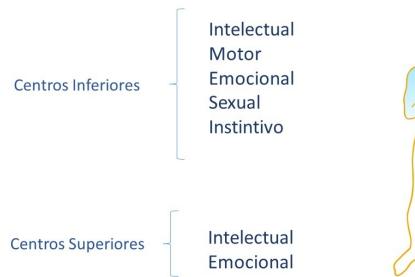


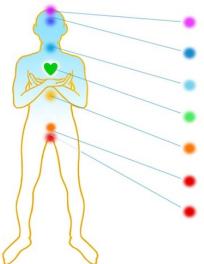
Libertação das Cordas com os Anjos Aprofundamento

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



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 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 posso desenvolver para não repetir este padrão?

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 M	anifesta?	Relacionado com:	Evoguência	Qualidado	
	Pensamento	Emoção	Palavra	Acção	com:	Frequencia	Quantidade

Nome		Como se M	lanifesta?	Relacionado com:	5	Overlide de	
	Pensamento	Emoção	Palavra	Acção	com:	Frequencia	Qualidade



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 0000
- LLLLaaaaa RRRRRaaaaaa (1 respiração para cada silaba)
- existem outros



Prática do Santo Oito:

- 1 Silêncio e serenemanto 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

A Abundância com os Anjos

Consciência

"Se verdadeiramente queres triunfar, devemos de começar por sermos sinceros conosco mesmos, reconhecendo os nossos próprios erros. Quando reconhecemos os nossos próprios erros estamos no caminho de eliminá-los. Todos os que corrigem os seus erros triunfam inevitavelmente"- Sábio

Não-Violência

"Se queremos triunfar na vida não devemos criticar ninguém... A Crítica é inútil porque fere orgulho alheio e provoca a resistência da vítima que procura então justificar-se... se quer realmente triunfar... **não critique ninguém**"

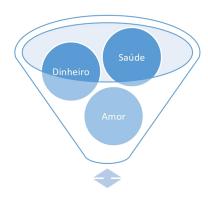
Equilibrio

Estamos cheios de orgulho e de vaidade, logo quando criticamos acontece que iremos criar uma resistência que se irá voltar contra nós mesmos. Mais vale corrigirmo-nos a nós mesmos pois o resultado será melhor e menos perigoso.

Quando começamos a ficar críticos, irritáveis e intolerantes acontece que estamos a dar cabo do nosso sistema nervoso, e esse sistema nervoso é considerado a ponte entre o corpo e a alma. Quando trabalhamos demais ficamos cansados e daí resultam os sentimentos de irritabilidade, impaciência e intolerância.

"É necessário alternar o trabalho com um descanso agradável"

Os 3 fundamentos na vida



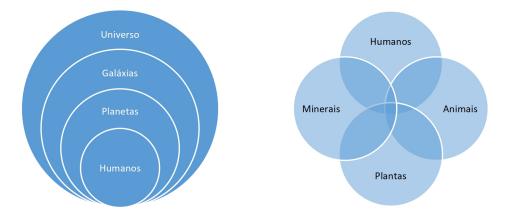
Equilíbrio / Abundância

Força do Pensamento:

A Força do pensamento é tão forte que quando pensamos em alguém, escapam-se ondas mentais que viajam através do espaço na direção desse mesma pessoa.

Já foi provado cientificamente e cada vez mais será visível para todos nós o poder do pensamento, tudo o que está construído no plano material antes foi construído na mente.

Assim como nós humanos temos mente, todo o universo é composto por uma grande mente. Os planetas, estrelas e sistemas podem ser considerados como uma condensação de matéria mental.



Nestes gráficos podemos ver a interconexão entre os vários planos mentais, e por onde fluem realmente as ondas mentais em cada um de nós.

Devemos de aprender a ter uma concentração forte na felicidade e no progresso/triunfo interior e nas nossas vidas concentrando pensamentos que sejam de elevado valor interior, de merecimento, triunfo, confiança, de saúde, dinheiro e amor nas nossas vidas.

Para ter uma mente concentrada podemos:

- 1. Meditar
- 2. Descanso adequado
- 3. Cuidar das nossas emoções e sentimentos
- 4. Exercício físico moderado
- 5. Ocupações que trazem prazer e nutrição
 - a. Natureza, leitura, música, amigos, partilha entre outros

Tudo isso para que o nosso corpo de sinta relaxado pois o mais importante para uma boa concentração e elevada força mental é o relaxamento corporal.

