

Roberto Rogueira



# CÓDIGOS ARCTURIANOS E DO GRAAL

Volume 2

Criação do Cosmos, Geometria Sagrada,  
Merkabah e Hologramas



**A VENDA OU QUALQUER OUTRO TIPO DE  
COMERCIALIZAÇÃO DESTE E-BOOK É PROIBIDA.  
PARA ADQUIRIR UM EXEMPLAR GRATUITAMENTE  
ACESSE A PÁGINA:**

<http://www.espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara/e-book>

## MAÑDALA CRÍSTICA



Este *mañdala* é um símbolo de grande poder alquímico capaz de cortar fortes laços de obsessão e vampirização. O pentagrama sagrado (estrela de cinco pontas) é a representação da Alma humana iniciada. Quando este se coloca em pé, com as pernas e braços abertos, forma o pentagrama sagrado. Enquanto a cruz é o símbolo da Alma humana cumprindo provas e expiações na matéria (vida encarnada), o pentagrama ou estrela de cinco pontas é o símbolo da Alma humana de Consciência Crística. Na cruz, o homem se encontra em pé com as pernas juntas, o que indica que está passando por provações e que não é prudente abrir a guarda e expor o fogo sagrado desperto que reside na base de sua coluna. Na estrela de cinco pontas, ele se encontra de pé com as pernas afastadas, indicando total domínio sobre as forças da matéria – aberto, confiante e entregue aos designios do Universo. É o Cristo Interno que, por amor ao Criador e suas criaturas, declama: “**Ó Pai, que seja feita a Vossa vontade, assim na Terra como nos Céus**” ou “**Senhor, fazei de mim um instrumento de Vossa paz e sabedoria**”.

(desenho e texto de Roberto Nogueira)

## ÍNDICE

<b>CRIAÇÃO DO COSMOS</b>	<b>5</b>
A Dança Macro-Micro do Universo	7
<b>GEOMETRIA SAGRADA</b>	<b>10</b>
Os Sólidos de Platão	10
A Sequência Fibonacci	12
A Espiral Áurea	13
A Flor da Vida e os Códigos de Luz	14
Holograma do Amor	19
<b>MERKABAH</b>	<b>20</b>
A Prática	22
Meditação da Unidade	37
<b>NOVOS CÓDIGOS ARCTURIANOS</b>	<b>40</b>
AMOR	41
BÚSSOLA INTERIOR	42
CÓDIGO FONTE	43
DESPERTAR	44
DESVENDAR	45
FOTOCÓPIA	46
INCONDICIONALIDADE	47
INCORPORAÇÃO	48
NASCER	49
ORIENTAÇÃO	50
REINÍCIO	51
RESSONANCIA	52
RESSUREIÇÃO	53
TRANSMISSÃO	54
<b>CÓDIGOS GEOMÉTRICOS DO GRAAL</b>	<b>55</b>
ADORMECIDO	56
ATOR	57
BATALHA	58
BENEFICIÁRIO	59
CABEÇA	60
CÍRCULO	61
CONSULTOR / ASSESSOR	62
COVARDIA	63
DEFENSOR	64
FUTURO	65
GUERREIRO	66
JOGADOR	67
LIMITE	68
MEDO	69
MOMENTO	70
OBSERVADOR	71
ORGULHO	72
PENSADOR	73
PRESENTE	74
PROFESSOR	75
REPETIÇÃO	76

<b>RETORNO</b>	<b>77</b>
<b>SEMENTE</b>	<b>78</b>
<b>SILÊNCIO</b>	<b>79</b>
<b>SONHADOR</b>	<b>80</b>
<b>TESTADOR</b>	<b>81</b>
<b>UNIDADE</b>	<b>82</b>
<b>VÉU</b>	<b>83</b>
<b>VÍTIMA</b>	<b>84</b>
<b>REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 4 (HARMONIA DA SEMANA)</b>	<b>85</b>

# CÓDIGOS ARCTURIANOS – VOLUME II

## CRIAÇÃO DO COSMOS

No princípio havia somente o estado meditativo de Deus. Deus era o nada e Deus era tudo. O nada e o tudo era um só, e isto era o vácuo, pleno, absoluto, estável e imutável. Deus medita na vacuidade do oceano cósmico, recolhendo-se ao máximo – um ponto, sem dimensões, infinitesimal, imaterial e imaginário. No âmago deste vácuo, a atividade divina inicia um novo movimento de expansão. Este ponto é a consciência de Deus. Nada mais estava manifestado. Toda a manifestação estava ali, naquele ponto semente, imanifesta. O ponto era o centro de tudo que também era o nada. A fonte de toda a manifestação estava no centro sem contorno, nem fronteiras. A unidade de Deus estava intacta e absoluta. Era a noite infinita e eterna de *Brahman*.

“Além do *Puruṣha*, não há nada; ele é o resultado, o objetivo final”.

(*Kaṭhopanishad*, III, 11)

“Além do não-manifestado está o *Puruṣha*, onipresente e indistinguível”.

(*Kaṭhopanishad*, VI, 8)

O despertar divino começa e o ponto de consciência colapsa e se desdobra, surgindo *Prakṛiti*, um segundo ponto que se distancia pela infinitude de Deus – está formada a dualidade; *Puruṣha/Prakṛiti*, *Śhiva/Śhakti*, *yinyang*. Deus se manifesta em duas forças antagônicas e complementares. A consciência abdica de seu estado de unidade do ponto condensado e limitado, para se expandir em um feixe reto infinito de consciência unidimensional, que separa os dois pontos e se estende em dois sentidos, gerando a noção de distante e próximo, aqui e lá.

Começa a se manifestar uma noção embrionária de tempo – o intervalo que separa o deslocamento entre dois pontos, ou o início e fim de um evento. Aqui, o tempo tem uma constante quase que infinita, onde o passado e o futuro estão quase que eternamente distantes e só se tem noção do presente. Deus, aos poucos, se desperta de seu estado profundo de quietude e se prepara para a sua nova jornada, onde vai abrir o palco da vida – o binômio espaço-tempo. Por enquanto, o espaço é unidimensional, somente uma reta, e o tempo presente quase que eterno.

Num salto de consciência, o feixe reto se desdobra e gira ortogonalmente em movimento angular, surgindo a consciência do plano. Desperta nova direção do feixe de consciência e, assim, surge a noção de lateralidade. A consciência retificada se planifica e manifesta outras duas polaridades: direita e esquerda. A consciência ganha a noção circular e se expande. A Criação se transforma numa tela de projeção bidimensional com

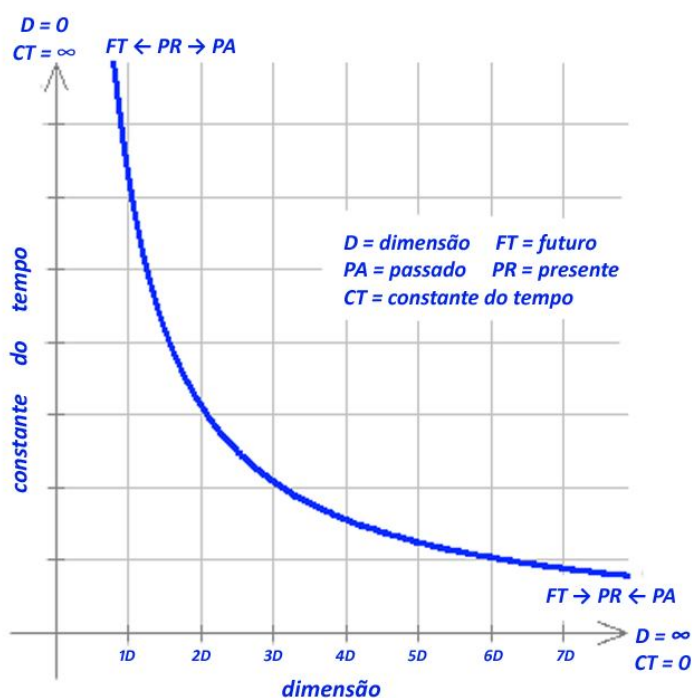
movimentos retilíneos e curvilíneos. Mais tarde, durante a manifestação do Cosmo e seus planos existências, o movimento retilíneo e a forma reta se manifestarão como expressão do poder criativo masculino e o movimento curvilíneo e a forma curva, o poder construtivo feminino, gerando mais uma polaridade do mundo dual.

Como o espaço não se separa do tempo, este também evolui e se torna mais limitado. O futuro, mais próximo do passado, diminui a noção do tempo presente.

Um novo salto ocorre e a consciência bidimensional se desdobra e gira ortogonalmente mais uma vez, ganhando a noção de volume – a tridimensionalidade ou o espaço como concebemos. Um novo feixe de consciência se desperta, gerando a noção de para frente e para trás, sem começo nem fim. Aqui, se manifesta o que se percebe e o que não se percebe, o consciente e o inconsciente, e após, a manifestação do mundo material, a luz e a sombra – é a consciência olhando para frente ou para trás.

A consciência passa a se movimentar, então, em três feixes com seis sentidos: zênite, nadir, leste, oeste, norte e sul. Juntando-se os pontos opostos de cada feixe, forma-se um octaedro e, a partir daí todos os movimentos são possíveis. Quando o octaedro gira nos três eixos, forma-se a esfera. Através da esfera o movimento acelera e a constante de tempo presente diminui, encurtando o intervalo entre passado e futuro, criando o tempo como o concebemos atualmente.

