



Curso Libertação das Cordas

Desenvolvimento interior, meditação e espiritualidade

Módulo I



Introdução à Meditação

A meditação é um estado de plena atenção, permite-nos ir ao encontro com o bem-estar interior de forma plena. Algumas técnicas de medição possibilitam a abertura de consciência para a correcção dos nossos defeitos, eliminar os conflitos interiores e permitir o livre fluxo de sentimentos de paz e felicidade.

Somos uma extensão daquilo que pensamos, seja consciente ou inconsciente, assim sendo somos consequência dos nossos pensamentos e como tal permite-se que assim a nossa realidade se construa.

Não existirá evolução e transformação sem o auto-conhecimento. É na prática da meditação que a mente serena, e podemos desenvolver um estado de clareza/discernimento sobre nós mesmos. Para tal devemos aprender olhar sem julgamento para a causa/intenção dos nossos atos, pensamentos, palavras, emoções ou sentimentos. É na meditação que o estado de discernimento aumenta consideravelmente permitindo assim o acesso à mudança interior.

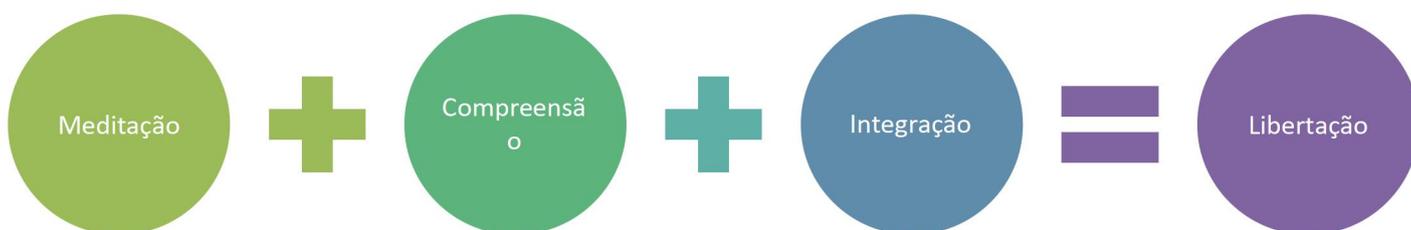
Se há dúvidas em relação à necessidade de praticar a meditação ou a sua auto-descoberta vejamos estas 3 questões:

1. Por vontade interior, consegue colocar na sua mente este ou aquele tipo de pensamento sem que haja interferências de outros?
2. Pode esvaziar a sua mente por completo a sua mente durante horas?
3. Consegue olhar para as causas dos seus actos? Saber o porquê por detrás dos seus comportamentos?

Se realmente formos honestos conosco facilmente compreendemos que esta realidade está longe de ser alcançada mas que só com a prática da meditação podemos realmente começar a ter poder sobre os pensamentos descontrolados que nos colocam ao sabor das emoções de ira, impaciência, stress, tristeza, carências, apegos ou desejos...

O poder da concentração é a grande chave para a prática da meditação já que a grande tônica da mente é a distração e dispersão. A meditação fornece compreensão sobre todas as manifestações inconscientes ou mecânicas. A meditação permite desenvolver as virtudes e bençãos presentes no interior do ser humano. Exp.: sensação de liberdade, gratidão, aceitação, alegria...

A meditação praticada com regularidade, cria e regenera canais de energia, ativa correntes nervosas, faz emergir novos sentimentos, pensamentos e ações criadoras e conscientes.



Respiração

Consciência da respiração é fundamental para o processo de auto-observação e auto-conhecimento. Ao estarmos focados na respiração conseguimos manter em foco o nosso centro bem como o meio envolvente. Se perdemos o foco de nós (pensamentos, palavras, sentimentos, emoções e ações) largamos o leme e ficamos como folhas ao vento. Se perdemos o foco no meio envolvente em que estamos também perdemos

oportunidades de reflexão, e começamos a conduzir a nossa vida de forma mecânica e impulsiva.

