



# Pensamentos e palavras de poder

Andréa e Dalton  
[www.conscencial.org](http://www.conscencial.org)

# APRESENTAÇÃO



Aqui estamos nós compartilhando com você mais um trabalho, fruto de alguns anos de estudos e pesquisas. É mesmo assim, esse e-book não encerra esse assunto. Da mesma forma que esse tema nos ajudou e ajuda, queremos que ajude você também. Bom, para que você nos conheça um pouco melhor, tem aí embaixo uma breve apresentação:



**Eu, Dalton C. Roque** nasci em Juiz de Fora, sou 'mineirinho do bão'. Me formei em Engenharia Civil, mas descobri que minha paixão é escrever e compartilhar os ensinamentos adquiridos ao longo da vida. Além dos estudos informais e constantes pesquisas, inclusive pela própria vivência e experiência de vida, busquei o lado acadêmico para aprender com outros mestres, sendo assim cursei pós-graduação em Educação em Valores Humanos e Estudos da Consciência com Ênfase em Parapsicologia. Tenho larga experiência na área de tecnologia da informação, portanto me realizo também como professor e consultor para o público da terceira idade ajudando-os com as geringonças tecnológicas. Nas horas vagas sou empreendedor digital e não dispensei filmes, séries e documentários.

**Eu, Andréa Lúcia** sou de Cabo Frio, estado do Rio. Adoro sol e mar. Me formei em Biologia mas com meu espírito de estudo e pesquisa enveredei-me por outras áreas também. Mesmo cursando pós-graduação em Gestão de Iniciativas Sociais, Educação em Valores Humanos, Estudos da Consciência com Ênfase em Parapsicologia, MBA em Gestão de Recursos Humanos e Neurociências para Educadores, minha alma de educadora não largou a aventura de aprender e ensinar. Já tive como alunos diversos públicos, desde crianças até senhorinhas queridas que estavam em busca de conhecimentos tecnológicos nem que fosse para digitar a receita preferida no computador. Mas como meu hobby é aprender, também fiz formação na área terapêutica e adquiri certificação em Coaching e Mentoring. Nas horas vagas estou estudando, lendo, criando e aprendendo mais sobre empreendedorismo digital.



Para ver e para compreender o mundo ao nosso redor, para poder fazer uso da sua força e sua energia, temos de mudar o nosso modo de encará-lo e de pensar.

Jorge Blaschke

Hoje em dia sabemos que qualquer pensamento tem a capacidade de alterar nosso corpo, porque com ele certos hormônios são produzidos, neurotransmissores químicos são liberados, nosso sistema imunológico, o ritmo do nosso coração se altera. Todas as reações corporais ocorrem por causa dos nossos pensamentos.

Jorge Blaschke

Nós estamos em tudo, e nossas vidas não são pedaços, mas sim a totalidade. Somos a realidade do mundo.

Erwin Schödinger

O homem é o microcosmo, a criação do macrocosmo; a unidade. Tudo vem do Um. Tudo pode ser atingido pelo poder da contemplação.

Jafar Sadiq

Escute seu corpo, sem julgamentos, sem insinuações; simplesmente escute. Escute todas as situações da vida cotidiana. Escute com a sua mente, com a sua mente divina, aquilo que é positivo e negativo.

Jean Klein

Cada estado de consciência possui um correspondente energético.

Ken Wilber

Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta.

Carl G. Jung

# Aprendizado constante

Nós temos bastante vivência nos meios e ambientes espiritualistas de diversas linhas e pensamentos evolutivos, tantos os presenciais quanto os virtuais. São situações com colegas de faculdade, pós-graduação, cursos extracurriculares, cursos a distância, enfim, uma quantidade enorme de livros e também aqueles debates emocionados que fazemos com colegas em todos os meios e locais da internet.

Creemos que, quem só aprende apenas com os mestres, é muito limitado, quem aprende só com autores de renome editorial, também é muito limitado. Devemos aprender com todos: com os livros, com os cursos, com os mestres e com os colegas e ir além, aprender a aprender.

Aprender é arte, é ciência, é técnica, é jeito de gente esperta e inteligente que se torna flexível, tem jogo de cintura e sabe dar as mãos dos dois lados: para ajudar, servir e ensinar e para aprender e pedir ajuda também – isto chama-se inteligência evolutiva.

E confessamos, batemos muito a cabeça também, aprendemos nem sempre pelo bem, mas pelo “mal” também, sendo orgulhosos, vaidosos, às vezes arrogantes, mas amadurecendo com o tempo e percebendo que temos um coração “burro” que precisa se abrir para aprender.

Assim surgem as experiências de vida que, quando munidas com a intenção de autoconhecimento a fim de auto-aprendizado, se

*Usualmente, sem que tenhamos consciência disso, tentamos mudar as coisas em vez de mudar a nós mesmos. (...)*

*Mas é impossível ordenar as coisas se você mesmo não está em ordem.*

*(Shunryu Suzuki, mestre zen-budista)*

transformam em relativa maturidade – e nisto, não somos diferentes de ninguém. A diferença está na boa vontade apenas, na boa fé, na humildade de aprender e reconhecer a necessidade da simplicidade no ser. Os simples aprendem mais em muitas circunstâncias curiosas.

Se você for conversar com os espiritualistas sobre otimismo e positividade irá perceber que a maioria deles dirá sim que é positivo, mas basta surgir um pequeno problema, uma doença, um fracasso financeiro ou uma perda familiar, testemunhará que a realidade é outra e não é bem assim como fulano disse que era.

É aí que queremos chegar, todos nós somos positivos na casca. Sim, temos uma casquinha de positividade por fora, é como uma pintura na aura bem bonita e clarinha. Mas é muito fácil arranhar esta pintura e quando vamos olhar lá dentro está tudo negro, doentio e negativo. Uns mais e outros menos, mas a maioria esmagadora de pessoas se enquadrará aqui.

É, por mais que todos tivessem assistido o filme politicamente incorreto chamado O SEGREDO, não adiantaria nada, a ilusão e o negativo irão persistir – tudo é uma questão de poupança. Vamos explicar.

Você poupa? Então vamos conversar sobre isso. Imagine que Joãozinho deposita na poupança R\$ 1.000,00 por mês, mas depois gasta R\$ 999,00. Não adiantou nada, correto? Temos que analisar isto no decorrer dos anos. Se o poupador depositou mais que sacou ou se sacou mais que depositou.

Mas imagine que poupamos sentimentos e emoções e isto acontece de verdade. Não nascemos grandes e nem adultos, viemos de um feto, que por sua vez já traz uma bagagem de vidas passadas, e somos criados por pessoas que já possuem suas poupanças há muitos anos, na maior parte das vezes, negativa.

É pronto, lá vamos nós para o mundo nascer numa casa linda de quartinho azul claro ou rosa e muitos brinquedos, mas onde as

*O essencial é dedicar um pouco de tempo por dia, nem que sejam apenas alguns minutos, em que conscientemente buscamos nos conectar com a esfera espiritual.*

*(Gudrun Burkhard)*

energias da poupança dos sentimentos são bem escuros apesar dos aparentes sorrisos. Claro que existem exceções!

O bebê se adaptará bem ali, ele vem com esta capacidade, vem com competência para sobreviver e sugar tudo do ambiente, aprender tudo com esta mesologia, então ele capta o racional e cognitivo visível e toda poupança bioenergética e psíquica dos sentimentos invisíveis e começa a fazer a poupança dele mesmo. Vale para absolutamente todas as pessoas! Você pensou que estava isento?

Assim temos uma predominância na poupança negativa: ódio, raiva, rancor, mágoa, orgulho, vaidade, ciúme, inveja, gula, avareza, luxúria, ira, preguiça, preconceito, ansiedade, medo, e claro, os sentimentos positivos opostos a todos estes também: o perdão, gratidão, esperança, fé, serenidade, admiração, cooperação, confiança e autoconfiança, autoestima, verdade, não violência, paz, gentileza, prosperidade, caridade, respeito, coragem, amizade, otimismo, e ainda bem, uma lista bem maior que a negativa.

O falecido mestre Sathya Sai Baba da Índia nos disse:

*"Amor como pensamento é Verdade.*

*Amor como ação é Retidão.*

*Amor como sentimento é Paz.*

*Amor como compreensão é Não-violência."*

*"Só há uma casta, a casta da humanidade;*

*Só há uma linguagem, a linguagem do coração;*

*Só há uma religião, a religião do amor;*

*Só há um Deus, e Ele é Onipresente."*

Sermos positivos não é nada mais que amarmos a nós mesmos, pois a raiva, a crítica, a mágoa, o julgamento ácido que alguém pode projetar nos outros, mesmo que fira aos outros, fere muito mais a você mesmo, a começar pela sua poupança de energias negativas em seu plano mental, emocional e energético, sujando sua aura, atraindo doenças, acidentes, outras pessoas negativas e espíritos doentes.

