

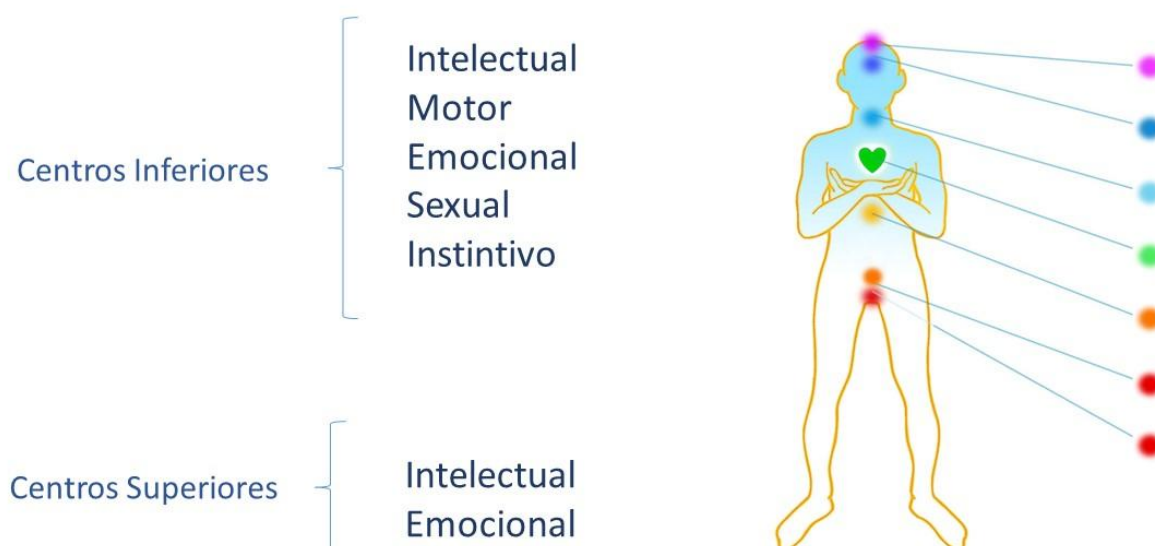


Libertação das Cordas com os Anjos Aprofundamento

Módulo II



7 Centros da Psique Humana:



Os centros inferiores (Contêm ego – cordas)

Centro Sexual

Local: Órgãos Sexuais

Função: União dos dois polos; Criação; Sexualidade

Energia: Sexual

Sentido: Toque

Defeito: Preguiça

Centro Instintivo

Local: Cóccix

Função: A sua função consciente é apreender; Satisfazer as necessidades básicas; Actos reflexos; Nutrição, descanso, metabolismo...

Sentido: Paladar

Defeito: Avareza

Centro Emocional Inferior

Localização: No sentido do plexo, na zona da coluna vertebral

Função: Sentir emoções positivas e negativas.

Energia: Emocional

Sentido: Olfacto

Defeito: Luxúria

Centro Intelectual Inferior

Local: Cérebro

Função: Pensar; Elaborar, projetar, lembrar; Processos mentais; Raciocínio lógico; Subjectividade

Quando pensamos, mesmo inconscientemente, estamos a criar.

Energia: Mental

Sentido: Audição

Padrão: Orgulho

Centro Motor:

Local: Na zona da cervical, acima da coluna vertebral

Função: Este é o centro do movimento. Ele é responsável por todas as acções e palavras. Este centro é totalmente mecânico quando é gerido pelo ego psicológico. Ele aprende a fazer qualquer coisa e aperfeiçoa o movimento até que ele não participe do pensamento

Localização: Ao nível da laringe, acima da coluna vertebral

Energia: Acção

Sentido: Visão

Defeito: Raiva

OS Centros Superiores (Não há presença de ego)

Centro Emocional Superior

Local: Coração

Função: Amor, união, paz,...

Energia: Consciência.

Sentido: Intuição



Centro Intelectual Superior

Local: Glândula Pineal e Pituitária

Função: Conhecimento, sabedoria, verdade

Energia: do Espírito puro.

Sentido: Polividencia

O ESTADO ACTUAL DOS SETE CENTROS

“Em todos os seres humanos, os centros são desequilibrados, já que ninguém está interessado em trabalhar em si mesmo, e quase todos os seres não se conhecem. É por isso que temos que começar o trabalho para conhecê-los.

O centro instintivo como produtor de energia fornece todos os centros mais baixos e a energia excedente é depositada no centro sexual. Este trabalho é feito durante a noite em que repousa o corpo físico.

No início do dia, cada um de nós encontra as baterias cheias. E começamos a gastar energia toda vez que usamos um centro.

Cada um dos nossos pensamentos está a desperdiçar a energia do centro intelectual, até a sua carga inicial estar esgotada. Quando esta carga está completamente esgotada, o Centro Intelectual vai buscar energia ao Centro Sexual para continuar a funcionar.

Cada uma de nossas palavras e cada um de nossos movimentos estão a gastar a energia do centro de motor. Quando suas reservas de energia estão esgotadas, ele vai buscar energia ao Centro Sexual para continuar o seu trabalho.