É importante compreender que, conforme os eixos dimensionais vão surgindo, a noção do tempo presente vai diminuindo pela aproximação entre passado e futuro, até que se justaponha ao tempo presente e se torne um. O eterno presente retorna a sua origem para que o Supremo *Brahman* descanse em sua vacuidade.



### **BINÔMIO ESPAÇO-TEMPO**

Com a aparição da esfera – o espaço como o reconhecemos e sua percepção de volume – e do movimento possível em todas as direções e sentidos, aperfeiçoa-se o binômio inseparável espaço-tempo. A partir daí todo o Universo é criado, com a transformação da consciência em energia.

Mas, a manifestação divina não para por aqui. Ela continua em seu infundável desdobramento de 3ª dimensão para 4ª dimensão, e desta, para 5ª dimensão, prosseguindo sucessivamente.

## A Dança Macro-Micro do Universo

O Universo se manifesta através do jogo e interação de três qualidades primordiais da energia que o constitui. Essas três qualidades ou propriedades, ou ainda, atributos, chamam-se *guṇa* (*sattva*, *rajas* e *tamas*). A infinita diversidade do Universo é devida unicamente às combinações, em proporções variadas, dos três *guṇas* ou as três propriedades da energia, que alternadamente se dominam um ao outro, se sustentam, se ativam e se contrabalançam. Essa interação, além de criar todo o Cosmos, é responsável por todos os fenômenos psíquicos e mentais. O *guṇa sattva* (princípio da lucidez) tem por função manifestar, iluminar, criar conscientemente, equilibrar, harmonizar e trazer leveza e pureza. O *guṇa rajas* (princípio do dinamismo) se caracteriza por ativar, movimentar, expandir, impulsionar e gerar agitação e instabilidade. O *guṇa tamas* (princípio da inércia) tem a finalidade de limitar, obscurecer, resistir, obstruir tanto à lucidez (*sattva*) quanto ao dinamismo (*rajas*), manifestando-se como peso e massa. Na Alma humana os *guṇas* estão representados pela inteligência e discernimento (*sattva*), vitalidade e emoção (*rajas*) e corpo e instinto (*tamas*).

Nenhum dos *guṇas* tem o poder de aniquilar os outros dois. Quando um deles se torna proeminente, os outros, na mesma proporção, tornam-se subordinados. Enquanto um dos três *guṇas* está em seu grau máximo, os outros dois lhe dão suporte e auxílio. Por exemplo: o calor do fogo (*rajas*) ao aquecer a água (*sattva*) produz a cocção dos alimentos (*tamas*). O pavio de uma lamparina (*tamas*), queimando e consumindo o azeite (*rajas*), produz o fogo (*sattva*) que ilumina todo um ambiente. Portanto, o *guṇa* mais fraco torna-se associado ao mais forte e é obrigado a ajudá-lo em seu funcionamento. Mesmo na matéria mais inerte, o *guṇa sattva* está presente, ainda que paralisado. Mesmo nos estados psíquicos mais sublimes, o *guṇa tamas* não está ausente, porém dominado, utilizado e canalizado.

Antes de existir o mundo fenomênico que é *prakṛiti* (a causa produtora), ou seja, o Universo que tocamos, sentimos e conhecemos, só havia *pradhāna* (a substância primordial), onde os *guṇas* se encontram em perfeito equilíbrio. *Pradhāna* contém todo o Plano Cósmico da Criação para a expressão de *mūla-prakṛiti*, a raiz de todas as manifestações fenomênicas. Neste estado de perfeito equilíbrio entre os *guṇas*, ela está não-manifestada (*avyakta*). A partir de seus efeitos, ela se manifesta, constituindo todo o Universo. Por detrás do Universo manifestado está o não-manifestado e ambos são *prakṛiti*, assim como o barro é a essência do pote de barro.

Contraopondo-se a *prakṛiti* está o *puruṣha*. Este vai além do não-manifestado e da substância primordial (*pradhāna*). *Puruṣha* não é causa

nem efeito, não é criador nem criado; ele é o princípio, o imutável e eterno, onipresente e indistinguível.

O mundo fenomênico, até então não-manifestado e resguardado na substância primordial, se manifesta devido ao rompimento do equilíbrio dos *guṇas*. Este rompimento acontece por causa a aproximação e influência do *puruṣha*, onde o *sattva guṇa* se torna predominante em *prakṛiti*. A partir daí todo o desenvolvimento do mundo fenomênico se procede por etapas de manifestação que vai desde o mais sutil ao mais denso.

Na primeira emanção do Espírito Divino cria-se *mahat*, o Grande Princípio, pois nada o supera e nada é maior que a vida-existência (*sat*) – a vida universal. *Mahat* é de natureza luminosa e inteligente (*sattva guṇa*) e por isso também é chamado de *buddhi* (inteligência pura). Porém, *mahat* é sem consciência, representando uma forma pura de existência cósmica. Ele precisa da vida-consciência, a segunda emanção do Espírito Divino, que lhe dará movimento e evolução (*rajas guṇa*).

Assim, de *mahat*, por manifestação da segunda emanção divina, produz-se *ahaṁkāra*, ou seja, aquilo que faz o “eu” ou o que dá a noção do “eu”. *Ahaṁkāra* é o princípio da individuação; é aquilo que separa o princípio inteligente (*mahat*) numa entidade distinta, distinguindo entre sujeito e objeto, ou seja, um “eu agente”. Neste estágio, *ahaṁkāra*, com sua natureza de *rajas guṇa*, será necessário para uma jornada em direção à degradação da energia e manifestação do mundo fenomênico. Dele, nasce a dicotomia, separando a Natureza da Essência ou, se quiser, as águas do Céu das águas da Terra. Dando início a um incessante desdobramento e movimentação dos *guṇas*, surgem duas correntes: uma, dominada por *sattva guṇa*, criando o universo subjetivo, e outra, dominada por *tamas guṇa*, criando o universo objetivo.

Do universo subjetivo surgem: *manas* (mente concreta ou inferior), as cinco faculdades sensoriais (*jñāna-indriyas*) e as cinco faculdades de ação (*karma-indriyas*). Enquanto *manas* tem uma predominância de *sattva guṇa*, os órgãos sensoriais têm uma predominância de *tamas guṇa* e os órgãos de ação, de *rajas guṇa*. A função de *manas* é pensar, dando a lucidez e a integração entre os órgãos de ação e sensoriais, administrando-os. As faculdades de ação têm a função de ativar e dinamizar uma resposta, e estão distribuídas em cinco classes (a palavra, a apreensão, a locomoção, a procriação e a excreção) e seus instrumentos são respectivamente a voz, as mãos, os pés, os órgãos genitais e o ânus (melhor dizendo, a ampola retal e a bexiga). Por outro lado, as faculdades sensoriais têm a função de captar, aprisionar ou restringir um estímulo externo, e também estão relacionadas em cinco classes (audição, tato, visão, paladar e olfato) com seus respectivos instrumentos (ouvidos, pele, olhos, língua e nariz).

Do universo objetivo surgem: *anu* (partículas fundamentais), as cinco qualidades de energia (*tanmātras*), os cinco elementos materiais (*bhūtas*). *Anu* tem a função de ligar, equilibrar, regular e integrar as qualidades energéticas com os elementos materiais, pois é dominada por *sattva guṇa*. As qualidades de energia têm uma função de diversificar e propagar as manifestações do mundo fenomênico através de suas cinco formas (audíveis, tangíveis, visíveis, sápidas e olfativas), pois *rajas guṇa* é predominante. Os elementos materiais, onde *tamas guṇa* predomina, têm por função gerar a base física para todos os eventos do mundo em que



vivemos pela combinação dos cinco produtos (éter ou espaço, ar, fogo, água e terra).

De cada *tanmātra* (modalidade energética) surge uma classe de elemento (*bhūta*) devido à interação feita pela partícula fundamental correspondente (*aṇu*). Por exemplo: a qualidade audível (*śhabda-tanmātra*), pela interação feita por sua partícula fundamental (*ākāśha-aṇu*), que tem a propriedade de vibrar e produzir som, cria-se o espaço, o éter ou vazio (*ākāśha-bhūta*) – na ordem subjetiva, o sentido da audição e a capacidade de fonação (voz). Desta forma, dando sequência, temos uma partícula fundamental para cada modalidade da energia:

- Para o tangível (*sparśha-tanmātra*), que interage com *vāyu-aṇu*, com a propriedade de se deslocar e gerar movimento, cria-se o elemento ar (*vāyu-bhūta*) – na ordem subjetiva, o sentido do tato e a capacidade de apreensão (as mãos);
- Para o visível (*rūpa-tanmātra*), que interage com *tejas-aṇu*, com a propriedade de se irradiar e produzir luz, cria-se o elemento fogo (*tejas-bhūta*) – no campo subjetivo, o sentido da visão e a capacidade de locomoção (os pés);
- Para o sávido (*rasa-tanmātra*), que interage com *ap-aṇu*, com a propriedade de coerir ou atrair reciprocamente e produzir calor, cria-se o elemento água (*ap-bhūta*) – no contexto subjetivo, o sentido do paladar e a capacidade de procriar (órgãos genitais);
- Para o olfativo (*gandha-tanmātra*), que interage com *prīthivi-aṇu*, com a propriedade de comprimir e gerar pressão, cria-se o elemento terra (*prīthivi-bhūta*) – na ordem subjetiva, o sentido do olfato e a capacidade de excretar (reto e bexiga).