Os Chakras

Símbolos e Significados:

Chakra Base ou Raiz (1º Chakra):

Designação em Sânscrito: Muladhara (Raiz / Base).

Localização: Base da coluna vertebral, na zona entre os órgãos genitais e o cóccix.

Sistema Endócrino: Glândulas Supra-renais.

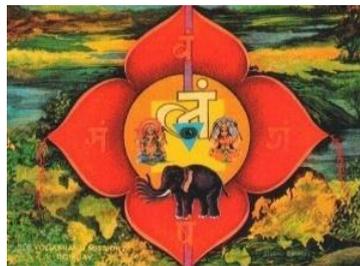
Relação Física: Rins, bexiga e espinal-medula.

Sentido Físico: Olfacto.

Cor: Vermelho.

Elemento: Terra.

Função: Território e emoções primárias, instinto de sobrevivência, níveis de vitalidade, Consciência da Unidade, Interação em Grupo, Família, Segurança, Ligação à abundância de recursos, Ligação à Mãe Terra e Capacidade de estar no momento Presente. No seu desequilíbrio causa aprisionamento, medo de assumir responsabilidade, presença, incapacidade de materializar ou dificuldade em caminhar na vida. Vitalidade.



Chakra Sacral, Emocional (2º Chakra):

Designação em Sânscrito: Swadhisthana (o nosso próprio lugar).

Localização: Entre o Umbigo e o osso púbico.

Sistema Endócrino: Gónadas.

Relação Física: Órgãos sexuais, útero, ovários, testículos, próstata.

Sentido Físico: Paladar, apetite.

Cor: Cor-de-laranja.

Elemento: Água.

Função: Energia Materna e Feminina, Energia Sexual, Energia Criativa, Temporal, Relacional e Emocional. O Fluir da Vida, a Nutrição Emocional e Física, as memórias de vivência emocional, contratos relacionais, música, artes e abertura ao receber, respeito pela energia do Ser, Amor pela vida. No seu desequilíbrio causa problemas emocionais, órgãos sexuais, dependências ou carências, dificuldade em amar-se ou dar a si mesmo o mimo necessário para um bem-estar pessoal. Perda de energia em vários aspectos da vida através da dispersão ou investimento em atitudes destrutivas. Vícios ficam muito alojados neste chakra e conduzem a vida da pessoa na dependência.



Chakra Plexo Solar (3º Chakra):

Designação em Sânscrito: Manipura (Cidade das Joias).

Localização: Zona do estômago.

Sistema Endócrino: Glândulas do Baço e Pâncreas.

Relação Física: Baço, fígado, estômago, vesícula biliar, intestino delgado.

Sentido físico: Visão.

Cor: Amarelo.

Elemento: Fogo.

Função: Energia Paterna, Masculina, Ação, Afirmação Pessoal, Exteriorização, Irradiar a Luz interna, atingir a Paz Interior, vivência como um Ser individual (indivisível na dualidade), assumir a presença. Capacidade Prática e de Foco. Energia Trabalhadora e de Suporte, Cognição. No seu desequilíbrio causa anulação, falta de confiança e períodos de ausência do aqui e agora, falta de acção e má vontade.



Chakra do Coração ou Cardíaco (4º Chakra):

Designação em Sânscrito: Anahata (Som silencioso).

Localização: Zona central do esterno.

Sistema Endócrino. Glândula Timo.

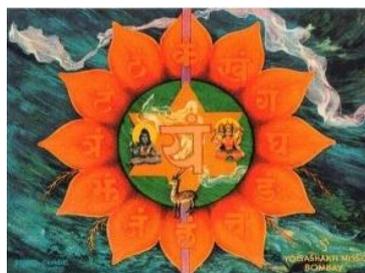
Relação física: Coração, pulmões, esófago, fígado e sistema circulatório.

Sentido Físico: Tacto.

Cor: Verde.

Elemento: Ar.