Quando perdoamos, quando sentimos gratidão, quando desejamos apenas ajudar sem interesse, cooperar com coração, estamos mais elevados, mais livres, numa sintonia espiritual e mental muito superior, isto sim faz brilhar a aura por dentro e não apenas aquela casquinha falsa por fora, mero perfume efêmero enganoso.

*Não se pergunte sobre o que o mundo precisa. Se pergunte sobre o que o faz sentir-se vivo, e vá fazer isso. Porque o que o mundo precisa é de pessoas que se sintam vivas.*

*(Howard Thurman)*

**Este é um investimento, se preferir, uma poupança que deve ser reforçada todos os dias até o fim da vida. Quem vive bem, desencarna bem, ou melhor, renasce bem. Quem vive na negatividade, vive mal e desencarna mal.**

Tudo é ação e reação, causa e consequência, bate e volta, lei do retorno. Ninguém nos julga, absolve, condena ou nos perdoa, apenas nós mesmos é que nos amamos, nos perdoamos, nos auxiliamos. Como? Agindo bem dentro das leis naturais, das leis do universo, das leis cósmicas, das leis de Deus.

Então o melhor investimento que podemos ter é na autoestima. Isto é para iniciar, pois não basta termos uma autoestima e sermos canalhas com os outros. Isso fará o sujeito ficar negativo e doente da alma do mesmo jeito.

*O desafio hoje é este: além de buscar a união de nosso ego individual com o Divino, precisamos unir nossas mentes numa harmonia coletiva em prol do bem-estar de toda a criação.*

*(Susan Andrews)*

Assim, alguns de nós reencarnamos em famílias mais positivas, outros em famílias menos positivas e as experiências são diferentes. Também não podemos esquecer que alguns de nós já reencarnamos negativos e com maus sentimentos e outros com sentimentos positivos facilitando a vida e quaisquer possibilidades. Daí entendemos o porquê da vida ser mais fácil e fluente para alguns – inclusive a condição de prosperidade – e sofrível para os outros.

**Temos que nos responsabilizar, assumir a própria condição, boa ou má, positiva e negativa para podermos iniciar uma mudança. Ela começa agora com este e-book e segue para vida toda, até mesmo para outras encarnações.**

Você já deve ter ouvido que tudo inicia na mente, ou seja, no plano mental e depois “desce” para o corpo físico criando as somatizações. Então sabe que devido a isto devemos mudar o padrão de pensamentos, melhorar a mente, isto vai sarando e cuidando do plano mental. Só então depois esta positividade, este amor “desce” para curar o próprio corpo físico.

O ideal é trabalhar de “cima” para “baixo” e de “baixo” para “cima” para acelerar os efeitos positivos. De “cima” para “baixo” é forçar bons pensamentos – depois vamos ensinar técnicas para isto, e depois trabalharmos de “baixo” para “cima”, ou seja, ativarmos, circularmos e limpamos nossas bioenergias ou energias da aura com eficientes técnicas e práticas bioenergéticas.

Atacando o “mal” pelos dois lados, pelos dois extremos – por “baixo” e por “cima” – teremos uma perspectiva de cura ou positividade mais eficiente e mais rápida. Lembramos que isto é

*O contrário do sagrado não é a serenidade ou a sobriedade, mas sim a monotonia, dar tudo por garantido, a falta de interesse, a indiferença e o prosaico.*

*(Huston Smith)*

muito relativo e depende de cada um: da força de vontade, da disciplina, do carma adquirido, da autoconfiança, etc.

Então iremos ensinar:

1. Palavras e pensamentos de poder – a fim de impregnar com amor o plano mental da pessoa – técnica que atua de “cima” para “baixo”; e,
2. Práticas Bioenergéticas – a fim de limpar a aura, chacras e o duplo etérico da pessoa - técnica que atua de “baixo” para “cima”.

Para cada um dos tópicos anteriores serão várias técnicas diferentes, algumas simples, outras nem tanto, algumas bem rápidas e outras mais lentas, mas descreveremos várias.

# Como melhorar a qualidade da sua energia

Tudo no universo é energia em graus variados de intensidade ou densidades. Nosso corpo físico é energia. Matéria é energia condensada, energia é matéria em estado radiante.

Somos permeados pela energia imanente que é a energia cósmica, universal. Essa mesma energia no ser humano é chamada de energia consciencial.

A energia não é boa nem ruim, a aplicação que o ser humano faz dela é que pode ser construtiva ou destrutiva. A energia viaja por todo nosso corpo (nádis) e é exalada por todos os poros (chacras), formando um campo energético chamado aura. Cada um de nós possui uma assinatura energética, ou seja, vibramos em uma determinada frequência.

Nossa energia é afetada e qualificada por nossos pensamentos e sentimentos. Tudo que pensamos e sentimos fica registrado na nossa aura. Além disso, interagimos o tempo todo com outras pessoas, isso quer dizer que o tempo todo estamos doando e recebendo energia.

## **Para refletir:**

**Qual a qualidade da energia que estou emitindo?**

*Os amparadores espirituais não podem fazer milagres e nem alterar as situações cármicas. Contudo, podem ajudar bastante, invisível e positivamente, àquelas pessoas que queiram crescer consciencialmente.*

*(Wagner Borges)*

Se o seu padrão vibratório está com baixa qualidade energética é justamente essa baixa qualidade que você está emitindo, inclusive para quem você ama, e recebendo também.

Podemos melhorar a qualidade de nossas energias através da qualidade dos nossos pensamentos. Isso significa que temos que alimentar nossa alma com coisas boas, como por exemplo leituras sadias, sorrisos suaves, gratidão, conversas elevadas, enfim, exercitar o "músculo" dos bons pensamentos e sentimentos.

Como já dissemos antes, aliado a intenções positivas, você também pode exercitar, limpar e expandir suas energias através de técnicas bioenergéticas disponíveis nos nossos CDs, veja os detalhes no site [www.consciencial.org](http://www.consciencial.org).

**Quando tomamos consciência da necessidade de mudar e nos dispomos a dar atenção a isso, já começamos a percorrer um caminho melhor. Para a mudança acontecer, é fundamental despir-se de toda e qualquer convicção, dos velhos dogmas, e reconsiderar o que pensamos do mundo. Quando estamos em um novo patamar de valores e conceitos, significa que o novo é melhor que o anterior.**

[www.consciencial.org](http://www.consciencial.org)  
[facebook.com/consciencial](https://facebook.com/consciencial)



## O sentido das definições

Enveredamos pela ingrata área do subjetivo, do possível, da imaginação, dos costumes populares, pela diversidade das culturas, pelos *modus vivendis* diferentes, pelas crenças incertas, pelos naturais achismos humanos, pelo pode ser e pelo será, pela linguística, a semântica, entre os maneirismos sociais onde as ciências exatas não prevalecem e nem ao menos podem se aproximar indo da terra ao céu, do manto ao véu, onde as ideias refluem em conceitos e definições que iniciam no mais ou menos e explodem no infinito do será.

*O Universo nos apoia totalmente em cada pensamento que escolhemos acreditar.*

*(Louise Hay)*

Para entender e praticar o fluxo de pensamentos e palavras de poder, podemos começar com coisas simples, como por exemplo, afirmações positivas. É aí temos que definir o que são AFIRMAÇÕES antes de prosseguir. É fazendo tal pesquisa elucidativa encontramos mais uma dúzia de termos parecidos que podem fazer qualquer professor de matemática pirar.

Então temos vários termos para nos embebedar nesta loucura lúcida: meditação, contemplação, reflexão, concentração, afirmação, evocação, conjuração, mantras, orações, rezas, preces e se formos explicar um pouco mais também, há egrégoras e holopenses, e tentaremos elucidar tudo de forma mais clara possível para não doer nada.

Quando fomos procurar um sentido mais exato e claro dessas expressões, ora religiosas, esotéricas, exotéricas, filosóficas, ora populares, nos deparamos com sinônimos, semelhanças,

discrepâncias e uma confusão total. Pesquisamos até em dicionários digitais off-line (Houaiss BR 1.0) e on-line (dicionário informal, Wikipédia, etc) além de outras fontes.

Percebemos que nossa experiência pessoal é bastante firme e nós podemos estabelecer conceitos e definições mais claros e nítidos assinalando as diferenças e semelhanças entre estas quando existirem ou até ignorar as nuances sutis demais e sermos didaticamente pragmáticos e ajudar melhor o leitor.

### **Expressões relativas das técnicas conscienciais e mentais humanas**

Você deve observar que muitos termos da lista já citada são utilizados às vezes como sinônimos e às vezes com algumas diferenças. Montamos as expressões em ordem alfabética invertida.