Prática para alcançar uma boa concentração de mental

- 1. Em Primeiro lugar Iniciar um bom relaxamento adoptar uma postura confortável, fechar os olhos.
- 2. Fazer uma observação lenta passando pelas várias zonas do corpo e gradualmente libertando as zonas tensas. Se preferir pode efetuar o exercício utilizando a imaginação através de um enorme Sol que desce sobre si e que permeia os músculos e órgãos de luz quente e relaxante aos longo de todo o corpo.
- 3. Nesta fase a concentração do pensamento torna-se fácil. Poderá simplesmente concentrar a sua mente e coração em Deus, no Amor e Abundância Divina que chega até si através das mais variadas situações possíveis.
- 4. Se existir uma área em específico que gostaria de abrir a energia de abundância chame os seus anjos e mantenha a concentração neles para que curem e equilibrem a sua energia e também a energia dessa situação que precisa de abertura seja à Saúde, Dinheiro ou Amor ou outro tema em específico. Poderá visualizar luz a encher cada momento do dia como num calendário.
- 5. Não deixe a sua mente desviar-se por outros pensamentos desenvolva uma forte vontade de manter o pensamento saudável e confiante.
- 6. No final agradeça a Deus e aos seus Anjos da Guarda da Abundância.

Duas Poderosas Entidades que suportam a Abundância e

providência nas nossas vidas

Arcanjo Gabriel



Um poderoso Arcanjo do Raio Branco, Ligado ao nosso Chakra Base e à energia da Lua.

Trabalha nos processos divinos de nascimento, comunicação e ensina-nos a viver neste plano físico de forma a trazer bem-estar e abundância.

Lakshmi



Deusa Hindu que ajuda todos os Seres em serem prósperos e abundantes a nível material ou espiritual para beneficiarem a humanidade.

Mantra:

"om shreem klim (Maha) lakshmiyei namaha"

Uma possível tradução:

"Deusa Lakshmi vive em mim e confere tua abundância em todos os aspectos da minha existência"

As leis do Karma e Dharma – O Conselho Kármico

Esta é uma lei universal muito conhecida, é a lei da justiça cósmica que rege e observa cada um dos novos pensamentos, vontades e acções em cada existência. Devemos ter em atenção que se mal usarmos a energia do pensamento iremos ter que pagar as consequências. Utilize a concentração do pensamento apenas para fazer o bem e que seja uma acção que beneficie todos os seres vivos.

Para trabalhar com imensa força e abrir a energia de sucesso e abundância na sua vida pode efectuar a seguinte oração todos os dias antes de levantar (**poder escolher uma** para praticar todos os dias);

"Nós Somos Fortes, Nós Somos Ricos, Nós estamos cheios de Sorte e Harmonia... OM... OM... Om..."
 "Merecemos tudo de bom que a vida tem para nos dar... OM... OM... OM...

Aprofundamento da Meditação Guiada

Meditação Guiada – Segurança e Confiança Interior

- 1. Gentilmente respire profunda e lentamente 3x
- 2. A seu tempo descontraí-a a testa (...), nuca (...), músculos da face (...), pescoço (...), ombros (...), braços e mãos (...), tronco e costas (...), pernas (...) e pés
- 3. Gentilmente foque a atenção no bater do coração...
- 4. Recorde que existe um lugar no coração onde apenas existe Paz.
- 5. Inspirando e Expirando Paz.... Imaginamos a caminhar passo a passo na direcção desse lugar de espaço.
- 6. Será guiada pela própria Sabedoria
- 7. Ao entrarmos nesse espaço a imaginação irá fluir e conectar-se a uma força de Segurança e Paz
- 8. Com uma intenção e vontade fortes pedimos à Vida por Paz, Segurança e Confiança
- 9. Continue a respirar nesse espaço e deixe-se fortalecer com bons sentimentos e pensamentos de confiança
- 10. Dizemos Sim ao Amor e Sim à abundante segurança e providência do Universo...
- 11. Cada respiração é pacificadora, aproveite estes momentos para estar em pleno contacto com a sua Luz
- 12. Essa Luz irá preenche-la de todos os recursos que mais necessita para o seu caminho
- 13. Fique atenta a qualquer mensagem, imagem, reflexão que vier até si nestes momentos.... (pequena pausa)
- 14. Regresse com tranquilidade, sentindo o seu corpo e todo o espaço envolvente, abrindo os olhos em momento oportuno.



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 manifestarse de várias formas
- 6. Descreva um pouco esse espaço, o que percepciona? 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.