Agora podemos ver que o processo de individuação gerou um universo dentro (microcósmico) e outro fora (macrocósmico), sendo que eles se correlacionam através de *aharṅkāra*. Pois, cada sentido se relaciona com uma partícula primordial específica, uma modalidade energética, um elemento e uma forma de agir, além de um centro de energia (*chakra*). Mas, isso será assunto para uma próxima matéria.

É importante entender que cada uma dessas manifestações contém os três *guṇas* e que suas características se evidenciam pela supremacia de um deles, assim como cada estado da matéria se caracteriza pela predominância de um *tanmātra*.

Como diz Mircea Eliade: “Os *guṇa* impregnam todo o Universo e estabelecem uma simpatia orgânica entre o homem e o cosmos – duas entidades penetradas pela mesma dor da existência e servindo ambas ao mesmo Si absoluto, estranho ao mundo e arrastado por um destino ininteligível. Portanto, a diferença entre o cosmos e o homem não é senão uma diferença de grau, não de essência”.

## GEOMETRIA SAGRADA

A Geometria Sagrada estuda a relação das formas geométricas, como símbolo, com a evolução da alma humana – como a mente, as emoções e os sentimentos se comportam, em relação ao Universo, mediante símbolos que se movimentam e se transformam continuamente de uma forma geométrica para outra, onde a matemática é o fio condutor. Como disse Pitágoras: “A matemática é a linguagem escolhida por Deus para escrever o Universo”.

A Geometria Sagrada expressa o Amor Divino em toda a sua plenitude e beleza para que a consciência humana possa se expandir ao interagir com cada modelo geométrico. Pois estes modelos geométricos sagrados refletem a plenitude e a beleza da própria consciência que ainda está a ser revelada e glorificada na Luz Suprema.

Estas formas geométricas sagradas estão em constante movimento, expandindo-se em desdobramento ou recolhendo-se para formas anteriores. De uma forma geométrica à outra, elas se modificam para uma nova frequência.

O que tudo isto nos influencia? Quando, conscientemente, fazemos a ativação mental de uma forma geométrica sagrada, que são os sólidos platônicos, por exemplo, um octaedro, nós ajustamos nossa frequência com a da forma geométrica para operar em concordância com o campo energético que questão.

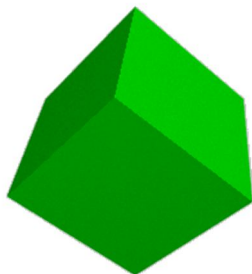
Nossa mente, com seu espectro de pensamentos e sentimentos expresso em emoções, está em constante fluidez de padrões de frequência, retratando formas geométricas, que podem expressar campos disformes, quando degradamos nosso estado vibracional, ou *manđalas* da geometria sagrada, quando elevamos e sutilizamos nossa frequência. Estes *manđalas* são padrões geométricos concêntricos que se configuram ao nosso redor em contínuo movimento e transformação.

### Os Sólidos de Platão

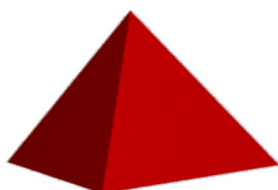
Sabemos que no espaço existem apenas cinco poliedros regulares, que são denominados Poliedros ou Sólidos de Platão. Os poliedros regulares são conhecidos assim porque no *Timeu*, uma obra clássica de Platão, ele faz uma associação dos cinco poliedros regulares com os cinco elementos da natureza. Ele associa o Tetraedro como "elemento de origem do Fogo", o Cubo de origem da Terra, o Octaedro com o Ar, o Icosaedro à Água e o Dodecaedro representaria a imagem do Universo no seu todo.



Um poliedro diz-se regular se é convexo, isto é, os ângulos de dois lados formados por duas faces consecutivas são menores que  $180^\circ$ , se todas as suas faces são formadas por polígonos regulares. Os poliedros que tem essas características são denominados Poliedros Platônicos, que são os seguintes sólidos:



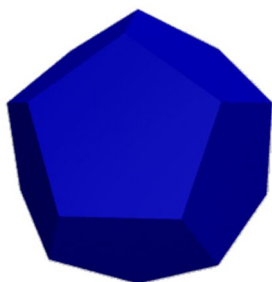
**Hexaedro (cubo)**  
6 faces, 12 arestas e 8 vértices  
União de quadrados



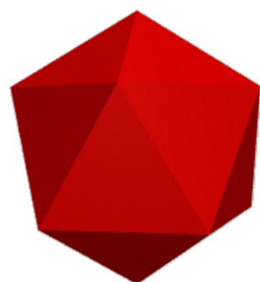
**Tetraedro**  
4 faces, 6 arestas e 4 vértices  
União de triângulos equiláteros



**Octaedro**  
8 faces, 12 arestas e 6 vértices  
União de triângulos equiláteros



**Dodecaedro**  
12 faces, 30 arestas e 20 vértices  
União de pentágonos



**Icosaedro**  
20 faces, 30 arestas e 12 vértices  
União de triângulos equiláteros

## A Sequência Fibonacci

Leonardo Fibonacci (1170 – 1250) foi um matemático italiano que descobriu uma sequência numérica que ficou conhecida por Sequência Fibonacci. Esta sequência são aproximações da proporção áurea, da qual é expressa graficamente na espiral áurea.

Após estudos e observações de ciclos e movimentos da natureza, ele verificou que as plantas se aproximam de uma proporção em seu crescimento, conforme a sequência numérica a seguir:

0 – 1 – 1 – 2 – 3 – 5 – 8 – 13 – 21 – 34 – 55 – 89 – 144 – .... – 4181 – 6765 – ....

O número áureo pode ser aproximado pela divisão do  $n$ -ésimo termo da Sequência de Fibonacci pelo termo anterior, sendo a aproximação tanto melhor quanto maior for  $n$ . Por exemplo:

TERMO ANTERIOR (a)	SOMA DOS TERMOS (a + f)	TERMO FINAL (f)	DIVISÃO DOS TERMOS (f ÷ a)	RAZÃO
0	-----	-----	-----	-----
1	0 + 1	1	1 ÷ 1	1
1	1 + 1	2	2 ÷ 1	2
2	1 + 2	3	3 ÷ 2	1,5
3	2 + 3	5	5 ÷ 3	1,666
5	3 + 5	8	8 ÷ 5	1,600
8	5 + 8	13	13 ÷ 8	1,625
13	8 + 13	21	21 ÷ 13	1,615384
21	13 + 21	34	34 ÷ 21	1,619048
34	21 + 34	55	55 ÷ 34	1,617647
55	34 + 55	89	89 ÷ 55	1,618182
89	55 + 89	144	144 ÷ 89	1,617978
144	89 + 144	233	233 ÷ 144	1,618056
.....	.....	.....	.....	.....
4181	2584 + 4181	6765	6765 ÷ 4181	1,618034

Podemos observar que, conforme a Sequência Fibonacci vai se desdobrando, ela se aproxima, de forma crescente, da proporção *Phi* ( $\phi$ ) que é o número 1,6180339...

O que fica nítido nesta sequência é que para evoluir ao próximo termo, o atual sempre depende do termo anterior. Em termos humanos, significa que para avançarmos para a próxima etapa evolutiva necessitamos da experiência anterior como fundamento e ferramenta de construção da futura etapa. Em outras palavras, a evolução é um eterno acumulador de experiências, rumo ao infinito.

Sendo assim, a Sequência Fibonacci pode ser utilizada para fazer uma analogia a existência humana. Nossa jornada existencial pode ser considerada uma Sequência Fibonacci. Nossa consciência, originada no nível zero, ignorante de si mesmo, alcança o nível 1, nos primórdios da autoconsciência, completamente identificado com o seu instrumento do eu (*ahamkāra* ou ego) até despertar o nível 2, com a percepção do outro (a mãe), para em seguida, no nível 3, a terceira pessoa (o pai). E assim por diante com as múltiplas relações.