#### **RITUAIS:**

1. Conjunto de gestos, palavras e formalidades, utilizados de maneira simbólica para que a mente acredite no que está fazendo, geralmente utilizado em religiões.
2. Outros acreditam que ritual não está apenas ligado à religião ou formas de expressão religiosa e que acontece em concomitância de sujeitos, tempo e espaço e necessita também, de objetivos, procedimentos, técnicas, instrumentos, objetos.
3. A palavra ritual deriva do latim *Ritualis*. São ações relacionadas ao misticismo e a religião, que podem ser praticadas individualmente ou não. Pode ser cerimonial, quando há a necessidade de uma preparação quanto ao local, a vestimenta, aos materiais e aos instrumentos utilizados; ou psíquico, quando se pretende interferir e/ou transformar algo no mundo físico.
4. Ritual é forma em que as cerimônias de uma religião são realizadas, logo ela segue um protocolo, necessitam também de objetivos, procedimentos, técnicas, instrumentos,

*O ponto do poder está sempre no momento presente. Você nunca está empacado. Aqui é onde acontecem as mudanças, bem aqui e bem agora em nossa própria mente.*  
(Louise Hay)

objetos. → Para nós um ritual é um procedimento simbólico com certo grau de formalidade e ordem, que pode utilizar técnicas, instrumentos e objetos ou não, agregando mantras, evocações, preces, etc., com objetivo de sintonia vibracional, sintonia psíquica, acessar egrégoras ou atingir estados modificados de consciência.

**REZAR:** dizer em voz baixa ou apenas internamente ou por pensamento (oração ou súplica religiosa; prece). → Para nós reza, prece ou oração são a mesma coisa.

**REFLEXÃO:** argumento, cisma, consideração, contemplação, ensaio, meditação, observação, pensamento, ponderação, raciocínio, meditar, pensar demoradamente. Ex.: <refletiu na proposta antes de tomar a decisão>; <sempre refletia muito antes de agir>. → Para nós reflexão é pensar e sentir, ponderar avaliando.

**PRECE:** mensagem oral, escrita ou em pensamento que se dirige a uma divindade ou a um santo, pedindo uma ajuda, uma bênção, ou agradecendo uma graça recebida; oração, reza. → Para nós reza, prece ou oração são a mesma coisa.

**ORAÇÃO:** súplica, pedido dirigido a Deus, a santo, a uma divindade; reza, prece. → Para nós reza, prece ou oração são a mesma coisa.

**MEDITAÇÃO:** ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito. Escrito que tem como tema um assunto filosófico ou religioso: as "Meditações" de Descartes, de Santa Teresa. (Neste sentido, escreve-se com maiúscula.) Oração mental. Ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito. Religião: exercício espiritual que prepara para a contemplação. Ex.: a quietude dos claustros é propícia à meditação; hábito de pensar. → Para nós a meditação é uma prática de interiorização do pensamento em si com o objetivo de ir além do pensamento para o não pensamento, um vazio, um vácuo mental.

*Quando somos crianças, nossa vida é cheia de descobertas criativas. O problema é que, na idade adulta, nos esquecemos disso e ficamos confortáveis nos casulos do condicionamento de nosso ego.*

*(Amit Goswami)*

**MANTRA:** do sânscrito *Man*: mente e *Tra*: controle. Os mantras originaram-se do hinduísmo, porém são utilizados também no budismo, jainismo e atualmente em todo ocidente (em linhas de yoga, meditação e do espiritualismo). O mantra é uma fórmula mística e ritual recitada ou cantada repetidamente pelos fiéis de certas correntes budistas e hinduístas. O termo é uma palavra em sânscrito que significa 'controle da mente. O mantra é repetido de forma a auxiliar a concentração durante a meditação. → Usar mantras ou entoar mantras são a mesma coisa. Os mantras podem ser verbalizados ou pensados, portanto, o sentido mais correto são pensamentos de poder. Estes pensamentos evocam outras energias e entidades semelhantes agregadas a elas. Podem ser em qualquer idioma além do sânscrito. Mantras são senhas energéticas para localizarmos, acessarmos e nos conectarmos com certas egrégoras.

**HOLOPENSENE X EGRÉGORA:** a melhor elucidação sobre a diferença entre Egrégora e Holopensene está em nosso artigo no link a seguir: <http://www.consciencial.org/textos/89-qpometria/628-breve-estudo-sobre-holopenses.html>

## **FÉ:**

1. Confiança absoluta (em alguém ou em algo); crédito.
2. Asseveração, afirmação, comprovação de algum fato.
3. Compromisso assumido de ser fiel à palavra dada, de cumprir exatamente o que se prometeu.
4. Na escolástica, crença religiosa sem fundamento em argumentos racionais, embora eventualmente alcançando verdades compatíveis com aquelas obtidas por meio da razão.
5. Fé (do Latim *fides*, fidelidade) é a firme opinião de que algo é verdade, sem qualquer tipo de prova ou critério objetivo de verificação, pela absoluta confiança que depositamos nesta ideia ou fonte de transmissão.
6. Ainda há muitas controvérsias sobre "fé" versus "fé raciocinada" sendo esta última expressão criação particular dos espíritas. Diz o autor Erich Fromm no livro "A Revolução

*Antes de qualquer coisa, temos que abandonar essa visão condicionada de que tudo é apenas matéria. Uma percepção materialista da vida serve apenas para denegrir toda a nossa experiência externa.*

*(Amit Goswami)*

da Esperança", mostrando essas diferenças: "*Existe uma distinção importante entre fé racional e a irracional. Enquanto a fé racional é o resultado da atividade interior da pessoa, em pensamento ou sentimento, a fé irracional é a submissão a determinada coisa que se aceita como verdadeira, independente de sê-lo ou não.*"

**EVOCAÇÃO / INVOCAÇÃO:** posso evocar alguém que *invocou* algo. *Invocar* tem como etimologia o latim *invocare* e significa implorar a proteção ou o auxílio, fazer súplicas, chamar em seu socorro, pedir, rogar, suplicar. Como também significa alegar em seu favor, recorrer a. Assim, *invocamos* a proteção da Mãe Divina para ajudar a confeccionar este e-book.

*Evocar* também vem do latim e significa chamar de algum lugar, fazer aparecer, chamando por meio de encantamentos, invocações ou exorcismos; trazer à lembrança. Assim, podemos evocar os espíritos. → Concordamos com tudo plenamente.

**DECRETO:** Vontade, intenção, desígnio. Quando, com nossa imensa vontade, verbalizamos algo, estamos colocando nossa intenção, seja positiva ou negativa, transformando em um decreto.

**CONCENTRAÇÃO:** a concentração mental é um processo psíquico que consiste em centrar voluntariamente toda a atenção da mente sobre um objetivo, objeto ou atividade que se está fazendo ou pensando em fazer nesse momento, deixando de lado toda a série de fatos ou outros objetos que podem ser capazes de interferir com sua realização ou atenção. → Concordamos com tudo plenamente.

**CONTEMPLAÇÃO:** ação ou resultado de contemplar, de observar. Movimento de meditação e máxima atenção, estado especial de consciência presente a todo momento, a contemplação dá sentido e intensidade à vida. Concentração do espírito sobre assuntos intelectuais ou religiosos; meditação: viver na contemplação. → A contemplação pode ser mero estado de observar, como observar

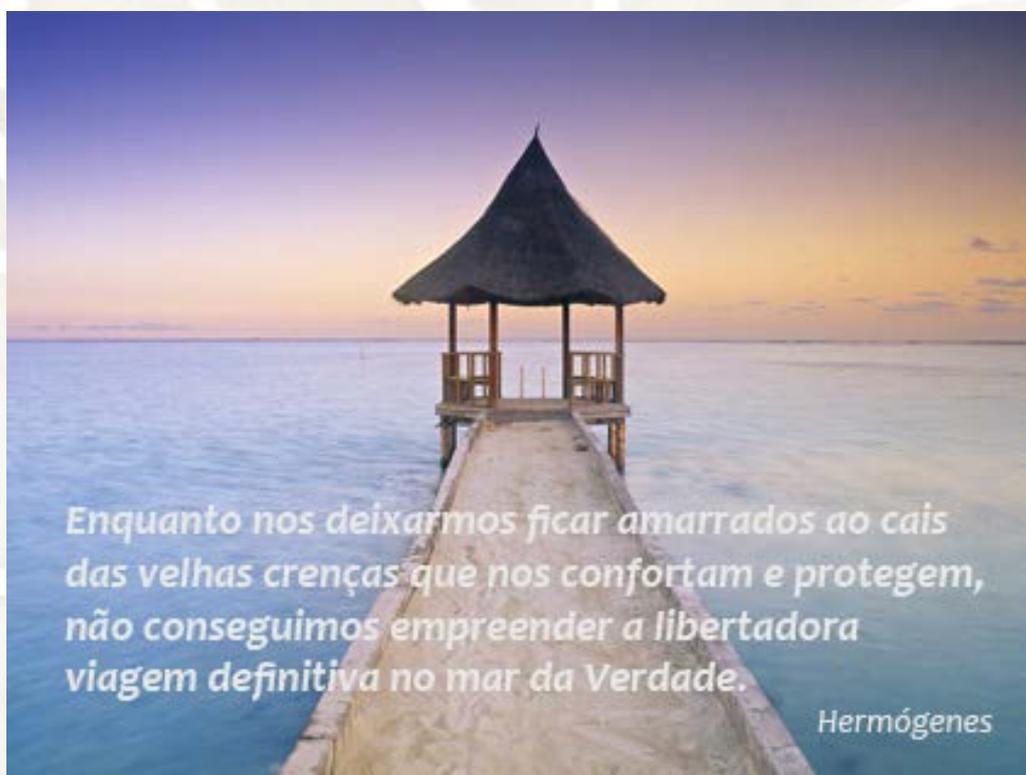
*Se você acredita firmemente em alguma coisa – em outras palavras, se você tem fé suficiente em si mesmo – irá estimular o sistema imune e seu sistema motivacional para que entrem em ação.*

*(Andrew Newberg)*

o mar, o pôr do sol ou as estrelas, como também pode ser uma das várias fases de introspecção no processo da meditação.

