi Jesus*" que algumas pessoas acabam despertando sem querer através das rezas (que nada mais são do que mantras) ou devoção cega ou ritos eclesiásticos. Exercícios que, no passado e nas ordens ocultistas, servem para despertar o seu **DEUS INTERIOR** e colocar os iniciados em comunhão com o universo, acabaram manipulados e deturpados pelas igrejas para controlar os fiéis, mas isso não significa que não funcionem! E, como o gado está mergulhado na ignorância, entendem que "*Jesus falou comigo*"... Sentem-se eufóricos, não conseguem explicar o que sentiram, não conseguem compreender esta situação, sentem-se "*tocados pelo cósmico*" e o triste é que, no final, acabam dando todo o seu dinheiro para alguma igreja caçaníqueis que não teve nada a ver com este despertar...

Aqueles que sabem o que estão desenvolvendo, verão que este chakra está ligado diretamente a **Tiferet**, o centro da Kabbalah, o despertar dos iniciados, o SOL, o que os egípcios chamavam de "Hati" (o deus esposo de Meret, responsáveis pelos Hieros Gamos nas cerimônias egípcias).



Vishuda, Azul, Laríngeo

Localizado na base do pescoço, este chakra exterioriza-se como a glândula tireóide e governa os pulmões, cordas vocais, brônquios e metabolismo. Sede da abundância e da prosperidade como resultado da forma como agimos na vida.



Através deste chakra, aprender-se a receber e deixar as coisas fluírem sem criar condições que impeçam você de desfrutar da experiência. Centro de **expressão e de comunicação** está ligado ao verbo dividido, onde o que você fala cria. Sua vibração e de coloração azul clara.

É um chakra ligado diretamente aos **Mantras**. É ele que providencia a energia para fazer com que as vocalizações ressoem em todos os universos de frequência, harmonizando ambientes, dissolvendo cascos astrais, larvas, canalizando a energia do astral para o físico (pergunte a qualquer faixa-preta de Karate se o "kiai" funciona ou não ele está diretamente relacionado com este chakra).

Desenvolve a eloquência, capacidade de comando e de raciocínio lógico. Permite ao iniciado compreender com maior nitidez o mundo causal e as sincronicidades ("*coincidências*") que ocorrem ao seu redor o tempo todo, como se todo o planeta conversasse com ele ao mesmo tempo. Domina a intuição, mas pelo ponto de vista masculino, que é o conhecimento da sincronicidade.

O Vishuda (chamado de "*Khu*" pelos egípcios) também é a porta de conexão com o **Plano Astral**. É por ele que os espíritos e outras entidades se conectam ao médium no plano físico (para psicografia, pinturas mediúnicas e todo tipo de ato onde o médium é "*controlado*" por uma força externa). O descontrole deste chakra somado ao descontrole do 3º chakra é o que abre as portas do corpo da pessoa a

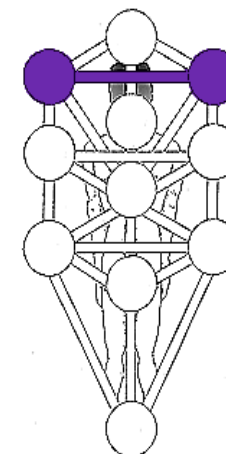
entidades astrais e faz com que essas pessoas com mediunidade (muitas vezes despreparadas) escutem as "vozes", ou seja, "*possuídas pelo demônio*", "*encostos*", etc.

Também é desta relação de controle que se originou a lenda dos vampiros "*morderem o pescoço*". Todas as egrégoras de controle (vício de cigarro, jogo, drogas, bebidas, perversões, succubi, incubi também se conectam através deste chakra.



Ajna, Índigo, o chakra frontal

O **terceiro-olho**, que os egípcios chamavam de "*Ba*". Um chakra predominantemente feminino, responsável por quase todas as **percepções extra-sensoriais**.



Exterioriza-se como a glândula pituitária. Governa o cérebro inferior e o sistema nervoso, os ouvidos, crescimento, sistema endócrino e plexo carotídeo.

Através desse centro consideramos nossa natureza espiritual. Sua vibração é de cor azul escuro.

Este chakra também era muito desenvolvido durante as iniciações egípcias e hindus. Despertando-o, o ser realiza que é um *espírito imortal num corpo temporário de carne*.