Função: Dar e Receber Amor, Sentimentos, ligação ao Amor pela vida, união e reconhecimento da luz em cada Ser, Ponto de equilíbrio energético de todos os chakras, vivências profundas, Amor, Verdade, Caridade. No seu desequilíbrio pode causar mágoa e separação e fecho sobre si mesmo, falta de alegria ou amor pela vida, aventura e entrega.



Chakra da Garganta ou Laríngeo (5º Chakra):

Designação em Sânscrito: Vishuddha (Com pureza).

Localização: Base do pescoço.

Sistema Endócrino: Glândulas tiróide e paratiróide.

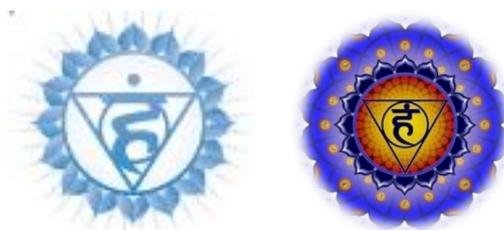
Relação Física: Pescoço, garganta, ouvidos e pulmões.

Sentido Físico: Audição.

Cor: Azul.

Elemento: Éter.

Função: Equilíbrio, Poder Interior, Livre Expressão do Ser, Comunicação Verbal e corporal, remoção de limitações, conexão com a Vontade de Coração, Força, Coragem, Fé, Liberdade. No seu desequilíbrio pode causar medo de agir ou comunicar, sensação de incapacidade de libertar medos, isolamento, controlo, super proteção ou mesmo Gula / distúrbios alimentares.



Chakra Frontal ou 3ª Visão (6º Chakra):

Designação em Sânscrito: Ajña (Centro de Controlo).

Localização: Testa, acima dos olhos físicos.

Sistema Endócrino. Glândula pituitária.

Relação Física. Sistema nervoso autónomo, hipotálamo.

Sentido (extra) Físico: Percepções Extra-Sensoriais.

Cor: Anil (Índigo).

Função: Conexão com a Unidade, abertura para a Visão do Amor Interior e Exterior, Capacidade Intuitiva de ligar ao Divino, Libertação da dor da separação, perdão, aumento das capacidades extra-sensoriais, Alegria e Sentido de Vida. No seu desequilíbrio pode causar visão de sofrimento, fecho das capacidades intuitivas e medos de conectar ao interior, ficar na ilusão do mundo dos corpos e Avareza.



Chakra da Coroa ou Coronário (7º Chakra):

Designação em Sânscrito: Sahashara (Lótus das mil pétalas).

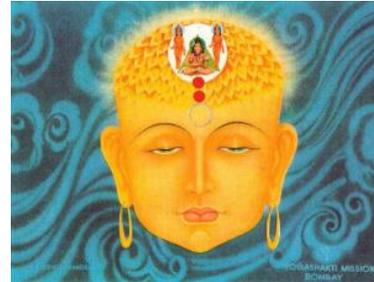
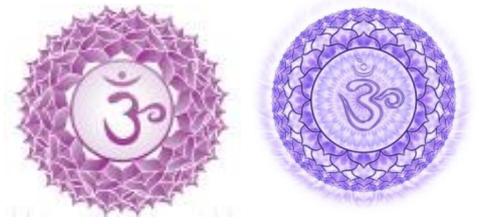
Sistema Endócrino: Glândula Pineal.

Relação Física: Cérebro superior.

Sentido (extra) Físico: Empatia.

Cor: Violeta, Branca ou Dourada.

Função: Sentimento de Conexão e pertença, Capacidade de experienciar o caminho em entendimento, conhecimento da Verdade do Espírito, o caminho ou via de encontro com a essência, ligação ao todo e à criação, capacidade de fluir e receber a voz do Guia interno, capacidade de entender e conhecer o sagrado em tudo, contacto com a Sabedoria e alegria pura. O seu desequilíbrio cria preguiça, separação, abandono, esquecimento das verdades espirituais e do encontro da sua própria essência, falta de caminho ou muita ligação ao mundo material ou cepticismo.