**CONJURAÇÃO:** a palavra conjuração (do latim *conjurare*, "jurar junto") pode ser interpretada de vários modos: como se fosse uma prece ou evocação; como no exorcismo; ou como um ato de ilusionismo. A palavra é geralmente usada para sinônimo de 'evocação', ainda assim que as duas não sejam sinônimos. A pessoa que mantém a performance de conjurar é chamado de 'conjurador', 'evocador'. Palavras mágicas destinadas a alguma ação espiritual e/ou energética. → Concordamos plenamente.

**AFIRMAÇÃO:** ação de afirmar; o que se afirma; asseveração, afirmativa, alegação, asserção, assertiva, declaração, enunciado, indicação. → Concordamos. As afirmações devem ser exteriorizadas com energia, confiança, certeza plena.



# Pensamento é energia

Não percebemos que na maioria das vezes nossos pensamentos são negativos, seja a respeito de nós mesmos, dos outros, das experiências que vivenciamos ou do futuro. Os pensamentos são expressos em palavras e, se os pensamentos são negativos, as palavras também são. Não percebemos também o quanto esses pensamentos exercem efeitos negativos sobre nós.

É muito importante ter atenção aos pensamentos e as palavras. Mudando sua conduta a partir da mudança de pensamento e da sintonia, criam-se novas experiências. **Não adianta pronunciar afirmações e reclamar o resto do dia.** Os pensamentos e palavras negativas fazem parte do modo arraigado com que as pessoas cresceram e estão habituadas.

**Swami Sivananda diz: "cada mudança de pensamento é acompanhada pela vibração mental necessária para o pensamento funcionar como força. Assim, todo pensamento possui peso, forma, tamanho, estrutura, cor, qualidade e poder. O poder do pensamento é maior que o da eletricidade. A todo pensamento corresponde uma imagem mental".**

**Para que as afirmações funcionem efetivamente, é necessário estar imerso numa atmosfera que propicie o seu desenvolvimento e prática.** Se você tem amigos que reclamam, **não entre nessa**

**sintonia.** Se não consegue falar algo positivo que o faça pelo menos refletir por alguns segundos, não diga nada. Ou então diga: "reconheça e agradeça as coisas boas que tem". Pessoas negativas vão encontrar motivos e mais pensamentos negativos para corroborar os acontecimentos pelos quais passa.

Mudar a forma de pensar é uma escolha, é um hábito. As mudanças vão acontecer gradualmente. Mas é preciso iniciar. Só temos controle pelo momento presente, então é melhor fazer do dia de hoje o melhor. Não estamos dizendo que todos os problemas vão acabar, mas certamente você vai olhar para os eles de uma forma diferente e vai achar soluções para resolvê-los.

Dr. Bernie Siegel, autor do livro Amor, Medicina e Milagres, diz: "*A mente, no entanto, não age apenas por meio de opções conscientes. Muitas vezes, seus efeitos incidem diretamente sobre os tecidos do organismo, sem conhecimento de nossa parte. (...) O corpo responde às mensagens mentais, conscientes ou inconscientes. Em geral, as mensagens dizem 'viva' ou 'morra'. Estou convencido de que não temos só mecanismos de sobrevivência, a exemplo da reação luta ou fuga, mas também um mecanismo que diz 'morra'. É consegue realmente bloquear nossas defesas, reduzindo as funções orgânicas encaminhando-nos para a morte, quando sentimos que a vida já não vale a pena*".

*Apenas os seres humanos tem a capacidade de pensar por si mesmos sobre felicidade ou desesperança, e sem nenhuma influência do mundo externo. Assim, quanto mais nos ocuparmos de práticas espirituais, maior será nosso controle sobre o corpo, a mente e o destino.*

*(Andrew Newberg)*

E mais: "*A cura é um ato criador, que exige todo o esforço e dedicação que as outras formas de criatividade reclamam*".

As afirmações, pensamentos e palavras de poder juntamente com as práticas bioenergéticas vão gerar resultados positivos uma vez que você está modificando seus pensamentos e conseqüentemente sua energia. Isso cria um campo favorável para atrair outras situações e pessoas positivas para sua vida.

A seguir o endosso de alguns mestres a respeito do pensamento:



“Supondo que somente o corpo físico é real, o homem corre atrás dos objetos mundanos e isto termina em miséria. O homem deve tomar o caminho espiritual; deve reconhecer o cosmos inteiro como uma imagem do Divino. Uma vez movido por tal convicção, o mal não se aproxima e é assim que ele desfruta bem-aventurança a toda hora e onde quer que esteja. Ele sempre deseja que todos sejam felizes. Lamentavelmente apenas muito poucos cultivam tal sentimento grandioso.” Sai Baba.



“Como pode o homem querer conquistar o Céu, se ainda não conquistou a si próprio?” Ramatis.



“Saúde e doença, paz e conflito, alegria e tristeza podem ser elegidos através do discernimento que guias as ações.” Joanna de Angelis.



“Se você teimar em ser triste, ninguém no mundo o fará feliz. Mas, se preparar a mente para ser feliz, nada nem ninguém no mundo lhe roubará essa felicidade.” Yogananda.

**É relevante fazer a nós mesmos algumas perguntas:**

Na minha condição pessoal de gerador de pensamentos em tempo integral, qual tem sido a qualidade de minha produção?

Qual foi a minha carga de pensamentos inúteis durante o dia?

Onde venho errando mais na produção dos meus pensamentos inúteis: na minha indisciplina mental, na minha imaturidade emocional ou na minha incompetência energética?

# Mensagens na água

O pesquisador Masaru Emoto fotografou por muitos anos, os cristais de água. Após alguns experimentos, ele decidiu expor a água à música. No seu livro Mensagens Ocultas na Água, ele descreve: *"Primeiro experimentamos a água destilada de uma farmácia. Os resultados nos deixaram perplexos. A Sinfonia Pastoral de Beethoven, com seus tons vivos e claros, deu origem a cristais bonitos e bem formados. A Sinfonia nº 40 de Mozart, uma graciosa oração à beleza, deu origem a cristais delicados e elegantes."*

[...] *A água exposta à palavra "obrigado" formou belos cristais hexagonais, mas a água exposta à palavra "idiota" produziu cristais malformados e fragmentados [...]*

**A água ensinou-me a delicadeza da alma humana e o impacto que os sentimentos de "amor e gratidão" podem ter sobre o mundo.**

**As palavras são uma expressão da alma. E as condições da alma provavelmente têm muito impacto sobre água que compõe até 70% do nosso corpo. Sem dúvida, esse impacto afetará, e muito, o nosso corpo.**

Masaru Emoto

No site [www.hado.com](http://www.hado.com) é possível encontrar as fotos dos cristais de água. Veja alguns:

### AMOR E GRATIDÃO



© Office Masaru Emoto

### HONESTIDADE



© Office Masaru Emoto

### FELICIDADE



© Office Masaru Emoto

Esses experimentos só reforçam o que já explicamos anteriormente. Manter uma sintonia elevada faz bem para a saúde do corpo, da mente e do espírito.

# Muito obrigado

## Amor

## Felicidade

## Perdão

## Esperança

## Eternidade

## Reverência

## Carinho

# A Biologia da crença

O pesquisador Bruce Lipton, autor do livro A Biologia da Crença, afirma que "nova biologia considera que os mecanismos da célula são controlados pela mecânica quântica. Ela se concentra no papel das forças de energia invisíveis que formam, coletivamente, campos integrados e interdependentes. Para a mecânica quântica, as forças invisíveis em movimento nos campos são os fatores fundamentais que modelam a matéria."