Os Lemurianos possuíam este chakra muito desenvolvido. Por sua elevada estatura e pelas descrições de seu "*grande olho no centro da testa*", são responsáveis por todas as lendas a respeito dos **ciclopes** nos textos antigos.

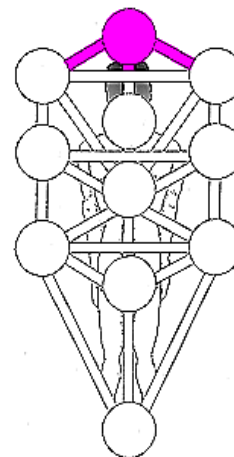
Para ativá-lo e desenvolvê-lo, o melhor mantra para vibrar em harmonia com

este chakra é o famoso "*AUM*". Também é possível ativá-lo através de gemas como a coral ou opala, muito utilizados na Índia (repare que todos os deuses indianos possuem alguma jóia em sua fronte) e também nos faraós através da "*coroa de serpente*" e posteriormente nos reis (repare que as coroas antigas possuem uma grande jóia em sua fronte)



Sahashara

O sétimo chakra ou coroa está localizado no topo da cabeça, plexo cerebral, centro da testa. Este chakra é o chakra ligado à **iluminação**.

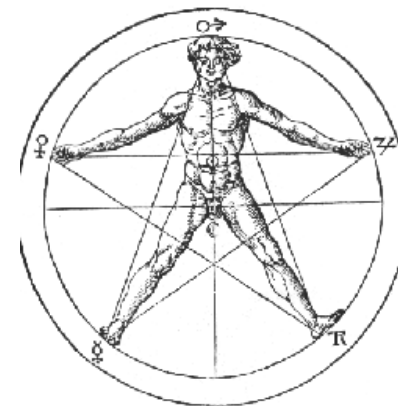


Exterioriza-se como a glândula Epífese, também chamada Pineal e governa a parte superior do cérebro, regendo o sistema nervoso que simbolicamente representa o sistema de integração do Homem com seu Deus Interior.

Sua vibração é a violeta ou às vezes a combinação de todas as cores: Luz

branca. Induz ao sentimento de confiança de estar sendo guiado pelo universo. Rege as experiências interiores mais profundas e transformadoras, que se traduziram em *sabedoria de alma*.

Na iconografia, é muito comum retratar os deuses egípcios, faraós e deuses hindus com um **halo luminoso** sobre suas cabeças ou ao redor delas. Isso é reflexo destas pétalas abertas e emanando a luz cósmica. E SIM, é isso mesmo que você está pensando... esta é a explicação científica para a origem das **auréolas** dos santos na iconografia católica.



Já destrinchamos cada um dos sete chakras pessoais. Agora vamos aos **secundários**: mãos, plantas dos pés e língua.

Os chakras palmares são usados para redirecionar a energia que o estudante recebeu, canalizou e está projetando. São essenciais em práticas de **Reiki** e **Chi-kung** de cura, e também a origem de todas as técnicas de "*curas pelas mãos*".

Os chakras plantares são **captadores de energia telúrica**. Por esta razão, os celtas, wiccans, hindus, xamãs e sacerdotes de várias religiões ligadas à terra enfatizam o bem estar que **andar descalço** sobre a grama ou terra traz. Na realidade, você está absorvendo a energia telúrica (que vai complementar o prana, que é absorvido através do ar) para abastecer sua biomáquina magnética (ou corpo humano, se preferir). O Sol é a terceira fonte de energia e os alimentos sua fonte material de energia.

Chakras plantares são vulneráveis a ataques astrais e uma das "*portas dos fundos*" para se atacar pessoas que parecem estar protegidas nos chakras principais... é em razão disto que surgiu a crendice popular de que um morto irritado vem "*puxar seu pé*" durante a noite.

A **língua** é utilizada na vocalização de desejos e também para o ato de beijar, em inúmeros ritos sexuais, que

funciona como uma das portas energéticas entre o casal, por isto é tão importante em uma relação. Também pode servir para dissipar energia (por esta razão, todas as escolas que lidam com energia ensinam a manter a boca fechada e a língua tocando o céu da boca quando fizerem as respirações).

Além deles, existem muitos outros pequenos pontos de intersecção energético em nosso corpo, chamados de **pontos de acupuntura**, que funcionam de maneira análoga às Linhas de Ley do Planeta Terra. Como vocês também devem ter reparado, eles fazem uma relação direta com as cores do espectro luminoso.