Cordas, Ilusões ou Ego

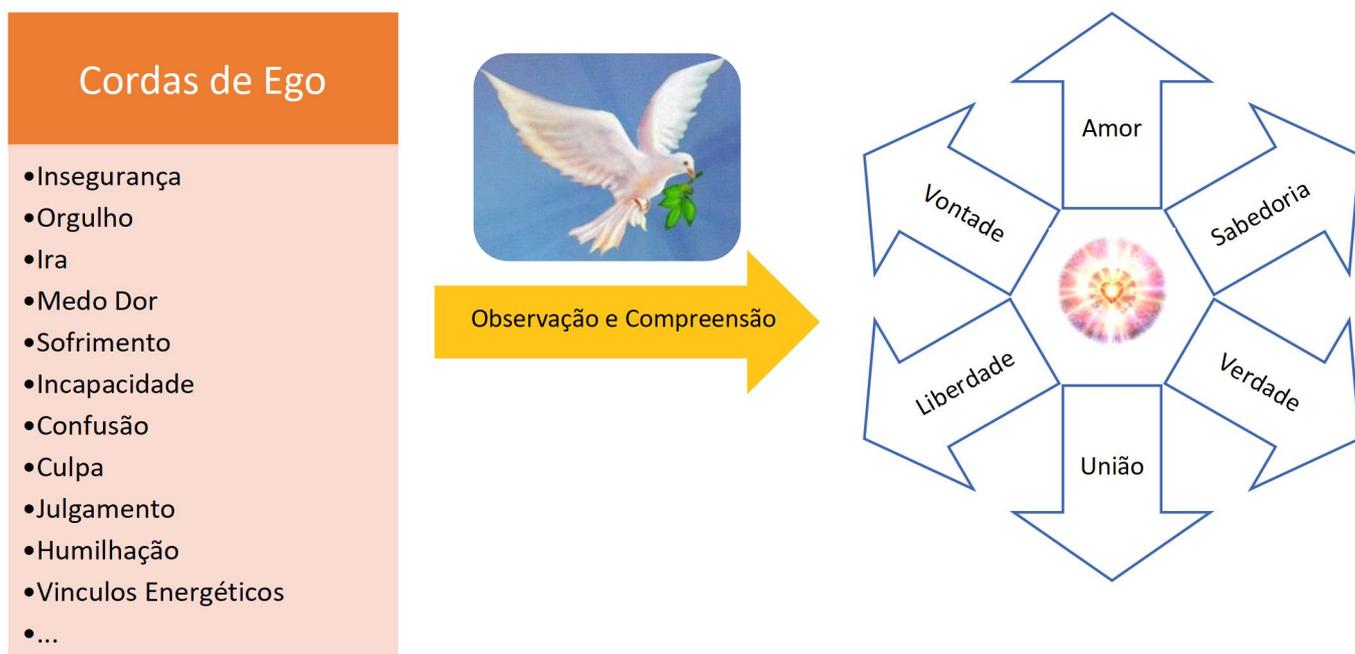
Todo e qualquer Ser presente neste plano físico tem vivências diárias. Vivências que em que algumas são orientadas pelo seu coração, pela sua essência e conexão com o divino, outras são baseadas em ego - apego, medos, identificações com um falso eu, memórias de dor, sofrimento, vitimização, controlo, etc.

Tudo o que são vivências de medo ou ego são experiências desconectadas e que intensificam cada vez mais a realidade e a crença de que estamos Separados dos outros, da nossa Paz Interior, dos Anjos, da Mãe Divina e sobretudo de Deus/Fonte - Luz, Amor, Sabedoria, Verdade, Paz, Segurança, Fé...