Lipton pesquisou como uma célula pode ser controlada pelo ambiente que a cerca, sendo assim, as células ajustam dinamicamente seus genes de forma que eles possam adaptar-se às demandas do ambiente.

**As funções do corpo derivam do movimento das moléculas (basicamente proteínas). As moléculas mudam de forma em resposta a cargas eletromagnéticas ambientais. Influências físicas tais como hormônios e remédios podem oferecer essas cargas elétricas indutoras de movimento. Mas campos de energia vibracional harmonicamente ressonantes também fazem as moléculas mudar de forma e ativar suas funções. Enzimas de proteínas podem ser ativadas num tubo de ensaio por substâncias químicas e por frequências eletromagnéticas, como ondas de luz.**

**Bruce Lipton**

Lipton diz que a fisiologia do corpo é influenciada pela energia da mente, ou seja, os pensamentos. Essa energia pode ativar ou inibir as proteínas de funcionamento das células.

Lipton recorda as conclusões das pesquisas que desenvolveu: "Se direcionarmos melhor o que estamos pensando, poderemos mudar o estado do nosso corpo".

No epílogo do seu livro, Lipton diz: "Posso afirmar categoricamente que a ciência me levou à espiritualidade, pois as descobertas da física e do mundo das células mostram cada vez mais a existência de um elo entre a ciência e espiritualidade, duas áreas completamente distintas desde a época de Descartes, há alguns séculos".

**Por meio da autoconsciência, a mente pode usar o cérebro para gerar "moléculas de emoção" e agir sobre todo o sistema. Enquanto o uso apropriado da consciência pode tornar um corpo doente mais saudável, o controle inconsciente inapropriado das emoções podem causar muitas doenças.**

**Bruce Lipton**

# Pensamentos e palavras de poder

Agora que você já sabe como o pensamento afeta sua energia e sua saúde, vamos apresentar nesse capítulo algumas afirmações, decretos e orações que podem ajudar a mudar o seu padrão de pensamento. Lembre-se que só haverá mudança se você decidir por ela e se dispor a sair da zona de conforto para estabelecer uma nova frequência. Colocamos um decreto por página, assim você pode imprimir e utilizar um para cada dia da semana.

## **Para começar, escolhemos a Oração da Realização:**

**Agradeço por este novo dia, pelos pequenos e grandes dons que colocaste em nosso caminho a cada instante desta jornada.**

**Agradeço por descobrir que dar e receber são na verdade uma mesma coisa.**

**Agradeço até mesmo pelas dificuldades do caminho, porque sei que por trás de cada obstáculo há grande LUZ a ser revelada.**

**Que Deus me ajude a ampliar minha visão e a perceber que minha realidade é fruto do foco dos meus pensamentos.**

**Assim, poderei lembrar que vejo o mundo e as pessoas não como elas são, mas como eu sou.**

**É minha decisão, a partir de agora, colocar o foco naquilo que é construtivo, e para tal me determino a plantar as mais positivas sementes.**

**Peço força para desenvolver a virtude do desapego, para que possa lembrar que nada de material nos restará quando deixarmos este mundo físico.**

**É com humildade que abandono agora minhas expectativas, porque sei que meu poder é ilusório.**

**A força que guia minha vida vem de um lugar único, maravilhoso e muito acima do meu controle.**

**Guiado por essa força, jamais desistirei daquilo em que realmente acredito, da minha missão de levar luz ao mundo e aos que me cercam.**

# AFIRMAÇÕES

Eu posso me sentir bem.

Eu posso fazer mudanças positivas em minha vida.

Estou totalmente em sintonia com o amor.

Eu me respeito.

Eu recebo do universo amor, sabedoria e paz.

A infinita e vigorosa força do universo flui para dentro de mim.

Renovo minha vida diariamente.

Meus pensamentos mudam e tudo a minha volta muda.

Sinto segurança com as mudanças que ocorrem em minha vida.

Sou uma pessoa amorosa e gentil.

Sou um ser criativo e especial.

Eu me liberto das negatividades da minha mente.

Confio em mim para renovar minha vida.

A atmosfera que me cerca é de paz e tranquilidade.





# DECRETOS

EU SOU uno com a energia

universal.

EU SOU uno com o poder criador.

EU SOU sabedoria e iluminação e

tudo que faço é guiado pela luz

maior.

EU SOU harmonia e luz.

EU SOU vitalidade e força.

EU SOU infinito poder.

EU SOU infinita paz.

EU SOU bem aventurança.

EU SOU capaz. EU SOU alegria.

EU SOU luz resplandecente, intensa e radiante.



**A ENERGIA UNIVERSAL flui**

**através de mim a cada dia.**

**Ilumino-me com a Luz Divina.**

**Essa luz se concentra em meu  
coração e se espalha pelo meu  
corpo.**

**Sinto meu corpo físico e  
espiritual repleto de energia, vitalidade e  
estímulo.**

**Por onde vou carrego essa luz que me  
protege, me abençoa e me guia.**



Minha vida é conectada com a  
vida UNIVERSAL.

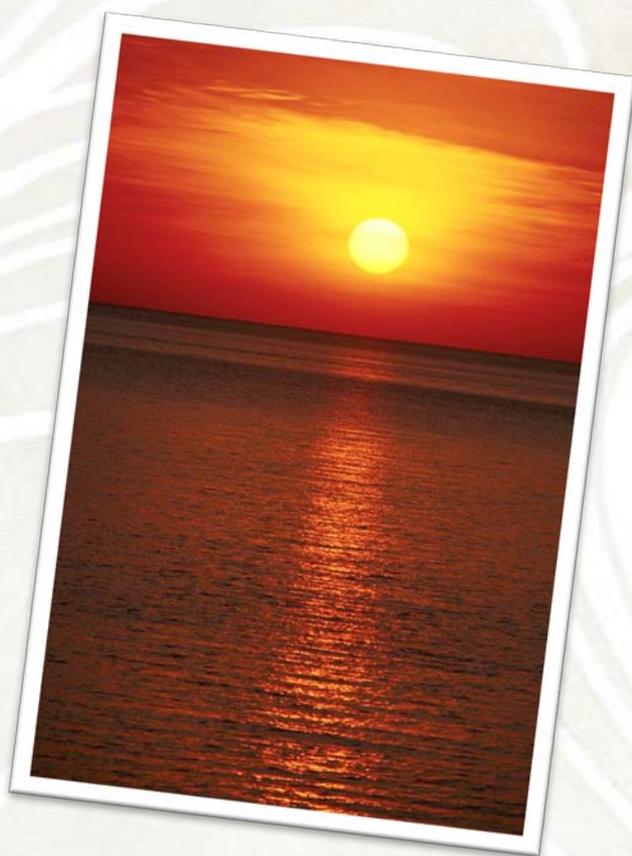
Estou sempre Divinamente  
protegido e guiado.

Recebo do Universo força infinita  
para praticar atos de bondade e  
de amor.

Estou disposto a aprender mais e me abro  
para a infinita luz de sabedoria e amor.

Ordem e harmonia me preenchem.

Vivo em sintonia com a inteligência universal e  
tenho uma vida esplendorosa.



Limpo agora os cômodos da  
minha casa mental.

Limpo as formas pensamento e  
dou lugar a energia vibrante.

A partir de hoje exercerei  
minha paciência, tolerância,  
virtude e gratidão. Escolho me  
e elevar acima das minhas  
imperfeições e reconheço a  
magnificência do meu ser.

Eu sou o poder em meu mundo. Sou pleno e  
completo.

Escolho alegria, saúde, paz, amor, perfeição,  
plenitude.

Transformo todas as condições em  
ferramentas de sucesso.

Sou alma vencedora.



Éntro em sintonia com a energia  
cósmica e sinto contentamento,  
harmonia e paz.

A infinita e vigorosa força  
criadora flui para o meu interior  
e me enche de luz.

Essa luz me protege, me banha de amor,  
serenidade, sabedoria. Minha aura se  
expande, meus pensamentos ficam claros,  
meu coração agradece.

Fico em paz e feliz.



Aqui e agora contemplo a  
beleza e a harmonia do meu  
ser.

Estou conectado a luz maior e  
respiro vitalidade.

Cada dia é uma realização e  
expressão do meu viver.

Vivo o amor, vivo a plenitude, vivo o bem  
querer.



**Agradeço e abençoo todas as  
minhas coisas.**

**Agradeço e abençoo meu  
trabalho.**

**Agradeço e abençoo meu  
alimento.**

**Agradeço e abençoo meus relacionamentos.**

**Agradeço e abençoo meus familiares.**

**Agradeço e abençoo meus conhecimentos.**

**Agradeço e abençoo minha paz.**

**Agradeço e abençoo minha saúde.**

**Agradeço e abençoo meu viver.**



# ORAÇÕES

## Meu amigo espiritual

Esteja presente a me ajudar,

Inspire-me nas boas ideias e boas obras.