A Kundalini

A chave para entender todo o funcionamento destes processos está representado simbolicamente na **serpente**. Como os meridianos que passam através dos chakras (chamados Nadi) possuem a forma de uma serpente, os antigos o associaram à serpente e à sabedoria (Kundalini pode ser entendida como "*a serpente enrolada*").



Para os gregos, as sacerdotisas mais importantes eram chamadas de **pítias** ou **pitonisas** (ou "*aquela que domina a serpente*"). Basta observar a história do **Oráculo de Delfos** para ver que ele foi estabelecido após "*Apolo derrotar a serpente Píton*" ou seja, o deus solar/tiferet (4º chakra) dominando a serpente/kundalini.

Todos os faraós eram representados com a tiara de serpente, ou a disputa entre Moises cujo cajado se transformava em uma serpente para engolir o dos adversários (o **Pentateuco** é totalmente ocultista e simbólico). Na Índia, a serpente Kundalini era reverenciada como sinônimo de poder divino, os Astecas, Maias e Incas veneravam a "*grande serpente voadora*", os xamãs colocam a serpente como sinônimo de sabedoria... ou seja, a serpente está associada a **sabedoria** e **poder** em todas as religiões... bem... quase todas.

Existe uma religião em especial que morre de medo da serpente, tanto que até a transformou em um demônio que tenta os "*pobres coitados inocentes*" a experimentar a "*Árvore do Conhecimento*"... hummmm Árvore da Vida da Kabbalah, Yggdrasil dos nórdicos, Pomos de Ouro das Hesperides na mitologia grega, Ankh na

mitologia egípcia, Árvore da sombra dos deuses na mitologia hindu, Morada de Quetzacoatl para os astecas... quanta "coincidência" que civilizações tão distantes e desconhecidas entre si venerem essa mesma árvore da mesma maneira... e porque a tal Igreja morre de medo dela? O que o tal "conhecimento" dessa árvore vai fazer de mal às pobres ovelhinhas?

Mas eles também veneram esta árvore... ou você acha MESMO que o que Moisés desceu carregando do monte Sinai foram àqueles códigos morais simplórios? Dez mandamentos? Dez sephiroth? Pergunta para qualquer judeu o que são os 49 dias do Sefirat Homer e ele vai te dizer se tem ou não a ver com a **Kabbalah**.

Kundalini e o Caduceu de Hermes

Lembram que eu falei acima sobre alguns chakras serem masculinos e outros femininos? Pois bem. Recapitulem o texto e vocês verão que o primeiro chakra é **masculino**, o segundo **feminino**, o terceiro **masculino** e assim por diante... e o sétimo chakra é universal.

Na magia sexual, os casais aprendem a compartilhar a energia destes chakras um com o outro, fazendo com que o

prana circule entre os dois amantes não apenas agindo como um catalisador destas energias mas fazendo com que o chakra forte de um entre em sincronia com o chakra fraco do outro, acelerando ambos os corpos, mentes e espíritos em uníssono. E o resultado disso é... divino.

E a forma energética que fica entre estes chakras entrelaçados é mais ou menos esta das imagens abaixo (para uma pessoa, o Cajado de Asclepius, para duas pessoas, o Caduceus):

Uma delas é bastante conhecida no mundo cético. É o famoso símbolo da **Medicina**.



Ritos sexuais

Claro que esta é a magia sexual envolvendo apenas um casal, mas existem certos ritos secretos extremamente poderosos chamados **Hieros Gamos**, onde sacerdotes e sacerdotisas canalizam esta força para a celebração de festividades importantes. Quem já leu o "*Código Da Vinci*" ou assistiu ao filme "*De olhos bem fechados*" (aquele com o Tom Cruise e a Nicole Kidman) já tem uma vaga idéia do que se trata...

Exercícios Práticos preparatórios.

Aleister Crowley dizia que as bases da magia são a Vontade e a Imaginação. Estes exercícios vão começar a trabalhar com a sua mente para preparar algo mais elaborado no futuro.