Esse sentimento de Separação traz a necessidade de nos preenchermos com algo que venha do exterior tentando criar mecanismos de segurança temporários e falsos que mais tarde ou mais cedo acabam por nos trazer dor e sofrimento como efeito do que já lá estava anteriormente. Devido a estes mecanismos geram-se na nossa vida aquilo que chamamos de Crenças, Padrões e Cordas de Medo ou Ego que necessitam de ser libertadas com a Ajuda dos Amados Anjos e Mãe Divina/Espírito Santo.

As Crenças e Cordas de Medo ou Separação contaminam a mente criam obstruções no fluxo de energia que crescem e intensificam-se até que um trabalho diário de perdão, libertação e uma rectificação na mente seja realizada. Estas cordas podem causar vários tipos de sintomas físicos, emocionais e mentais que perturbam a sensação de harmonia e paz.

Como exemplos de cordas ou medos temos:



A Trindade no Ser Humano

“A Unidade está mais além da concepção humana.” Jorge Adoum

Para alcançar o equilíbrio dos pratos de uma balança necessitamos de um ponto intermédio que os possa suportar.

A Primeira parte ou área do corpo humano é a cabeça, absorve os nutrientes, está intimamente conectado ao sistema nervoso, à origem do movimento do corpo. Local onde reside a inteligência e os pensamentos.

A Segunda parte é a parte central do corpo humano, o peito, o coração. Uma área denominada pela respiração, pelo enriquecimento do sangue e libertação de ar tóxico para o organismo. É uma zona conectada à vitalidade no qual também associamos os sentimentos e as paixões.

A Terceira parte é a mais inferior, o ventre, gerador de matéria física no qual se constrói o corpo humano. Esta parte alimenta-se dos nutrientes ingeridos que são também processados pelo intestino. É também uma área regida pelas sensações e pelos instintos.

Esta é a trindade no corpo físico, uma trindade essencial para a vida, está unida através do cérebro. Neste centro de união das três forças encontra-se a vontade criadora e a inteligência activa que recebe as leis da Sabedoria.

O nosso Ser interior tem presente na nossa cabeça três pontos sob os quais cada um é o ponto de referência para esses três aspectos.

Uma das designações destas forças da criação para o Cristianismo é a Trindade do Pai, Filho e Espírito Santo.

O primeiro aspecto, O Pai, domina exclusivamente a cabeça, o segundo rege o coração e o terceiro rege a parte sexual/criadora.

1. **O Pai** tem a sua referência no ponto central entre as sobrancelhas e está ligado ao Fígado (à emoção). Representa o Poder criador e pensador. Tem a seu cargo os movimentos voluntários.
2. **O Filho**, tem a sua representação na glândula Pituitária ligado ao órgão do coração. Representa o poder criador pelo Amor e pelo conhecimento.
3. **O Espírito Santo** cujo ponto original está conectado à glândula pineal e que está ligado desde o cérebro até às glândulas supra-renais e sexuais. Representa o poder criador pelos movimentos involuntários – digestão, circulação, assimilação, etc.

Podemos ver o nosso corpo humano, tal como o nosso Ser como uma representação da unidade em três aspectos. Enumeramos algumas trindades sob algumas influências culturais e religiosas:

A mais simples é: Pai-Mãe-Filho **No Egipto:** Osiris-Isis-Horus **Cristianismo:** Pai, Espírito Santo, Filho
Hinduísmo: Brahma, Vishnu e Shiva **Alquímicos:** Enxofre, Sal, Mercúrio **Física:** Actividade, Energia e

Mãe Divina e Espírito Santo



“És tão grande senhora e tanto vales que todo aquele que deseja alcançar uma graça e a ti não recorra, quer que seu desejo voe sem alma.

Tua bondade não só socorre ao que te implora, como muitas vezes se antecipa espontaneamente à súplica. Em ti se reúnem a misericórdia, a piedade, a magnificência e tudo quanto de bom existe nas criaturas.”

SAW

A Mãe Divina e o Espírito Santo são o aspeto da Consciência, Sabedoria e Amor em nós.