Meu Pai cósmico, imanente, presente e onisciente, me inspira e me intua nas boas ideias e obras da mente-coração.

Que eu possa vibrar em Vossa sintonia e retomar o caminho da luz cósmica e estar na energia de aprender a servir e aprender a amar.

Que eu e meu amigo espiritual (amparador) estejamos sintonizados em Ti e em Tuas Leis magnas, imperativas e bondosas.

Que, enquanto não conseguimos cortar a cabeça de nossos egos com a espada do discernimento, possamos nos

autoconscientizarmos da condição desses egos, e transformá-los em egos servidores a caminho do amor.

Que a tomada do autoconhecimento profundo e cortante, não nos lance na inércia da autculpa ou na fuga covarde da autocomiseração.

Que a autopercepção de nossos karmas ruins, nossos defeitos, limitações e problemas, não nos desanime dos caminhos de amor e luz.

Que nossas máscaras sociais, egos ainda necessários nessa etapa evolutiva, sejam bem adequados e conscientes da ética e da cosmoética no caminho do aprender e do servir.

Quem conhece os caminhos da mente, deve agora percorrer os caminhos do coração. Quem conhece os caminhos do coração, deve agora percorrer os caminhos da mente.

O coração do afeto e a mente da intelectualidade devem juntos servir a humanidade nas tarefas de consolação e de esclarecimento.

Que possamos nunca esquecer de servir ao próximo na obrigação evolutiva dos trabalhos voluntários, na vida que serve, instrui, educa e cura a outrem,

Apenas como mecanismo de curarmos a nós mesmos.



## Oração da Autoconsciência

Cristo,

Ilumine nossas vidas!

Sabemos que somos dignos, apesar de às vezes não quisermos ser.

Ilumine nossas almas! Sabemos que somos fortes, apesar de às vezes não quisermos ser.

Ilumine nossos caminhos!

Sabemos que temos amor, apesar de às vezes não quisermos ter ou demonstrá-los.

Ilumine nosso aqui e nosso agora!

Sabemos que temos culpas, apesar de às vezes não quisermos nos arrepender.

Ilumine nossas mentes!

Sabemos que temos responsabilidades, apesar de às vezes querer fugir através da autopiedade.

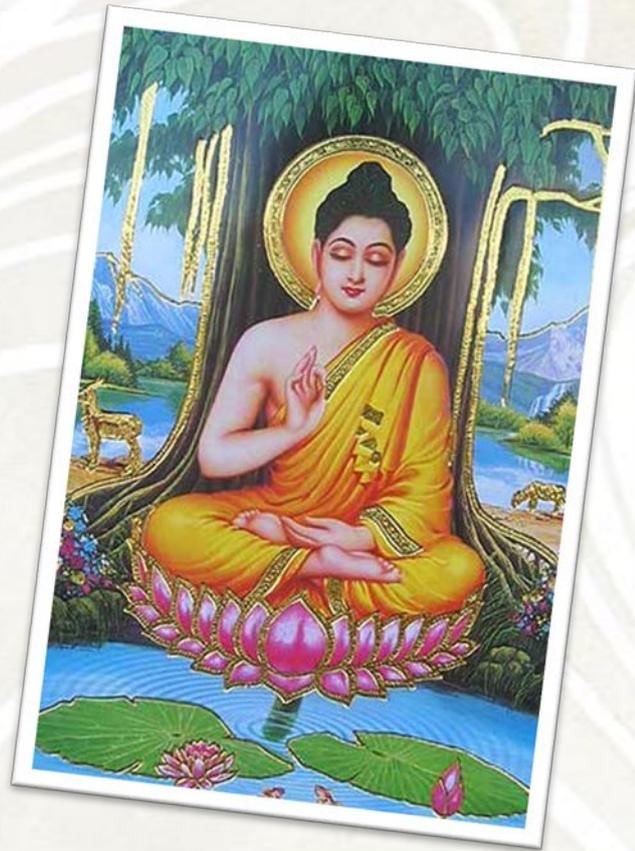
Ilumine nossos corações!

Sabemos que temos que aceitar o perdão, apesar de termos medo de aceitá-lo a fim de evitar pedir desculpas.

Obrigado Deus! Obrigado Cristo!

Assim meu Deus, não me isento de meus erros, responsabilidades e ignorâncias, Mas apesar de tudo Te ofereço minha força de vontade, a fim de trilhar este caminho infinito, e aparentemente árduo no crescimento para o bem, para a ascensão para Paz e realização de Amor.

Paz, trabalho e consciência a todos os homens.



## Meu Deus

Vem acalmar as minhas ânsias de ti,  
Vem serenar minhas vontades de amor,  
Vem consolar meus limites de amar,  
Vem harmonizar este fogo infinito que me  
queima.

A queima de querer e não poder,  
A combustão de desejar ir ter a Ti,  
À vontade de evoluir nas dimensões do amor  
A intenção de viajar e permear a Alma do  
Universo,  
A evolução de me expandir ao infinito Cósmico,  
A consciencialidade de me diluir no Absoluto.

É me deitar no colo Cósmico do trabalho eterno  
de servir abnegadamente as leis maiores do Universo incomensurável de "n"  
dimensões.

Que assim seja!



## Meu Deus me conceda

Conceda-me Deus a sua paz, não para meu conforto, mas para que eu possa multiplicá-la.

Conceda-me Deus a sua luz, não para meus caminhos, mas para que eu possa iluminar os caminhos dos outros.

Conceda-me Deus a sua alegria, não para meu sorriso, mas para que eu possa contagiar outras pessoas.

Conceda-me Deus o seu carinho, não para que eu o exteriorize somente em meu lar, mas que possa lidar melhor com outras pessoas.

Conceda-me Deus a sua força, não para que eu seja um vencedor, mas que eu vença fazendo ao meu lado muitos vencedores.

Conceda-me Deus a sua prosperidade, não para que eu me farte sozinho, mas para que eu possa gerar mais oportunidades para quem tem vontade.

Conceda-me Deus a sua saúde, não para meu conforto egoísta, mas para que assim possa veicular todos os seus bens a outras pessoas.

Conceda-me Deus o seu amor, para que eu seja sábio em minhas colocações, doce em minhas palavras, sutil em minhas energias e lúcido em minha consciência, a fim de ajudar a quem necessitar e atravessar o meu caminho.



## Quero mais

Pai, quero mais. Não quero deter-me à causa física, não quero limitar-me as dores, quero transcender a existência!

Pai, quero mais. Quero entender-Te, chegar-me a Ti, Quero ajudar-Te aqui, não quero existir, mas viver em Ti.

Pai, quero mais. Não quero ir morar em Teu céu, mas quero trazer Teu céu para todos os homens, quero me resplandecer e transbordar no amor de ser feliz e de viver em paz entre os homens e mulheres.

Quero amar sem fronteiras, trabalhar sem bandeiras e comungar sem barreiras Teu amor infinito que mora em meu peito e que tanto mais quero fazer crescer!

Pai, quero mais! Não só viver em Ti, mas viver em Ti e Te viver comigo e dentre todos os homens e seres viventes deste maravilhoso planeta, lar e escola. Quero comungar a mesma mesa e mesmo sorriso e prazer com todos que encontrar pela frente e todos que procurarem a Luz.

Desejo transcender o ranço negativo do racismo néscio dos seres atrasados. Desejo despontar e traspasar a arrogância maldita que destaca o orgulho obscuro dos homens.

Desejo voar, flutuar pelos ares, voitar nos pomares, de amor ser radares, almejar os luas, mergulhar fundos mares, não para conquistar a terra, mas o coração dos homens.

Que assim seja!



## Amplitude Consciencial

Dê-me amplitude para sentir o amor do pai. Dê-me frequência para ressonar sempre com o bem. Dê-me potência para vibrar sempre com a paz. Amplifique minha luz, filtre o mal no diodo do amor.

Que as ondas de harmonia ressoem nos corações dos homens. Que o diapasão do discernimento purifique minha consciência.

Que meu coração pulse no ciclo do amor fraterno. Que minha consciência se sintonize sempre nas leis dos cosmos. Que as ondas de amor reverberem nos corações humanos. Que as ondas de paz ecoem nas mentes de todos.

Que a vida, a verdade, a paz, o amor e a consciência sobrevivam e cresçam fortes através

da luta e da esperança daqueles que desejam um mundo melhor para se viver feliz em todos os sentidos. Que cada olhar seja fraterno, cada sorriso cordial, cada abraço bem sincero, cada beijo bem e mel e cada aperto de mão amistoso. Que cada "feliz natal", "feliz aniversário", "feliz páscoa" e "feliz ano novo" ruidosos, mecânicos e tradicionais sejam trocados pelo feliz todo dia sincero nos atos, pensamentos e corações, no silêncio do amor prático e discreto, que conforta o bem viver dos homens.