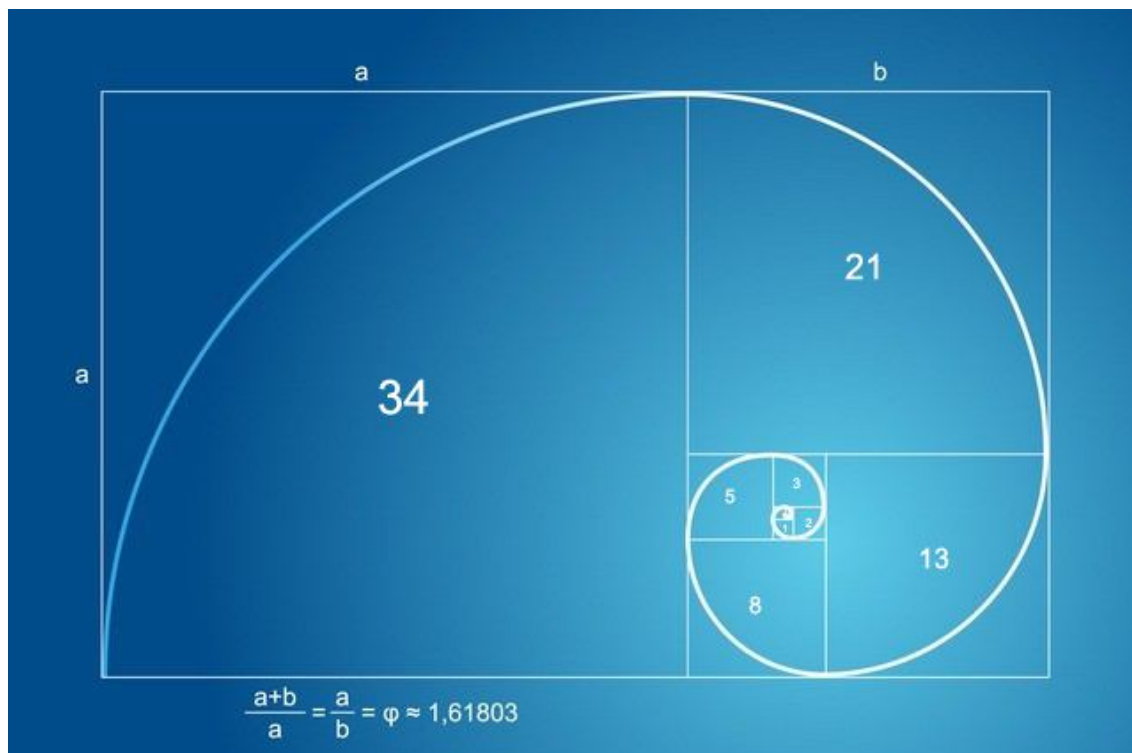
Conforme vamos nos desenvolvendo, descobrindo a sabedoria e o amor, vamos lembrando nossa origem divina e nossa conexão com o todo; vamos nos despertando cada vez mais e mais para o nosso Eu Superior, a Essência, o Cristo Interno ou o *Ātman*. Nosso caminho natural é ir em direção a Suprema Inteligência, Deus, ao nosso Eu Superior, assim como a Sequência Fibonacci vai em busca da proporção perfeita da Espiral Áurea.

## A Espiral Áurea

Tudo no Universo se movimenta em espiral com base em uma proporção específica que pode ser calculada através de equações matemáticas e desenhadas através de gráficos. Esta proporção específica é chamada de número áureo.

A Espiral Áurea é o padrão de desenvolvimento de tudo que se move e evoluciona no Universo. Ela é eterna, sem começo nem fim. Ela é infinita e contínua, do micro ao macrocosmo. Estas espirais diminuem a tal ponto que podem romper as “fronteiras” entre duas dimensões. Podemos considerá-la uma ponte entre as dimensões – o fio condutor que une todas as dimensões de Deus. Assim se manifestam os fractais.

Quando entramos em sintonia com a Espiral Áurea e as formas da Geometria Sagrada, todos os nossos *chakras* entram em ressonância e reverberam a frequência de luz e som emitida. Em particular, nossos centros da base, cardíaco e coronário podem vibrar em uníssono e produzir inúmeros efeitos físico e psíquico.

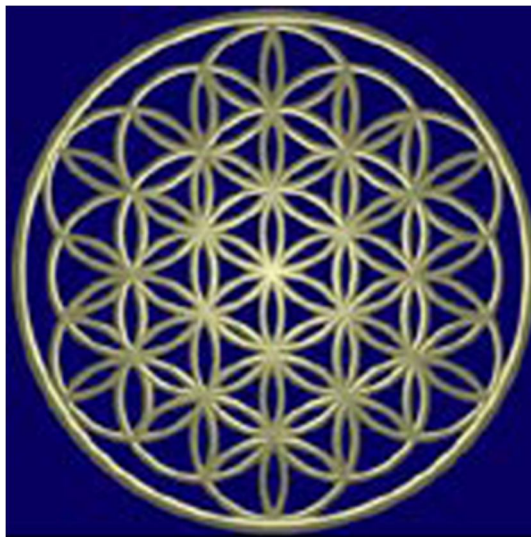


A ESPIRAL ÁUREA

## A Flor da Vida e os Códigos de Luz

Este símbolo geométrico é conhecido desde a mais remota antiguidade e chama-se “*Flor da Vida*”. É uma das formas geométricas mais interessantes, mais antigas e que atualmente é muito usada em práticas místicas e para facilitar a transmissão de ensinamentos de certos movimentos espiritualistas.

Esta figura geométrica é composta de vários círculos de igual diâmetro, sobrepostos de maneira padronizada, formando uma estrutura semelhante a uma flor composta, em seu núcleo, por seis pétalas simétricas. Numa cadeia infinita de círculos que formam uma teia harmoniosa dentro da qual emergem figuras geométricas sagradas para muitas tradições espirituais antigas, o centro de cada círculo está posicionado exatamente sobre a circunferência dos seis círculos que o cercam.



O símbolo da Flor da Vida é bem conhecido em todo o universo. Cada molécula de vida, cada célula em nosso corpo conhece esse padrão geométrico e é por ele construído. O *Holograma Flor da Vida* é o padrão geométrico da criação e da vida, em todo lugar. Na verdade, não há absolutamente nenhum conhecimento no Universo que não esteja contido neste padrão da *Flor da Vida*. Este holograma é um código usado por muitas raças avançadas e por navegantes espaciais. O holograma Flor da Vida contém toda a sabedoria similar ao código genético contido em nosso DNA.

Esse código genético vai além das formas comuns de ensinamento e se encontra por trás de toda a estrutura da própria realidade. Todos os padrões que se desmembram e se desenvolvem a partir da luz, do som e da forma se encontram nessa estrutura geométrica, que existe como base de um padrão holográfico, definindo a forma tanto dos átomos como das galáxias. O símbolo da Flor da Vida se encontra inscrito nos tetos do *Templo de Osíris*, em *Abydos*, no Egito. Sabemos hoje que o símbolo da Flor da Vida também foi encontrado nas Sinagogas da Galileia e de *Massada* (Israel), no *Monte Sinai*, em Mesquitas no Oriente Médio, Templos Budistas no Japão, Cidade Proibida na China, no *Hari Mandir Sahib* (Templo Dourado) e cavernas de *Ajanta* na Índia, Espanha, México e Peru entre muitos outros lugares.

Muitos consideram a Flor da Vida como um dos mais importantes símbolos da geometria sagrada, pois dentro dela estariam codificadas as formas fundamentais que constituem aquilo que conhecemos como tempo e espaço. Estas formas seriam as estruturas conhecidas como a Semente da Vida, o Ovo da Vida, o Fruto da Vida e a Árvore da Vida.

Pois, ela contém em si mesma as diversas etapas do desenvolvimento da vida, desde o surgimento com a Semente, sua expansão através do Ovo, sua proteção através do Fruto, a manifestação de sua beleza através da Flor

e sua expressão final na **Árvore**, de onde nascerão as novas sementes, retomando assim o ciclo natural de expansão da natureza.

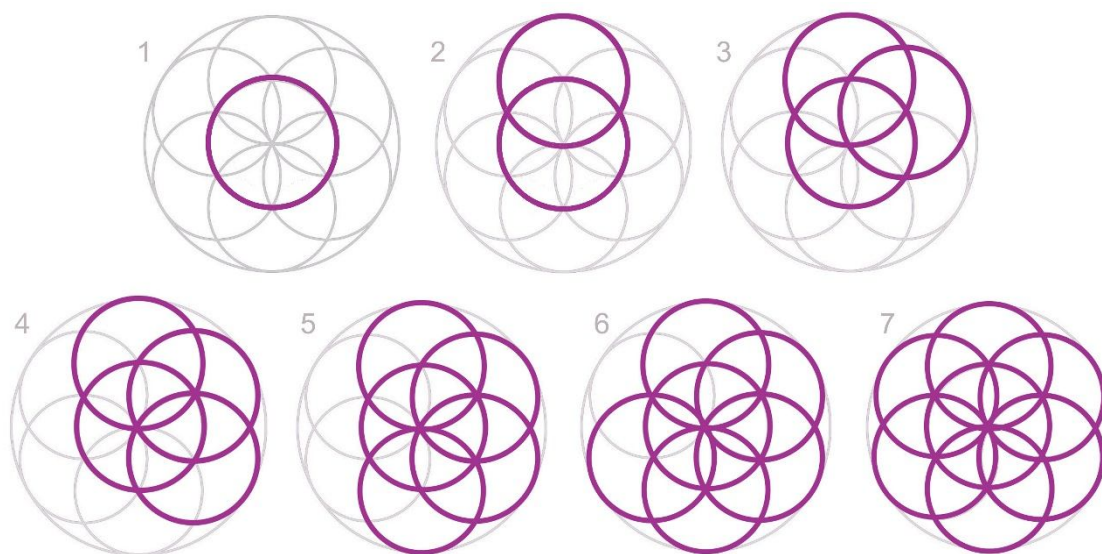
A vida tem sua origem nas águas e toda a vida na Terra requer a presença deste elemento para a sua manutenção. Ao contemplarmos a forma da **Flor da Vida**, com seus raios que partem do centro formando um hexágono, encontramos outro aspecto simbólico que reforça a mensagem transmitida por esta figura geométrica, pois sua forma básica é igual ao modelo estrutural do floco de neve, a água cristalizada. Por este motivo a **Flor da Vida** é reverenciada desde tempos imemoriais.