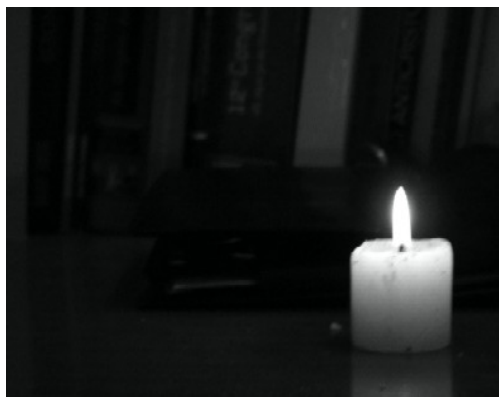
1) Concentração

A base da magia prática é a concentração. É impossível realizar qualquer tipo de atividade prática sem dominar sua mente objetiva e elevar sua concentração a outro nível de consciência.

Você vai precisar de uma vela e de uma sala com pouca luminosidade. Tenha certeza que não será perturbado (desligue telefones e celulares).

Posicione a vela a cerca de 1,5m de você, mais ou menos na altura dos olhos, de preferência contra uma parede branca, e acenda a vela.

Sente-se com as costas eretas e fixe o olhar na chama da vela, com a vista relaxada. Mantenha a respiração calma e relaxada, sem se afobar. O exercício consiste em permanecer olhando para a vela sem piscar, mantendo a concentração até que todas as sensações externas sejam eliminadas e as duas únicas coisas que existam no universo sejam você e a chama da vela.



Caso você não tenha como usar uma vela por algum motivo, você pode fazer um pequeno ponto preto com 1 cm de diâmetro e grudá-lo com durex na parede, ou focar em um ponto fixo distante.

Mantenha essa concentração (sem piscar) pelo tempo máximo que conseguir. A razão para isso é que este exercício desenvolve sua visão intuitiva e, quando você estiver se ajustando a esta visão, sua mente objetiva fará você "piscar" para reajustar a visão ao plano objetivo. Se estiver fazendo certo, conseguirá afastar TODOS os pensamentos poluidores da sua mente e ficar no que os orientais chamam de "estado zen", absolutamente concentrado na chama da vela. Os sons e até mesmo as imagens da sala podem desaparecer (é a sensação de relaxamento do "sonhar acordado"). Quando estiver dominando este exercício, o relaxamento que você faz da sua mente em 5 minutos neste estágio equivale a uma soneca de duas horas.

Dificuldades:

1) manter os olhos sem piscar. Muita gente arregala os olhos e força para que eles fiquem abertos; não é isso. Deixe os olhos semicerrados e relaxados. No começo é MUITO difícil, você vai tender a piscar ou desconcentrar facilmente, não chegando a 1 minuto de concentração... mas com treino, é fácil de chegar a até 20 minutos neste estágio zen.

2) afastar os pensamentos mundanos. Como você perceberá, sua mente objetiva vai tentar te atrapalhar de todas as maneiras possíveis e é bem provável que você seja inundado de pensamentos inúteis e caóticos (na verdade, você faz isso o tempo todo, só não percebe, mas este exercício deixa isto bem evidente).

2) Imaginação e chakras

Pode ser feito de preferência de pé, com as pernas afastadas na largura dos ombros. Os braços podem ficar relaxados ao lado do corpo, os dedos abertos, mas sem forçar nada (esta postura chama-se Wu Shi).

Respire de maneira relaxada, pelo nariz, olhos semicerrados, sem nada prendendo seu corpo (anéis, pulseiras, soutien apertado...). Pode deixar uma música bem leve e suave no ambiente se ajudar a relaxar, mas não walkman/i-pod. Tenha certeza que não será perturbado. Comece pelo primeiro chakra (Muladhara).



Visualize um disco de luz vermelha, com cerca de 4 cm de raio, com 4 pétalas semelhantes ao desenho ao lado, girando no sentido horário sobre a região do cócix.

Quando INSPIRAR, imagine uma energia vinda do centro da terra, subindo pelas plantas dos seus pés, passando por dentro das suas pernas e alimentando este círculo. Conte dez respirações lentas até conseguir VISUALIZAR com o máximo de nitidez possível a energia entrando no seu corpo e este chakra girando (sentido horário)... sinta a energia subindo e fazendo este disco de luz girar...

Em seguida, imagine o **segundo chakra**, laranja (*Svadisthana*), do mesmo tamanho, sobre a região do ventre, pulsando e girando no sentido horário, em sincronia com o primeiro, e um filete de luz branca unindo os dois... permaneça com os DOIS chakras bem nítidos na sua mente, com as cores vivas, por dez respirações relaxadas.