Que a marginalidade, o sofrimento e a angústia sejam trocados pelo bem servir, pelo comungar e pelo voluntariado sadio que serve despretensiosamente em troca do prazer de fazer o bem semeando pequenas sementes que irão se transformar em frondosas árvores de amor.

O amor e a felicidade precisam ser transformados em cultura rotineira na vida dos homens que são estagnados no negativismo e no pessimismo arraigado desde o passado.



## Amparador meu

Amparador fiel, amigo espiritual, vem para perto de mim. Assim como você sente o pulsar de meu coração, vem para perto de mim e deixa-me sentir sua presença amiga.

Vem para junto de mim e permita-me perceber tuas energias. Vem próximo a mim e oportuniza-me captar seu acalento.

Já não penso mais em Deus neste momento,  
Eu só penso no silêncio vazio da alma.

Amparador amigo,

Coloca tua mão amiga em meu ombro. Ajude-me a expandir as energias de meu coração. Auxilie-me a evoluir no autodiscernimento consciencial.

Incentive-me a me espiritualizar através do

trabalho prático e sadio. Ajude-me a confiar em mim, quando o desânimo dos homens tentar me abater. Ajude-me a me sentir alguém, quando eu me sentir irrelevante. Ajude-me a ser humilde, quando meu ego se exaltar em arrogância.

Ajude-me a saber a dar um passo atrás, quando preciso e dois à frente se necessário. Ajude-me a equilibrar a coragem impetuosa com o medo desmedido.

Ajude-me a ponderar a docilidade de meu coração com a iniciativa enérgica justa e positiva. Ajude-me a mediar a autopiedade com o autotriunfalismo.

Por fim, ajude-me a ser eu mesmo no melhor trabalho espiritual que minha competência consciencial puder dilatar, além dos limites de minhas possibilidades, para que o Alto cada vez mais se orgulhe de mim agora e para sempre. Que eu seja cada vez mais simples e mais rico espiritualmente sem medo de ser feliz ou culpa por ser próspero.

Obrigado.





# PRÁTICAS BIOENERGÉTICAS

## Prática da Elevação de Sintonia Mental

Toda prática bioenergética pede um preâmbulo antes de iniciar. Vamos explicar bem para não deixar o leitor com dúvidas.

A primeira coisa a fazer é se acomodar confortavelmente, pode ser sentado, recostado numa cama ou até deitado. Se fizer deitado, fique atento para não dormir.

A condição de iluminação do ambiente é a gosto.

Recomendamos música de fundo relaxante, mas é opcional.

Inicia-se sempre com um relaxamento, pode se alongar para ajudar a relaxar.

Quase toda prática inicia com exercícios de imaginação, uma visualização mental para acessar determinadas sintonias curativas e renovadoras. Nosso objetivo é renovar para uma condição psíquica e emocional mais positiva, sadia e flexível que leve a um progressivo autoconhecimento.

Como toda e qualquer prática de qualquer linha e para qualquer objetivo, não há milagre, ela deverá ser feita sempre e diariamente. Ela nem precisa ser longa ou ser seguida à risca, você poderá fazer adaptações que melhorem seu conforto e desempenho mental.

Não é possível você se sentir mal numa prática dessas. Se isto acontecer algo estará absurdamente errado, é hora de repensar e verificar toda situação e não tem como nós escritores imaginarmos situações imprevistas na vida real de alguém.

É algo simples e agradável que melhora a qualidade de vida.

- Acomode-se, alongue e relaxe. Faça isto por uns 2 ou 3 minutos, até mais se desejar;
- Imagine uma esfera de luz dourada no alto de sua casa, apartamento ou escritório, não importa. Firme bem a esfera, ela tem luz intensa e é muito brilhante. Ela gira e pulsa;
- A esfera vem descendo lentamente passando por todos os objetos sólidos até estacionar a 30 centímetro de sua cabeça;

- Neste ponto concentre-se nela – sem fazer força ou criar tensões – e visualize nitidamente a esfera por 1 ou 2 minutos para garantir;
- A esfera desce lentamente e entra na sua cabeça iluminando seu cérebro, cerebelo, bulbo, faringe, garganta, vias aéreas. Isso vai limpando e fazendo você se sentir leve e iluminado;
- A luz da esfera sai por seus olhos, nariz, boca e ouvidos e por todos os lados e poros;
- Sua cabeça física agora ficou transformada em pura luz dourada e sutil de paz, amor e autocura;
- Esta luz permanece em sua cabeça, e descendo para seu tórax e inundando de dourado seu peito, costas, pulmões, coração e órgãos abdominais;
- Você está se sentindo um ser de luz. Você está sentindo-se cada vez melhor e com mais paz;
- Permaneça por algum tempo sentindo a luz dourada fluir de dentro para fora de seu corpo iluminando todo o ambiente por quanto tempo quiser: 5, 10 15 minutos ou até mais...
- Quando sentir vontade de terminar, é só parar de mentalizar a luz e retome os movimentos do corpo lentamente. Estique-se novamente, boceje e retome a atenção bem devagar. Aproveite o momento para fazer coisas que não exijam atenção e curta este relaxamento.

Sejam afirmações positivas, sejam decretos, sejam orações ou mantras, você pode efetuá-los no dia-a-dia em diversos contextos sem precisar de nenhum relaxamento ou ritual. Você pode executá-los caminhando, no ônibus, no banho, na sala de espera, fingindo que está cochilando, na fila de um banco e assim sucessivamente. Sempre com segurança, nunca dirigindo ou operando máquinas perigosas ou executando qualquer função que exija atenção e concentração.

Já as práticas bioenergéticas – ou energéticas tanto faz – é preciso de mais calma, tempo e tranquilidade. Se tiver alguma dúvida não deixe de nos escrever, teremos prazer em elucidar.

## **Prática Deusa TARA - libertar emoções bloqueadas**

Tara pode referir-se a: uma deidade do Budismo, uma entidade do Hinduísmo, a deusa-mãe da religião druídica, divindade marítima da mitologia polinésia, Taara ou Tharapita - deus na mitologia estoniana, etc.

A deusa Tara é talvez a mais óbvia deidade em comum em ambas as tradições Hinduísta e Budista. Na tradição Budista Tara é a principal das Bodhisattvas femininas: um ser que viveu uma vez e fez um voto de ajudar todos os seres no futuro que clamarem por ela.

Os Bodhisattvas Budistas têm mais ou menos o mesmo papel que as deidades da tradição Hindu. Elas não são simplesmente grandes seres do passado, mas princípios cósmicos e definitivamente a própria consciência. Assim considerando Tara aparece como a forma Budista da Deusa Suprema, Mãe Divina, criadora, preservadora e destruidora dos mundos.

Similarmente, enquanto a Deusa Hindu é a Mãe cósmica muito além de qualquer necessidade de encarnação, como uma Bodhisattva ela assume formas para ajudar, ensinar ou salvar os seres. Ela está sempre presente por nós para requisita-la.

Tara na tradição Budista ocupa um papel como a Maheshvari ou Mahadevi, a Grande Deusa e Mãe dos mundos no Hinduísmo. Ela representa geralmente o poder feminino e possui várias formas diferentes. Por outro lado, a figura de Tara na tradição Hindu não é tão comumente mencionada como as deidades Lakshmi, Kali, Durga, Parvati, ou Sarasvati.

Tara é geralmente interpretada como uma das formas de Durga, que frequentemente representa a própria Mãe Suprema. Assim como Durga-Tara podem ser representadas como as Deusas supremas para ambos Hindus e Budistas.

A palavra Tara é um termo sânscrito antigo. Ocorre primeiramente no Yajur Veda (um antigo texto da era pré-Budista) no masculino como um nome para o Senhor Shiva como o que salva ou retira-nos das trevas e sofrimento.

Retirado de:

<[http://ayurveda-br.com/index.php?subaction=showfull&id=1170168805&archive=&start\\_from=&ucat=14&l=br](http://ayurveda-br.com/index.php?subaction=showfull&id=1170168805&archive=&start_from=&ucat=14&l=br)>  
31/08/2014

Tara está relacionada com alegria, cura e energia. É o feminino associada também a dança e a água corrente. A água simboliza o emocional. Considerando traduções mais literais TARA é aquela que liberta, aquela que nos conduz pelo oceano de sansara ou roda das reencarnação, que nos guia no oceano dos carmas.

A vibração de TARA é associada a água corrente – porque vida é movimento. Auxilia a expressar os sentimentos e emoções bloqueados na mente e no corpo.

Para evocar a vibração de TARA a fim de vivenciar a alegria, a libertação emocional deve-se entoar o mantra OM TARE TUTARE TURE SOHÁ.

### Prática

Visualizar uma flor de qualquer tipo, tamanho ou cor flutuando no alto da cabeça. Desta flor desce uma emanção de luz branca que entra pela cabeça e flui por dentro do corpo invadindo o peito e permeando o chacra cardíaco e o coração.