Assim como toda flor, a **Flor da Vida** nasce de uma semente, que neste caso é a **Semente da Vida**, uma figura geométrica formada por sete círculos dispostos segundo uma simetria hexagonal, formando um padrão composto por círculos e que serve como componente básico estrutural da **Flor da Vida**.

Acrescentando seis círculos à estrutura básica da **Semente da Vida**, temos a forma mais elementar da **Flor da Vida**, definida como o **Ovo da Vida** – um símbolo composto por sete círculos tomados do desenho da **Flor**. O formato do **Ovo da Vida** é semelhante ao formato do embrião nas primeiras horas de sua criação.

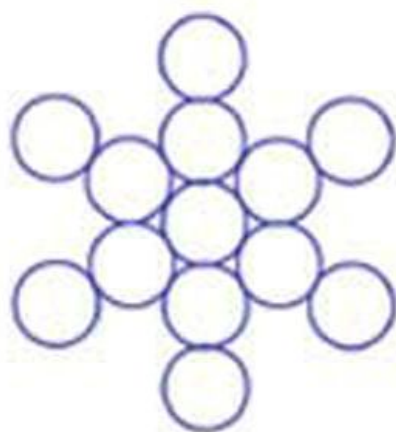
Por sua vez, o **Ovo da Vida** é o fundamento para a formação de diversas outras figuras geométricas. Uma delas é o **Cubo**, um dos cinco sólidos platônicos, e outra é o **Tetraedro**, outro sólido platônico, um pouco mais complexo que o **Cubo**. Outro símbolo que pode ser extraído do **Ovo da Vida** é a **Estrela de Davi**.

Ampliando um pouco mais o **Ovo da Vida** podemos extrair o **Fruto da Vida**, que é formado por treze círculos tomados da **Flor da Vida**. Muitos consideram o **Fruto da Vida** como a própria planta arquitetônica do universo, pois conteria os fundamentos para a estrutura de todo átomo, de toda molécula e de toda forma de vida existente. O **Fruto da Vida** contém a base geométrica do **Cubo de Metatron**, desde o qual é possível extrair os cinco sólidos platônicos.

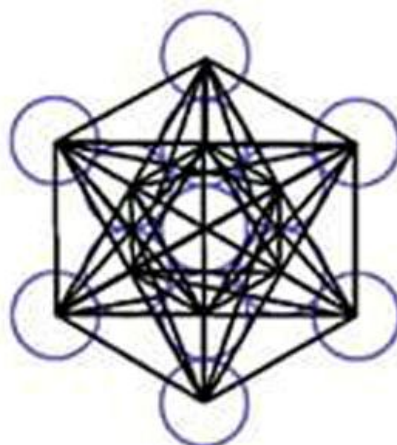


DA SEMENTE AO OVO DA VIDA

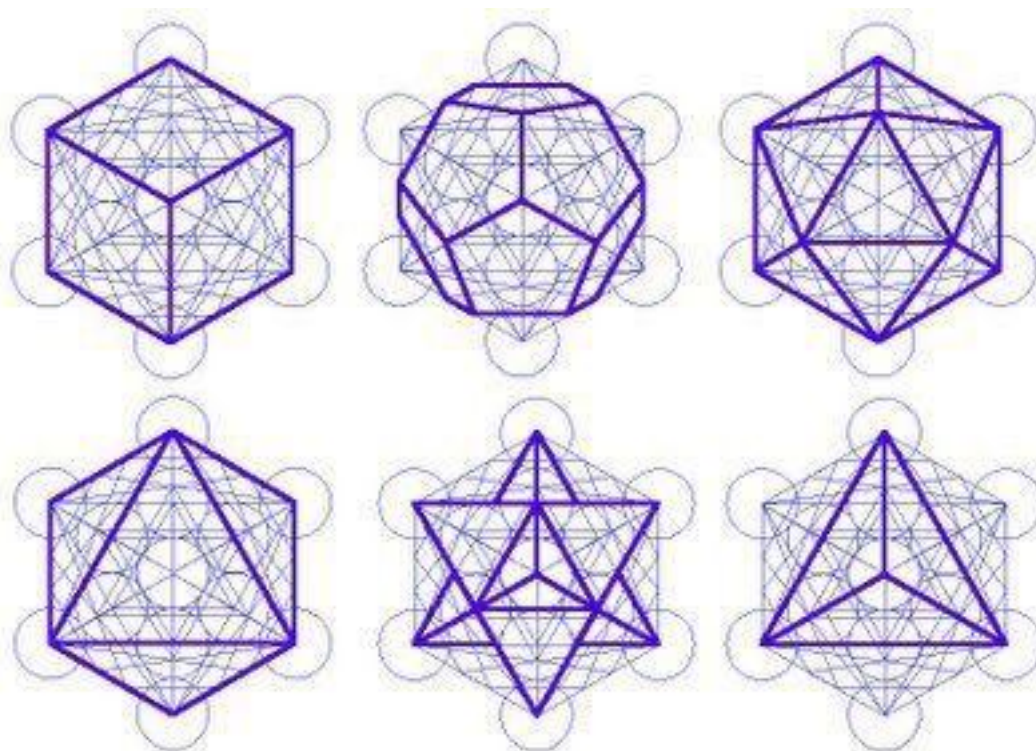
Seguindo o desenvolvimento natural da Semente, da Flor e do Fruto da Vida, encontramos a *Árvore da Vida*, um conceito presente nos ensinamentos da Cabala. A ideia cabalista da *Árvore da Vida* é usada para compreender a natureza de Deus e a forma como ele emana seus atributos de forma a constituir todo o universo. Ela pode ser entendida como um mapa da Criação e das energias presentes nos seres humanos.



Fruta da Vida



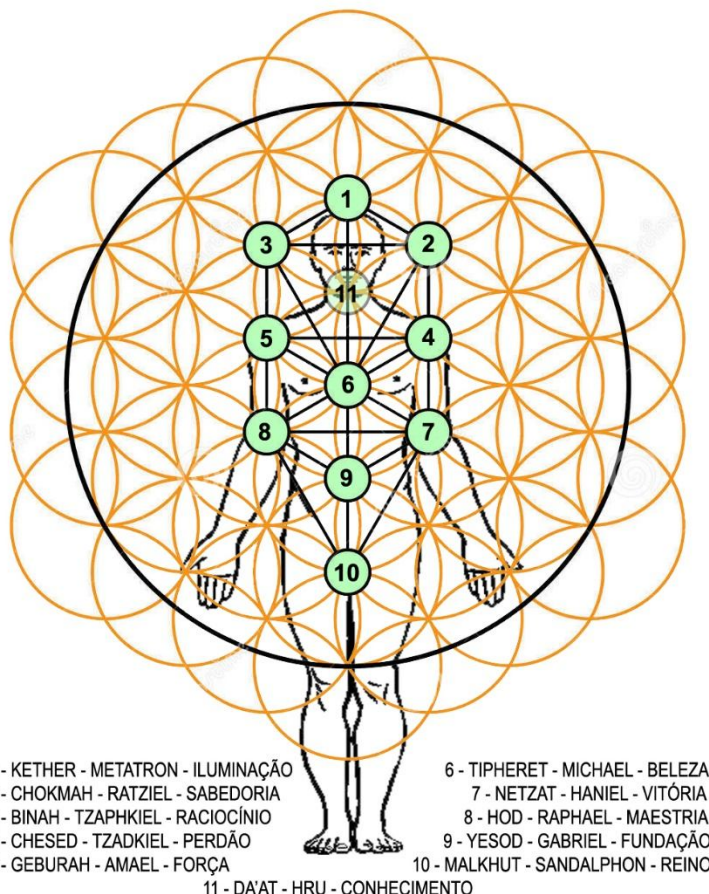
Cubo de Metatron



FRUTOS DA VIDA – 5 SÓLIDOS PLATÔNICOS – ESTRELA TETRAEDRO

Na busca pela compreensão de natureza mística da origem da vida, todos estes elementos geométricos derivados da Flor da Vida podem servir como instrumento fundamental e completo. Ela pode servir como amparo



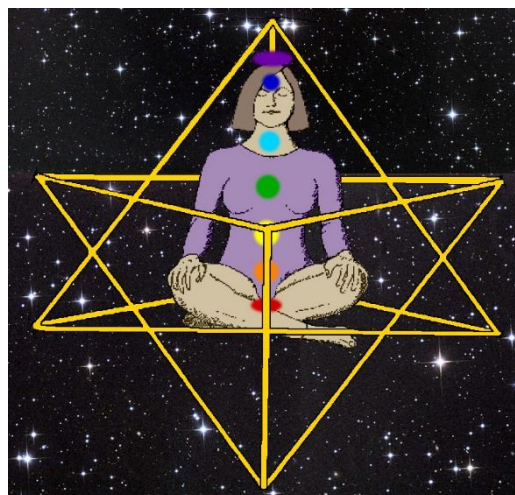


## Flor da Vida e a Árvore da Vida

recorda o nosso lugar no Universo e a forma como sentimos e entendemos, bem como nos movimentamos e criamos harmonia no nosso próprio mundo, logo, em tudo o que nos rodeia. São as formas que geram a essência do nosso particular Universo e do Todo.