Imagine agora o **terceiro chakra** (*Manipura*), amarelo, com o mesmo tamanho que os outros, girando em sincronia e um filete de luz branca unindo os três discos... mais dez respirações visualizando o conjunto e imagine o **quarto chakra** (*Anahata*), verde, sobre o seu plexo solar, unido

aos 3 outros chakras por filetes de luz... mais dez respirações e vamos para o **quinto chakra** (*Vishuda*), azul, sobre a sua garganta e unido aos outros por esta corrente de luz.

Mantenha TODO o conjunto nítido girando na sua mente por dez respirações... a cada respiração, mais um "gole" da energia da terra que faz todo o sistema permanecer em movimento, sem esquecer todos os outros discos... mantenha a ponta da língua no céu da boca... mais dez respirações e o filete de luz branca chegam ao disco índigo localizado alguns centímetros na frente da sua testa... não se esqueça de imaginar TODA a energia subindo do centro da terra até o **sexto chakra**... finalmente, mais dez respirações e o filete de luz imaginário sobe até o topo da sua cabeça, no **sétimo chakra**, formando uma "fonte" de energia branca se espalhando pela sala.

Pessoas comuns normalmente não conseguem chegar ao terceiro chakra... sua mente destreinada começa a divagar sobre besteiras, ele perde a concentração, perde a imaginação, não consegue focar, não consegue visualizar, se atrapalha todo com a sincronia dos giros e discos, fica ansiosa, com pressa, a mente objetiva

o deixa irritado... e ele/ela vai assistir a novela ou um jogo de futebol... enfim...

Efeitos esperados: formigamento por todo o corpo, especialmente na ponta dos dedos, devido ao acúmulo e limpeza da energia do corpo. É comum formar uma "bola" de energia nas palmas das mãos. Relaxamento completo físico e mental em algumas pessoas... outras experimentam euforia e ficam "ligadas"... Isso varia de acordo com o seu estado mental e quais chakras estavam mais ativos ou inativos durante o processo... com o tempo e novos exercícios, aprenderemos a ESCOLHER os efeitos desejados em nosso corpo.

Altamente recomendado para se fazer quando se está doente (focar especificamente no 3º chakra) ou com aquelas cólicas de menstruação (neste caso, dar atenção especial ao segundo chakra. Svadisthana).

Se você conseguir fazer este exercício e ficar bastante relaxado, pode fazer imediatamente antes de dormir e depois me conta o que aconteceu com os seus sonhos...

Se puder fazer esse exercício na grama/terra, ao ar livre, com os pés descalços, o efeito será muito maior.

3) manifestação desta energia

Assim que você conseguir dominar o exercício 2, o que deve demorar cerca de uma semana ou duas (varia absurdamente de pessoa para pessoa, já vi gente acertar na primeira tentativa, já vi gente demorar um mês para ter algum efeito), repita o exercício 2 mas com as mãos dispostas à sua frente, como se estivesse *"abraçando uma árvore"*, de acordo com a figura:

Mantenha os dedos semi-fechados, como se segurasse um delicado balão de ar entre seus dedos. Quando inspirar, imagine a energia entrando pela sola dos seus pés e alimentando este circuito. Quando EXPIRAR, imagine esta energia fluindo deste circuito para a palma das suas mãos.



Em alguns minutos, você deverá sentir uma "bola de energia" entre seus dedos... tente afastá-los ou aproximá-los BEM DEVAGAR e você irá sentir esta energia Chi. Ela atua nos planos sutis (Mental, Emocional, Astral e, com outros treinos, no Físico...), mas não pode ser detectada por nenhum aparelho de nossa ciência moderna.

Com o tempo, pode fazer experiências como afastar suas mãos devagar até que esta bola de energia fique com o tamanho máximo que você conseguir, ou pressionar até sentir uma força física sutil impedindo que suas mãos se encontrem. O importante, por enquanto, é sentir que esta energia existe e pode ser detectada pelo ser humano.

Para saber, mas sobre Chakras

<http://www.youtube.com/watch?v=gEFM6QT0vzU>

<http://www.youtube.com/watch?v=nEU7pE8zeAc&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=6I0U-9fo1P0&feature=related>

Diagramação: **Aprendiz de Feiticeiro**