Cada uma de nossas emoções na nossa vida quotidiana esgota a energia do centro emocional e, por sua vez, a do centro sexual.

Por sua vez, o Centro Sexual para trabalhar, como foi fornecendo energia ao longo do dia, tem que trabalhar sem a energia que forneceu aos outros centros. Conclusão: os centros não trabalham com a sua própria energia e nada de novo pode ser criado pois o centro sexual fica desnutrido.” – Samael Aun Weor

COMO OS CENTROS SÃO RE-EQUILIBRADOS ?

Para equilibrar e energizar os centros, a primeira tarefa é aprender a observar. No decorrer desta prática e da retificação das nossas actividades, a função dos Centros passa a ser cada vez mais fluida e focada na sua verdadeira função.

No decorrer da nossa auto-observação podemos nos questionar:

- Em que centro se manifesta este ego/situação/hábito e como?
- Nesta circunstância, o que me causou impressão? Que centros afectou mais?
- Quais os centros que mais e menos utilizamos?
- Qual virtude me pode ajudar a retificar esta situação?
- Que estratégia/passos/ideias posso desenvolver para actuar sobre esse este padrão/comportamento ?

Actividades que nos nutrem e nos trazem serenidade são muito importantes e também permitem repor energia nos Centros:

Caminhadas, exercício físico regular, pintar, meditar, ler bons livros, ver bons filmes, estar com pessoas que nos nutram, estudar, etc...

Restabelecer a energia

Intelectual: Meditação; contemplação; leituras; música

Motor: Relaxamento; prática física consciente

Instintivo: Jejuns; estar em contacto com a natureza

Emocional: Estética; beleza; conexão

Sexual: Transmutação.



Quadro de análise interior:

Nome	Como se Manifesta?				Relacionado com:	Frequência	Qualidade
	Pensamento	Emoção	Palavra	Acção			

Nome	Como se Manifesta?				Relacionado com:	Frequência	Qualidade
	Pensamento	Emoção	Palavra	Acção			



Experiência Astral – Trabalho com os sonhos:

Tipos de Sonhos:

1. **Mecânicos** – Centros inferiores
2. **Lúcidos ou Conscientes** – Centros Superiores

Durante o dia: (Como activar a Energia)

Adquirir consciência:

- SOL (Quem Sou? Onde Estou? O que estou a fazer) ;
- Olhar para as mãos;
- Dar um pequeno salto;
- Esticar o dedo
- Fazer trabalho interior libertando ego e potenciando as virtudes

Preparação para os Sonhos:

- Ter o quarto limpo e arejado
- Purificar o quarto (óleo essencial ou incenso)
- Oração
- Rever o dia: retificar
- Meditação
- Contar de 10 a 1 afirmando que te recordarás
- Mantras
- Ao despertar: agradecer e anotar

Podemos também:

- Deitar de costas, mãos sobre o plexo Solar
- Relaxar
- Invocar a Morfeo/ Mantras

No momento da sonolência:

- Deitar em postura de Leão



Mantras para antes de Adormecer

- EEE GGGGiiiiiii PPPP TTTTT OOOO
- LLLLaaaaa – RRRRRaaaaa (1 respiração para cada sílaba)
- existem outros



Prática do Santo Oito:

- 1 – Silêncio e serenamento mental
- 2 – Imaginar que desenhamos um Santo Oito no Chakra do Coração
- 3 – Imaginar vivamente esse Santo Oito
- 4 – Meditar e invocar a Sagrada Ordem do Tibete

Ao acordar:

1. Anotar (pode dar-se um nome ou designação)
2. Podemos nos questionar e observar:
 - *Quais as funções mentais durante os sonhos?*
 - *Que emoções nos agitam e comovem?*
 - *Que funções instintivas predominam?*
 - *Que estados sexuais se apresentam durante o sono?*
 - *Centro e Ego? Relação com o dia a dia?*
 - *Âmbiente/Reacções/Personagens/Emoções*
 - *Explorar símbolos, números, arquétipos, mitos, deuses*
 - *Mensagem e acção*

Trabalho profundo na dinâmica familiar

Nesta secção vamos explorar e compreender as dinâmicas familiares, especialmente a relação entre pais e filhos e o processo de individuação. O objetivo é proporcionar uma jornada de auto-conhecimento e crescimento pessoal, permitindo reconhecer e transformar padrões herdados e avançar na vida com autonomia e confiança.