O entrelaçamento de dois tetraedros, um apontando para cima e para frente e o outro, para baixo e para trás, forma a estrela tetraedro, que é um dos campos *Merkabah*. Na medida que ativamos este campo, gradativamente alcançamos níveis de consciência cada vez mais elevados. Isto ocorre porque passamos a receber um fluxo de energia cósmica mais potente, o que facilita a nossa sintonia com os padrões divinos. Nossos elétrons são dinamizados, produzindo mais luz e purificando nossos corpos físico, psíquico e espiritual.

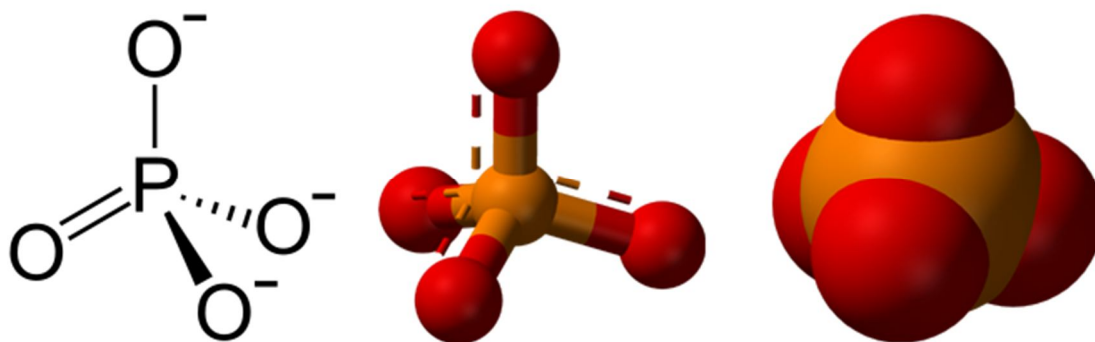
Em dimensões da consciência mais elevadas existem padrões de estruturas supramentais com formas tanto tetraédricas, como octaédricas, dodecaédricas e icosaédricas. No nível de consciência que habitamos comumente – a 3ª dimensão – existe



didático para o entendimento do esoterismo dos números, do fluxo de desenvolvimento da energia divina através do macrocosmo e do microcosmo, bem como um *mandala*, através da quais, certos estados míticos elevados podem ser alcançados.

O Holograma do Amor Flor da Vida possui uma beleza tão grande e universal que apelam à nossa parte mais básica, mais essencial, dentro de cada um de nós. Fala do que há de mais belo dentro de nós, e que está esquecido, mas pronto a ser lembrado. Uma beleza reconhecida intuitivamente, mas também logicamente, e por isso holisticamente. Ela nos

uma estrutura tetraédrica muito importante para a nossa vida física que é o radical de fosfato ( $PO_4$ ), que está presente em nosso DNA e RNA (formadores de nossa estrutura psicofísica), em nosso ATP (composto de alta carga energética) e nos cristais de apatita que participam da composição de nossa glândula pineal – a glândula mais nobre de nosso corpo. Vale ainda lembrar que o fósforo é um elemento luminescente. A palavra vem do latim *phosphorus* e este, do grego *phosphoros* (*phos* = luz; *phoros* = portador), significando portador de luz ou luz brilhante.



RADICAL DE FOSFATO

As outras formas do campo *Merkabah* são o octaedro, o icosaedro e o dodecaedro. O octaedro, que é a forma geométrica que usamos neste trabalho, gera um campo de proteção que nos possibilita viajar na linha espaço-tempo, acessando o binômio passado-futuro e no presente, fatos que ocorrem em outras localidades, proporcionando o fenômeno de bilocação (presença simultânea em dois locais), ou mesmo multilocação, o que dependerá do nível de consciência. Lembremo-nos que este processo está vinculado a um desenvolvimento interno, de purificação e elevação espiritual. Ele não é algo mecânico!

O icosaedro é a estrutura que nos permite viajar tanto para o mundo microcômico como para o macrocômico, ou seja, acessar as estruturas orgânicas (órgãos, tecidos, células, organelas, etc.), moleculares, atômicas e subatômicas, bem como todo um planeta ou astro, sistemas solares, galáxias, etc. Desta forma, podemos nos tornar infinitamente pequeno ou grande. Ao viajarmos para o microcômico, entramos em contato com as energias sutis que movem os estados psicoemocionais (comportamentos), nossos *karmas* e *saṃskāras* (memórias que expressam nossos dons, tendências e vícios). Quando vamos em direção ao macrocômico, acessamos registros de toda uma coletividade, que pode ser um grupo, uma cidade, nação, planeta, etc., enfim, o *karma* coletivo e história de uma civilização.

Finalmente, o dodecaedro é a estrutura supramental que nos permite acessar e compreender os mecanismos da Criação (movimento dos planetas, estrelas, sistemas solares, galáxias) e as Leis Cósmicas (*dharma*, *karma*, livre arbítrio, evolução, polaridade, amor incondicional, etc.).

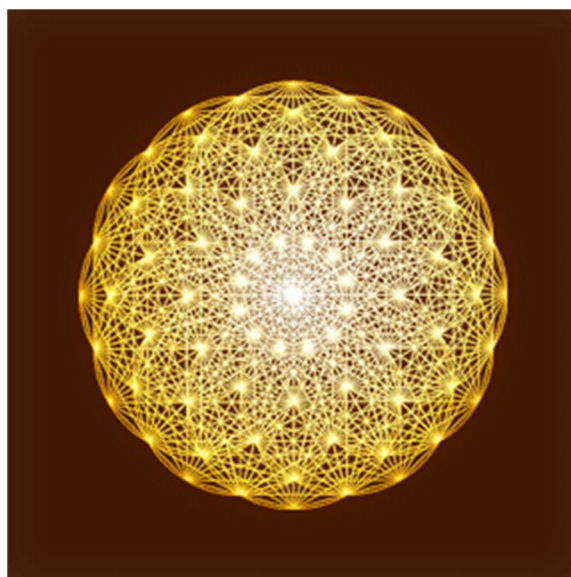
Evidentemente que estas formas geométricas são apenas instrumentos que nos facilitam a expansão da consciência, disponíveis em estado latente como ideias. A prática dos exercícios de visualização, respiração consciente e comandos mentais, associados ao trabalho interno

de desenvolvimento dos valores humanos, como o reto agir, o cultivo da paz interior, a visão equânime que gera a não-violência, o desenvolvimento do amor universal e incondicional e o compromisso com a verdade é que nos leva a despertar esta rede consciencial de luz que gravita ao nosso redor. Não há outra maneira de despertar esta rede, senão pela semente dos valores humanos.

## Holograma do Amor

A esfera holográfica Flor da Vida é um veículo para se transportar através do Universo. Ao se colocar dentro deste holograma, após praticar algumas técnicas respiratórias e buscar dentro de nós a chama do amor, manifestando-a, este campo se fecha e se expande automaticamente. Assim podemos nos transportar com segurança para qualquer ponto deste Universo.

A energia criadora, que sustenta o Universo, é o Amor Incondicional. Tudo que existe no Universo se manifesta pela força do Amor Incondicional de Deus. Assim a Suprema Inteligência criou o Universo, e a mais ínfima partícula de nosso Ser está fundamentado neste padrão. Portanto, nós guardamos a semente do Amor Incondicional em nosso âmago, pois somos fruto da Criação Suprema. Tudo o que precisamos fazer é reconhecer essa nossa origem, reativando nossa memória. Por esta razão, o holograma Flor da Vida é chamado de Holograma do Amor.



O Holograma do Amor é o padrão da Mente Infinita da Suprema Inteligência, pois o Supremo somente pensa e se manifesta através do Amor Incondicional.

Todos nós temos em nossos campos três Hologramas do Amor, um dentro do outro, ao qual denominamos de Holograma Triplo do Amor. O holograma externo, que tem a cor dourada e gira no sentido anti-horário, representa o aspecto masculino de Deus – o princípio idealizador ou o Pai Criador – e está ligado ao nosso campo sutil. O holograma intermediário, que tem a cor prateada e gira no sentido horário, representa o aspecto feminino de Deus – o princípio manifestador ou a Mãe Procriadora – e está ligado ao nosso campo denso. O holograma interno, que tem a cor branca solar e é estável, representa a síntese dos outros dois e dá o equilíbrio ao sistema – o princípio da neutralidade ou a Fonte de Deus – e está ligado ao nosso campo causal.

Ao ativar o Holograma Triplo do Amor em torno de nosso Ser, estimulamos em nosso canal central (*suṣhumṇā nāḍī*) as energias

masculina e feminina, ou polarizadas em positiva e negativa, ou ainda, o princípio criador de procriador de Deus em perfeito equilíbrio, aproximando-se da vibração do Amor Incondicional, a que chamamos de Frequência de Deus.