Compreendemos por isso, que o trabalho interno e profundo com a nossa Mãe Interna é fundamental. Sem Consciência não existe a eliminação dos nossos medos, apegos, dúvidas, bloqueios...

A Consciência é o principal veículo para a Mudança. A compreensão leva-nos a entrar em contacto com as regiões Subconscientes onde necessitamos pedir auxílio à Mãe Divina, a essa consciência Interna. Só ela pode extrair dentre as profundidades subconscientes os nossos defeitos psicológicos. Ela nos auxilia incansavelmente e continuamente. Sem princípio nem fim.

“Para aqueles que não sejam muito versados em teosofia, diremos que na Mãe Divina particular de cada um encontram-se os poderes de nosso próprio Espírito.”

O Símbolo do Renascimento e Caminho de Ascensão

A flor de Lótus

Lótus também conhecida como, Lótus Indiana, Lótus Sagrada, uma planta que pode sobre condições favoráveis viver mais de 2 anos e onde as suas sementes podem ficar em bom estado por muitos anos, as mais antigas sementes de Lótus germinadas tinham cerca de 1300 anos de idade.



A Flor de Lótus

Esta flor sagrada, permite-nos aceder ao coração eterno ou também designado de coração dentro do coração.

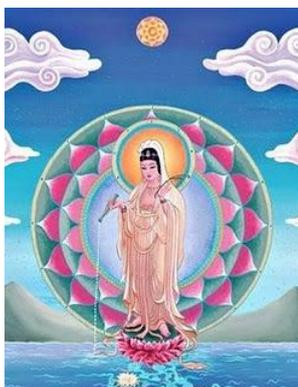
Ao escolhermos aceder a este templo sagrado simbolizado pela Lótus, ela transmite informação ao mostrar os padrões de medo, crenças ou memórias que necessitam de libertação. Sendo assim, gradualmente é possível aceder à nossa essência.

No Budismo a flor de Lótus simboliza a Fé e a lealdade para com o Espírito que é Luz Pura. Mesmo nascendo e crescendo em terrenos pantanosos, a flor de Lótus mantém sempre a sua pureza e estado límpido. O seu símbolo permite-nos abrir para a Luz, Pureza e florescimento das acções que nos libertam e encaminham para a felicidade.

A Lótus Sagrada *Nelumbo nucifera*, representa pureza, sabedoria e o progresso individual de ascensão.

O conhecido Mantra da compaixão "**Om Mani Padme Hum**" significa "**Recebemos a Jóia da consciência no coração do Lótus**" *encarna a compaixão e bênção de todos os Budas, invoca especialmente a atenção de Avalokiteshvara, Buda da Compaixão¹*, utilizado em meditação e oração pelos Hindus e Budistas, refere-se ao Buddha ou à união mística da energia feminina e masculina.

Para esta partilha de conhecimento por parte da Libertação das cordas, a flor de Lótus e o contacto com a sua energia cada vez mais presente e activa no planeta, através dela podemos encontrar e ser guiados no caminho da libertação.



Meditação de Lótus:

Recordar a Luz, Amor e Protecção

1. Num local confortável, contemplar a respiração, permitir que o corpo relaxe.
2. Focar a atenção no batimento cardíaco e recordar a presença da sua Luz interior.
3. Imaginar a expansão dessa Luz de Paz e Amor por todo o corpo e pela atmosfera envolvente. Aos poucos irá criar uma bolha de Luz ao seu redor. Todo esse espaço fica iluminado e protegido.
4. Pedir ao Ser Interior a presença dos Anjos, Arcanjos e Mestres Guias. Que o seu Amor nos guie, proteja e ilumine.

Geometria Sagrada - Intensificação de energia Divina

5. Expandir ou projectar com a intenção a geometria de Luz na esfera de energia.
6. Fica em Observação Serena, deixando os pensamentos, emoções e vontades fluírem como nuvens.