**Varição 1** - Esta prática é simples e pode também ser praticada embaixo do chuveiro. Você pode ainda estender a prática a um dos sete chakras principais. Juntamente com a visualização da flor, você pode entoar o mantra citado e em seguida focar qualquer um dos sete chakras.

**Varição 2** – Você pode efetuar a prática tomando um chá sem cafeína. Tome o chá de olhos fechados o tempo inteiro até o fim e imagina que o chá é a TARA e suas energias de alegria, movimento, libertação e cura banhando seu corpo.

**Varição 3** – Ao tomar um copo d'água, você energiza a água pensando no mantra citado e bebe em seguida. Você pode fazer a mesma coisa no galão de 20 litros da recepção de seu consultório terapêutico – mas faça todos os dias para reforçar ao entrar no consultório. Serve para fazer com os galões do local de trabalho e de casa também, claro.

**Varição 4** – Pegue uma tigela com água. Concentre-se no mantra ou na flor conforme explicado. Imagine os males em você indo para a água na tigela e depois jogue tudo fora numa privada e dê descarga e lave bem a tigela imediatamente após a práticas.

**Varição 5** – quando estiver efetuando qualquer exercício físico, pode ser caminhando, correndo ou mesmo numa academia de ginástica, concentre-se em TARA. Enquanto transpira imagine todos os males saindo de você.

**Varição 6** – Está em frente a um riacho, cachoeira, rio ou mar? Ouça o som deles de olhos fechados e entoe o mantra projetando-o para dentro de seu corpo.

Desejo que esta prática o ajude e a muitas outras pessoas. Se acreditar que pode ser útil as pessoas e a humanidade, então divulgue-a, leve para seu grupo e para seus amigos da internet.

## A Esfera Lilás

Uma técnica para acalmar, equilibrar e balsamizar o corpo mental

Embora a literatura mais antiga e respeitável cite 7 corpos onde 6 deles são sutis (um é denso e é o corpo físico), sabe-se que a humanidade (principalmente no ocidente contemporâneo) só obteve experiência pessoal mais palpável até o corpo mental (mentalsoma) que também é reconhecido como segundo veículo mais sutil "acima" do psicossoma (perísprito ou corpo astral).

Uns poucos projetores já obtiveram experiências fora do corpo através deste veículo sutil. É por ser um veículo bem sutil, está num nível de frequência vibratória consciencial (ou vibração consciencial).

Esquema de níveis de percepção paradigmático:

Percepção do corpo físico => Paradigma Cartesiano Newtoniano

Percepção do corpo astral => Paradigma Consciencial

Percepção do corpo mental => Paradigma Abstracional

Como todas as nossas doenças, desequilíbrio e males, colhidos em forma de carma negativo são características dos corpos sutis que se manifestam de cima para baixo.

Quem tem o corpo mental muito ativado possui enxurradas de pensamentos, de criatividade, de ideias, as vezes dificuldade para relaxar ou dormir. As vezes fala depressa, atropela as sílabas, é hiperativo (nem todos), mas tudo isto são hipóteses a serem estudadas com mais cautela.

Assim propomos uma técnica já testada por nós – A Esfera Lilás – e é muito simples. Você pode praticá-las em seus exercícios espirituais / bioenergéticos ou até quando estiver limpando a casa. Além da limpeza física você efetua uma limpeza psíquica e energética, além de acalmar e equilibrar todo o ambiente com boas energias.

Favor não confundir LILÁS (bem próximo do púrpura) com azul claro ou violeta (roxo). O lilás é uma cor intermediária entre o rosa e o violeta, portanto, mais clara que o violeta e mais escura que o rosa, mas é extremamente suave e sutil.

A teoria de cores pelo estudo da física é complexa, quando vamos para área da informática (RGB, CMY) mais ainda, mas vamos apenas nos deter em conceitos mais gerais e sem muitos detalhes.

As 3 cores primárias estão mais na vibração do corpo físico.

As 3 cores secundárias estão mais na vibração do corpo astral.

E as cores intermediárias luminosas e brilhantes mais para o corpo mental.

### Situação 1 – Na prática espiritual

- Após relaxar mentalize uma esfera de cor lilás a um metro acima da sua cabeça. Esta esfera é sutil e viva e emana doce luz para todo ambiente, mas principalmente para sua cabeça e corpo.
- Mantenha-se relaxado sem perder o estado de alerta e não devaneie. Permaneça suavemente concentrado na esfera lilás por pelo menos 15 minutos. Isso suavizará o fluxo de pensamentos e de negativismo e aliviará angústias, ansiedades e em alguns casos até a raiva e descansará bastante.

### Situação 2 – Na limpeza da casa

Tenho que contar uma coisa muito pessoal aqui: eu estava fazendo faxina em minha casa e esta prática me veio de ímpeto. Larguei tudo e fui escrever o artigo depressa aos garranchos, só muito tempo depois o digitei.

- Faça a limpeza de casa tranquilamente como sempre faz. Pode colocar uma suave música de fundo.

- Mentalize a esfera lilás no alto de sua cabeça enquanto caminha e muda de ambiente. A esfera ilumina todo cômodo e a seu corpo inteiro também e quem estiver por perto.

## **ISC - Instituto de Sensibilização Conscencial**

### **NOSSOS PRODUTOS E SERVIÇOS**

Livros impressos: [www.clube.consciencial.org](http://www.clube.consciencial.org)

Livros digitais: [www.ebooks.consciencial.org](http://www.ebooks.consciencial.org)

Cursos EAD: [www.consciencial.org/cursos](http://www.consciencial.org/cursos)

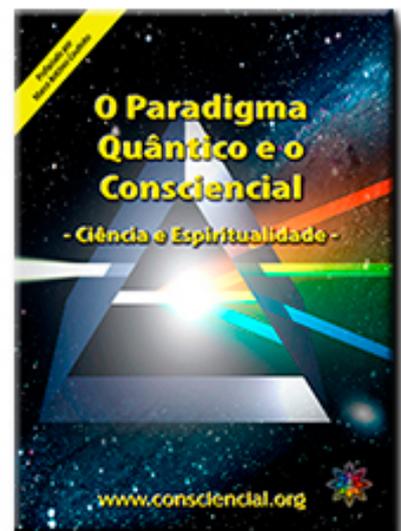
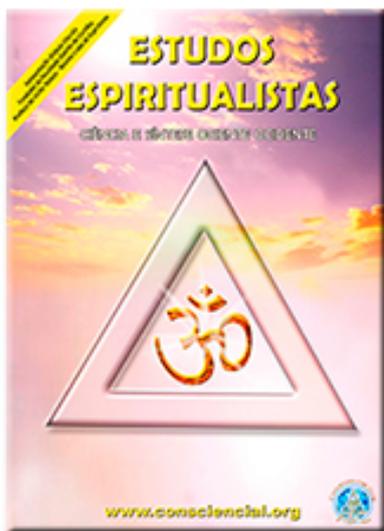
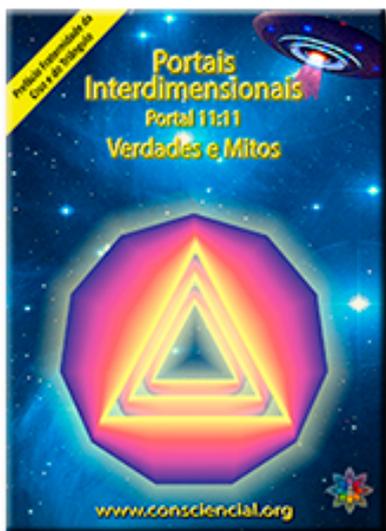
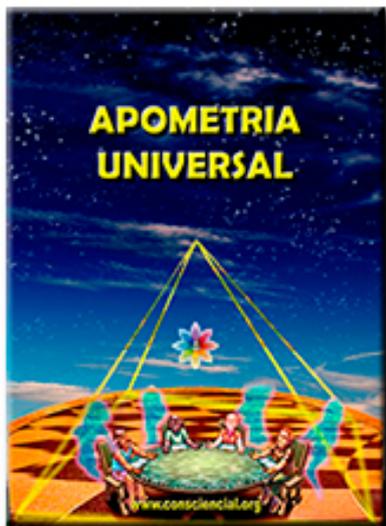
Loja virtual: [www.consciencial.com.br](http://www.consciencial.com.br)

### **Glossário**

Se você possui alguma dúvida quanto aos termos utilizados neste livro / e-book, eles estão explicados aqui: [www.consciencial.org/glossario](http://www.consciencial.org/glossario)

### **Redes sociais**

- [www.facebook.com/consciencial](http://www.facebook.com/consciencial)
- [www.youtube.com/daltonroque](http://www.youtube.com/daltonroque)
- [www.instagram.com/consciencial](http://www.instagram.com/consciencial)



[www.clube.consciencial.org](http://www.clube.consciencial.org)