HOLOGRAMA TRIPLO DO AMOR

## MERKABAH

*Merkabah* significa em hebraico “veículo celestial ou carruagem divina” conduzida pelos anjos chamados de *Chayyoth* (grupo de Seres Celestiais que vivem em pleno contato divino) aos inúmeros palácios e câmaras celestiais, nos proporcionando uma viagem interior aos planos e dimensões superiores, onde o mais elevado revela a Glória de Deus. Mas, esta palavra provém do Antigo Egito, sendo formada por 3 palavras menores: *Mer*, *Ka* e *Bah*. *Mer* refere-se a luz (energia/consciência). *Ka*, ao Ser ou Espírito individual (*Ātman*), e *Bah*, ao seu reflexo na realidade física (corpo). Ele é como um corpo que envolve nosso campo energético e também tem a função de proteger este campo. É um veículo de luz contrarrotacional e pode alcançar de 15 a 20 metros de extensão em um Ser saudável.

Portanto, *Merkabah* pode ser interpretado como: (1) veículo de luz do corpo e alma; (2) a Luz Universal existente nos corpos causal e sutil; (3) o

veículo capaz de transcender todos os corpos; (4) veículo de ascensão; ou, (5) veículo interdimensional. Na realidade, todas as interpretações comportam a mesma finalidade. Somente pelo cultivo do amor e da compaixão, nós ativamos a *Merkabah*, expandindo ou despertando a consciência para viajarmos pelas dimensões do Universo.

Através da geometria sagrada, trazemos à consciência a existência de vários campos magnéticos que nos circundam. Entre eles é o campo formado pela estrela tetraédrica ou pelo octaedro, dodecaedro, icosaedro, etc.

Reativamos nossa *Merkabah* através de diversas práticas meditativas. Para tal, exige-se constância, determinação e perseverança, pois sua reativação se dá gradativamente.

Antes de ativar a *Merkabah* através das visualizações e meditações, temos que limpar os canais sutis (*nāḍīs*) que participam da ativação. Esta limpeza é feita através de uma prática respiratória (*prāṇāyāma*) com o auxílio de determinados gestos feitos com as mãos (*mudrās*). Na ponta de cada dedo existem centros energéticos. Estes centros energéticos estão conectados à específicos centros psíquicos localizados ao longo do canal central do corpo. Através destes gestos específicos das mãos, ativamos circuitos energéticos e seus respectivos *chakras* que, com a prática respiratória serão purificados e dinamizados. Desta forma, iniciamos a limpeza e ativação da energia contida nos *nāḍīs* e *chakras*. Veremos as *mudrās* e *prāṇāyāmas* mais adiante.

No estágio inicial, esta prática, além da limpeza e equilíbrio das polaridades, ajuda a fixar a estrela tetraedro, que é a figura geométrica utilizada para ativar a *Merkabah* em torno do corpo. São seis *prāṇāyāmas* com seus respectivos *mudrās*, mantendo a palma das mãos viradas para cima.

No estágio seguinte, é feito a respiração completa circular (*chākrīka pūrṇa prāṇāyāma*) com seu *mudrā* próprio, ativando e expandindo o fluxo da *prāṇa*, através do canal central (*suṣhumṇā nāḍī*), e o centro *hara* ou *nābhi chakra*. Neste segundo estágio são feitos mais sete *prāṇāyāmas*, mantendo-se o mesmo *mudrā*.

No terceiro estágio, mantemos a respiração anterior, fazendo o gesto de meditação (*dhyāna mudrā*). Neste estágio ativamos, com mais dois *prāṇāyāmas*, o centro cardíaco (*vibhūti chakra*) e introduzimos o Holograma do Amor.

No quarto e último estágio, onde praticamos mais seis respirações com o mesmo *mudrā* anterior, é que de fato, ativamos a *Merkabah*.

Totalizamos, então, uma prática de vinte e uma respirações.

Para a ativação deste veículo de luz, é importantíssimo que estejamos com o coração amoroso e bondoso, sentindo a vida pulsar e desejando fazer o bem a todos os seres. Sem este pré-requisito não há sucesso na meditação. Podemos estimular este estado amoroso e desenvolver a energia do centro cardíaco, ouvindo músicas de elevação espiritual, lendo textos que valorizem a vida e as relações humanas, ou ir para um lugar de natureza e sentir sua grandiosidade, sentir a presença de Deus.

Durante toda a meditação devemos estar com a coluna vertebral o mais ereto possível. Assim, a energia fluirá livremente pelos canais sutis e

centros psíquicos, gerando um bom intercâmbio entre a energia celeste e a da terra.

Outro fator importante para a ativação é a inclinação da cabeça, que deverá estar a aproximadamente 32° para frente, em relação ao eixo vertical, e com o queixo suavemente puxado para trás. Desta forma, aumentamos o fluxo energético para a cabeça, uma vez que liberamos seu fluxo pelos dois ramais cranianos do conduto central (*suṣhumṇā nāḍī*).

Como já vimos, a estrela tetraédrica, formada por dois tetraedros invertidos, é a figura geométrica usada para ativar a *Merkabah*. Damos o nome de “tetraedro sol” ao tetraedro que está apontado para cima e que recebe a energia celeste captada pela parte superior do canal central (o tubo de *prāṇa*). Chamamos de “tetraedro terra” ao que está apontado para baixo e recebe a energia telúrica captada pela parte inferior do canal central.

Esta estrela tem posições peculiares, conforme o sexo, masculino ou feminino. No homem, o tetraedro sol fica com o ângulo (aresta) voltado para frente, e o tetraedro terra, ao contrário, com o ângulo voltado para trás. Na mulher, o tetraedro sol fica com o ângulo voltado para trás, enquanto o tetraedro terra, com o ângulo voltado para frente.

## A Prática

### Primeiro Estágio

Neste primeiro estágio, temos alguns detalhes a alinhar.

Em dado momento, ao final da fase de retenção sem ar, existe um comando para “pulsar”, onde devemos visualizar que toda a energia impura presente em seu corpo, canais e centros de energia e, conseqüentemente, em seu tetraedro, é empurrada para baixo, sendo liberada pelo vértice inferior da estrela tetraedro, como se escoasse por um ralo, pressionada por um êmbolo e enviada ao centro da Terra para ser transmutada. Este êmbolo inicia seu movimento de empurrar as impurezas para baixo, a partir da superfície plana triangular do tetraedro terra. O movimento de “pulsar” é, na realidade, uma inspiração forte que é feita quando alcançamos nosso limite SUPORTÁVEL de permanecer sem ar nos pulmões. Isto faz com que sua estrela tetraedro fique mais clara e brilhante.

Outro detalhe é sobre a respiração, que deve ser feita somente pelas narinas, profunda e lentamente, alongando-a, em cada fase (inspiração, expiração e retenção sem ar), por no mínimo 7 segundos.

O último detalhe deste estágio é o movimento dos olhos. Seus olhos devem se mover durante a retenção sem ar e ao “pulsar”. Vou explicar! Durante a fase de retenção sem ar, mova os olhos para dentro (convergência). Em seguida, para cima, olhando para o ponto entre as sobrancelhas em *bhrūmadhya dṛiṣṭī* e depois, ao fazer a inspiração forte do “pulsar”, viramos para baixo, o mais rápido possível, olhando na direção da ponta do nariz em *nāsikāgra dṛiṣṭī*. O movimento dos olhos dissolve as couraças cerebrais, facilitando a limpeza energética de todo o corpo, já que o cérebro comanda todas as funções orgânicas e psíquicas do ser humano.

Roteiro para o Primeiro Estágio

Busque um estado pleno de Amor antes de iniciar a prática. Mantenha este sentimento até o fim da meditação.

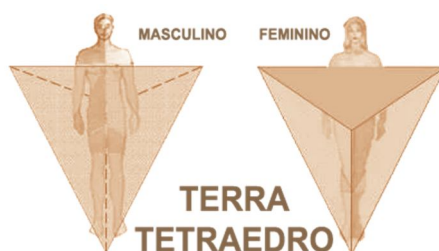
- ✓ Dedos polegar e indicador se tocando levemente;



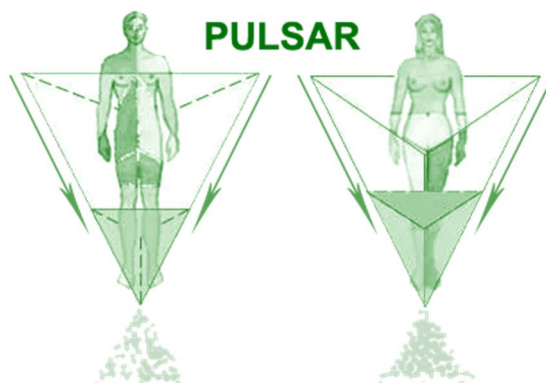
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



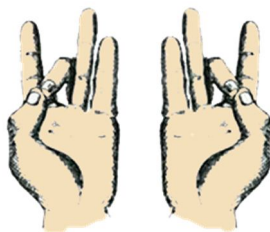
- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;



- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.