Energia Regeneradora da Grande Mãe (Mãe Pele)

7. Centrados no Ser Divino que habita nos nossos corações
8. Invocamos a Deusa Pele, uma energia regeneradora para nos curar e equilibrar.
 - a. Imaginamos que uma energia Divina flui da Grande Mãe Natureza até aos nossos pés com uma intenção de purificação e regeneração.
 - b. Seguimos com nossa imaginação criativa esse fluxo curador pelo interior das pernas, ancas até ao estômago (plexo solar), mãos e cotovelos inclusive. Nesse momento irá regenerar a fundo todas as energias que necessitem de renovação ou recuperar o seu equilíbrio. Ao receber esta cura observe-se serenamente.
9. Naturalmente a energia irá retornar ao centro da Terra ou transformar-se em energia luminosa. Agradecemos interiormente.

Circulação de Energia nos canais energéticos principais

10. Focar a atenção na superfície de contacto com a Mãe Terra imaginar uma flor de Lótus branca na nossa base.
11. Visualizar/Imaginar a circulação de energia através da Lótus pedindo à Mãe Divina que traga a sua energia Medicinal e Espiritual. A energia irá fluir da base da coluna e subir lentamente ao longo da coluna, dividir-se em dois canais num ponto à altura dos ombros, fluir pela parte interna dos braços, palmas das mãos e aqui abrir um Lótus branca com a intenção de criar conexão e harmonia com o exterior, depois continua a fluir pelos dedos e costas das mãos, subindo pela parte exterior dos braços até se unir de novo entre os ombros e continuar a fluir pela cervical até ao topo da cabeça (entrando em contacto com a energia do cosmos por uns momentos). Abrir uma Lótus Branca no topo da cabeça como símbolo de conexão e abertura ao Amor Universal / Unidade
12. Colocar a língua no palato e a energia irá fluir pela testa, interior da boca, garganta, deixe que essa energia seja entregue ao coração para os melhores propósitos.
13. Repetir a circulação no mínimo 9 ciclos e no máximo 36 ciclos de energia.

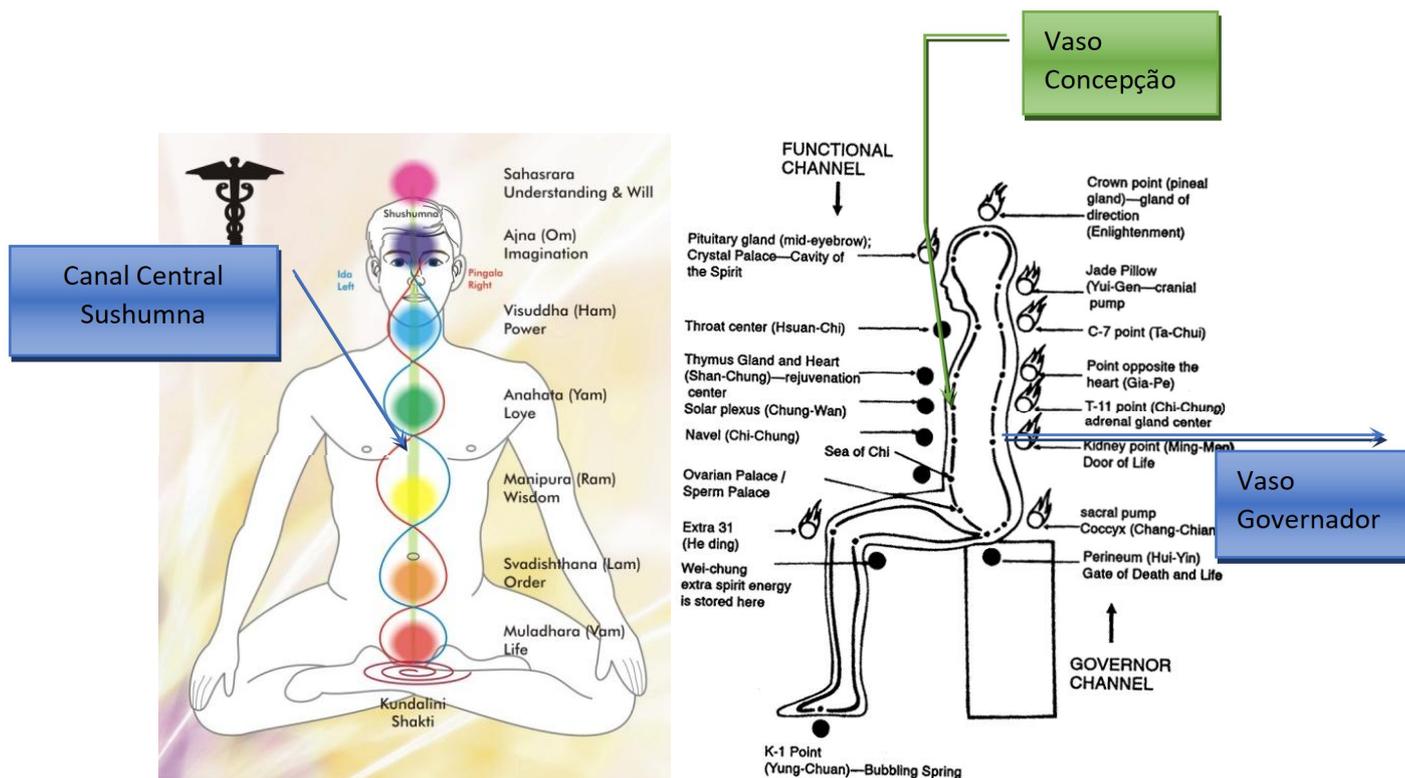
Canal Central Sushumna e Alinhamento/abertura dos chakras