Exercício de Auto-reflexão e Conhecimento Aprofundado da Dinâmica de Pai/Mãe e Filhos

1. **Ser Pai ou Mãe:** A função de pai e mãe vai além das expectativas culturais e pessoais. Envolve a capacidade de fornecer segurança, amor, orientação e apoio mas também a habilidade de permitir que a criança explore, aprenda e cresça de forma independente. O equilíbrio entre cuidado e liberdade é crucial.
2. **Funções de Pai e Mãe:** A ideia de que a mãe oferece segurança e acolhimento (energia mais passiva) e o pai incentiva a exploração e ação (energia mais ativa) é uma visão importante, não esquecendo que esses papéis podem ser fluidos e não estão estritamente ligados ao género.
3. **Perceção dos Pais:** A forma como vemos os nossos pais - como figuras adultas ou ainda como crianças - reflete a nossa própria maturidade emocional e as dinâmicas familiares instaladas.
4. **Reconhecer as limitações** e humanidade/virtudes dos pais pode ser um passo importante na própria jornada de auto-conhecimento e aceitação.
5. **Desenvolvimento de Relações:** A fase de desenvolvimento entre 1-3 anos é crucial para estabelecer a segurança emocional. A capacidade de amar pessoas diferentes e entender que cada relação tem a sua dinâmica e importância é fundamental para o desenvolvimento saudável.
6. **Interrupção do Fluxo:** Quando há uma quebra na ligação com um dos pais, isso pode afetar o equilíbrio emocional e psicológico da criança, levando a comportamentos como submissão ou rebeldia. Essas reações são mecanismos de defesa que refletem uma tentativa de lidar com a dor emocional ou a falta de um modelo saudável.
7. **Papéis Invertidos:** O fenómeno de filhos que assumem papéis de cuidadores dos pais ou que ocupam o lugar emocional de um dos progenitores é um indicador de dinâmicas familiares desequilibradas. Isso pode levar a problemas de identidade e dificuldades em estabelecer limites saudáveis em relações futuras.

Exercício de Individuação

1. **Árvore e Fruto:** Visualiza-te como um fruto de uma árvore. A árvore representa as suas origens e o ambiente familiar. Como essas raízes influenciaram quem és hoje?
2. **Pássaro no Ninho:** Imagina-te como um pássaro prestes a deixar o ninho. O que o ninho representa para ti? Quais são os teus sentimentos sobre ganhar independência?
3. **Caminho para a Autonomia:** Pensa nos passos que precisas de tomar para te tornares mais autónomo. Quais são os desafios e oportunidades nesse processo?

Questões de Ponte para Avançar com os Pais atrás de Nós

1. **Reconhecimento/Agradecimento e Aceitação:** Como tu podes honrar as tuas origens enquanto avanças para criar a tua própria vida?
2. **Equilíbrio entre Passado e Futuro:** Como podes equilibrar o respeito pelas tradições familiares com a necessidade de seguir o teu próprio caminho?
3. **Comunicação com os Pais:** Que tipo de conversa precisas ter com seus pais (internos / os que ainda carregamos dentro de nós) para facilitar a tua jornada rumo à independência?

Exercício de Libertar Cordas Relacionais ou de Avançar com a Cabeça Erguida com os Pais Atrás (na Ordem Certa)

1. **Libertação de Laços:** Identifique quaisquer laços emocionais ou padrões que desejas liberar em relação aos teus pais. Como podes fazer isso de maneira respeitosa e saudável?
2. **Avançar com Confiança:** Pensa como podes avançar na vida, levando contigo as lições aprendidas com os teus pais, mas sem seres limitada por elas. Como podes manter uma relação saudável e equilibrada com eles enquanto segues o teu próprio caminho?
3. **Ordem e Respeito (Amor):** Reflete sobre como manter uma relação de respeito mútuo com os teus pais, reconhecendo-os como importantes, mas não dominantes, na tua jornada de vida.

Esta secção serve como um guia para aprofundar a compreensão de ti mesmo no contexto das relações familiares, promovendo um caminho de crescimento, autonomia e realização pessoal.

Meditação Guiada – Cura Relacional

1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
2. A seu tempo descontraímos a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
3. Gentilmente focamos a atenção no bater do coração
4. Deixe fluir a imaginação criativa para um espaço onde exista uma mesa e onde se possa sentar.
5. Nesse espaço invoque reconheça a sua sabedoria e a presença do seu Anjo da Guarda - poderá manifestar-se de várias formas
6. Descreva um pouco esse espaço, o que percebe? como se sente?
7. Nesse espaço imagine do outro lado da mesa um lugar vazio
8. Com sabedoria vamos dar a intenção de libertar em si os aspectos que estejam a bloquear a sua relação com (nomeamos a pessoa seja ela simbólica ou tendo um nome), vamos imaginar a sua presença ocupando o lugar em frente.
9. Descontraia e deixe fluir, em breve irá surgir na mesa algo simbólico referente ao(s) aspecto(s) (nomear se necessário)
10. Com Sabedoria e em conjunto com o seu Anjo da Guarda irá compreender o que está presente
11. Perguntas possíveis: Como a condiciona? Qual a aprendizagem? Quais as possíveis soluções para se libertar?
12. Observe com serenidade e respire...
13. Para libertar poderá trazer até si uma luz ou um fogo libertador dissolvendo tudo o que está na mesa e irradiando e nutrindo a ambos, deixando assim o relacionamento numa vibração de consciência e cura
14. No final dê uns momentos para refletir como está interiormente, poderá realizar pedidos ao seu Anjo da Guarda ou mesmo receber uma mensagem de orientação.
15. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.