14. Do centro da flor de Lótus, irá emergir, uma luz branca-dourada (energia de luz espiritual) que irá subir pela coluna vertebral e um a um no centro/núcleo do chakra imaginar/intencionar a abertura de uma **Lótus branca** para libertar, purificar e conectar o chakra na sua vibração divina.
15. Dê atenção de entregar todos os pensamentos, memórias, emoções, sentimentos à Mãe Divina, fiquemos atentos e observadores do que é mostrado em cada chakra entregando-os posteriormente à Mãe Divina para cura.
16. A energia branca-dourada de união irá continuar a subida e iluminar todos os Chakras
17. Em seguida energia do espírito santo irá expandir-se do cardíaco para todo o ser. Fique num processo de observação serena da respiração e escuta descontraída durante um tempo.
18. Agradeça e gentilmente regresse a atenção para uma leve massagem e cuidado do corpo que esteve algum tempo numa determinada posição.

Harmonização e Corte de Cordas Energéticas Final (Opcional)

19. Utilize a Técnica do Loop Infinito para alinhamento e encerramento da meditação.

Os Canais de Circulação de Energia:



O loop infinito na protecção e alinhamento



Este exercício permite que a estrutura de luz divina seja de novo evidenciada e reforçada, libertando aglomerados de energia densa que mais tarde criem padrões de desequilíbrio pois o símbolo do infinito é um símbolo sagrado de imenso poder, ele simboliza também o Cérebro, o Coração e o Sexo.

1. A partir do centro do coração estender um loop (símbolo do infinito deitado) em dourado dando a intenção de ser ligar à malha de luz que nos envolve como um ovo dourado.
2. Como uma hélice rodar (iniciar com o sentido anti-horário) e passar esse loop desde o ponto superior (acima da cabeça) e o ponto inferior (abaixo dos pés - base da flor de Lótus) - 3 vezes.
3. Por fim levar de novo o loop ao coração e terminar o exercício agradecendo.

Recomendado para qualquer situação onde necessite reforçar a conexão com a sua essência, libertar energia de pessoas ligadas na nossa energia, elevar o estado de consciência no momento presente, intuição e centro de si mesmo não permitindo que cordas o tentem desviar para escolhas ou comportamentos reactivos mas sim conectar cada vez mais a escolha do coração.