- ✓ Dedos polegar e médio se tocando levemente;



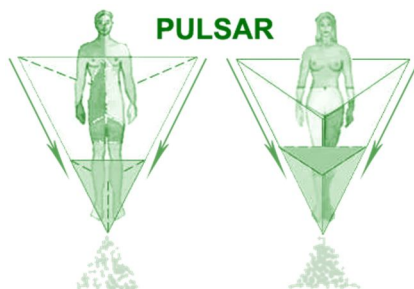
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;

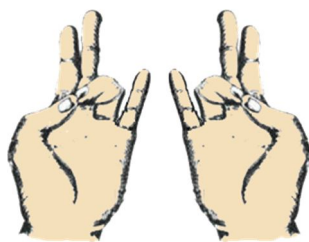


- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.





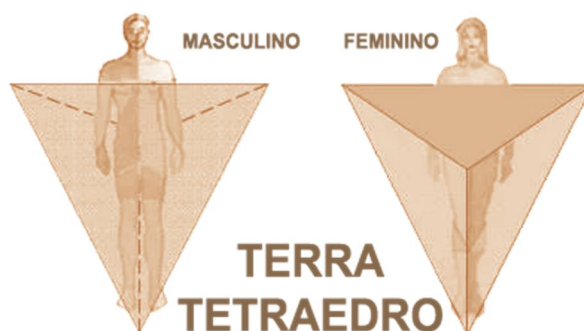
- ✓ Dedos polegar e anular se tocando levemente;



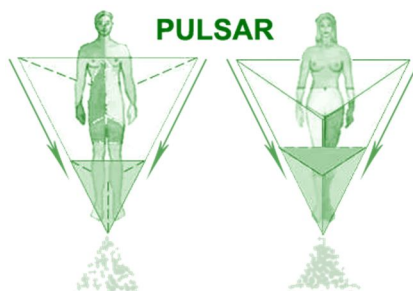
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



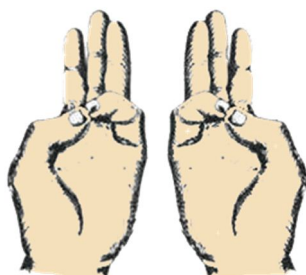
- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;



- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.



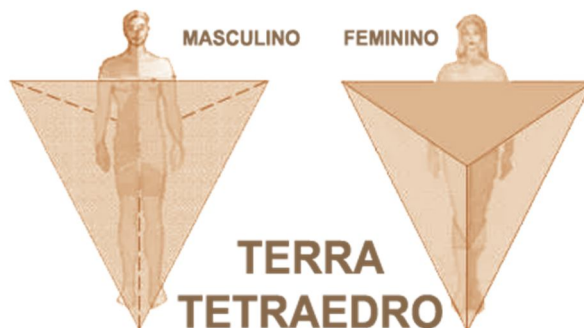
- ✓ Dedos polegar e mínimo se tocando levemente;



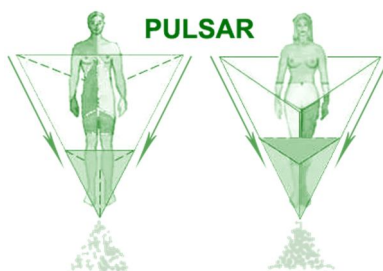
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



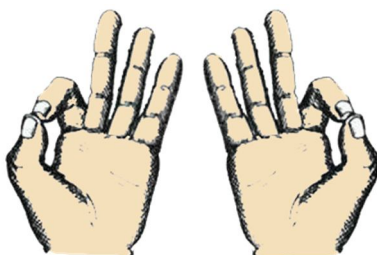
- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;



- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.



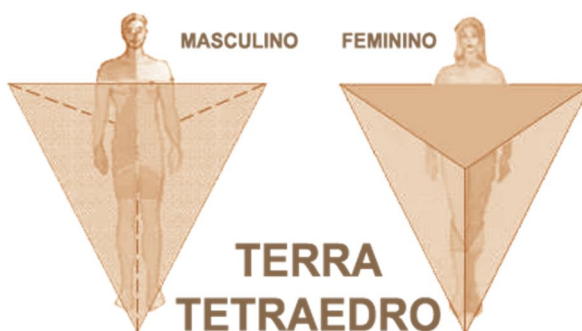
- ✓ Dedos polegar e indicador se tocando levemente;



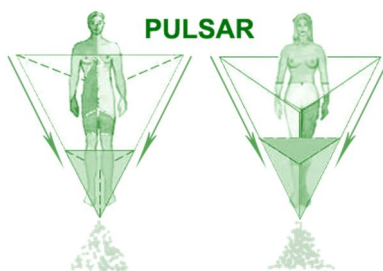
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



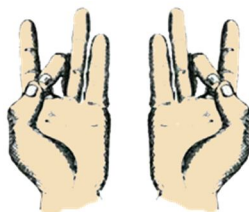
- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;



- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.



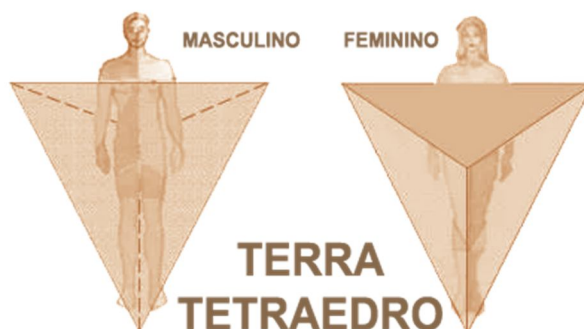
- ✓ Dedos polegar e médio se tocando levemente;



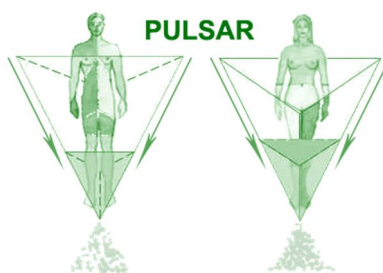
- ✓ Inspire e visualize tetraedro sol;



- ✓ Expire e visualize tetraedro terra;



- ✓ Retenha a respiração sem ar, faça o movimento dos olhos para o centro, para cima e... PULSAR, inspirando com força, enquanto vira os olhos rapidamente para baixo, empurrando a energia impura para baixo, que sai pelo vértice inferior do tetraedro terra.



### Segundo Estágio

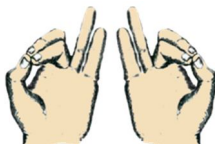
Neste estágio temos novos detalhes a serem comentados para que possamos prosseguir com a prática. Durante todo este estágio, passamos para um novo *mudrā* (gesto das mãos), conforme será mostrado no roteiro.

A respiração deve ser lenta, profunda, completa e ritmada (*chākrika pūrṇa prāṇāyāma*), durando em cada fase respiratória no mínimo sete segundos. Neste estágio não há mais retenção sem ar nos pulmões. Existe um momento em que é dado um comando de “expiração forçada”, quando, então, formamos um bico com os lábios e soltamos o ar com se assopra uma vela.

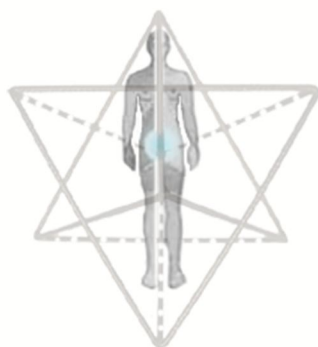
Neste estágio, visualizamos a luz (*prāṇa*) descendo desde o vértice superior do tetraedro sol, penetrando no centro coronário (*sahasrāra chakra*), percorrendo o canal central (*suṣhumṇā nāḍī*) até a região atrás do umbigo (centro *hara* ou *nābhī chakra*). Simultaneamente, outra visualização da luz (*prāṇa*) sobe desde o vértice inferior do tetraedro terra, penetra no centro da base (*mūlādhāra chakra*) no períneo, percorre o canal central até a mesma região atrás do umbigo. No encontro das duas luzes (os dois *prāṇas*; solar e telúrico) no centro *hara*, começa a se formar uma esfera de luz, pela alquimia das duas forças, do tamanho de um limão, na cor dourada solar (dourado quase branco). Esta esfera irá se expandir, durante o processo respiratório deste estágio.

### Roteiro para o Segundo Estágio

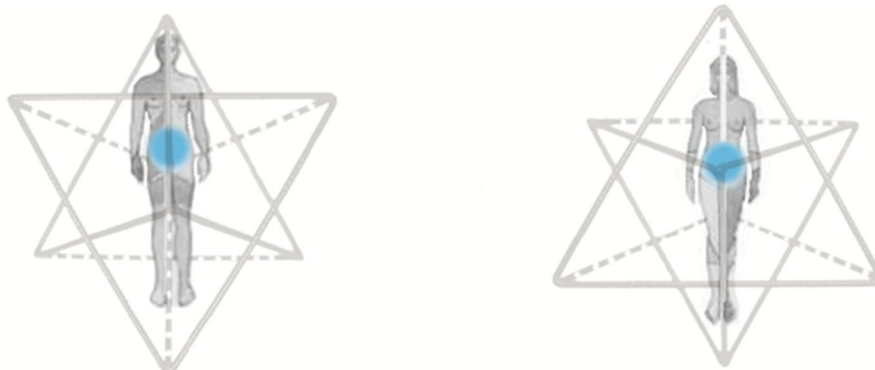
- ✓ Dedos polegar, indicador e médio se tocando levemente;



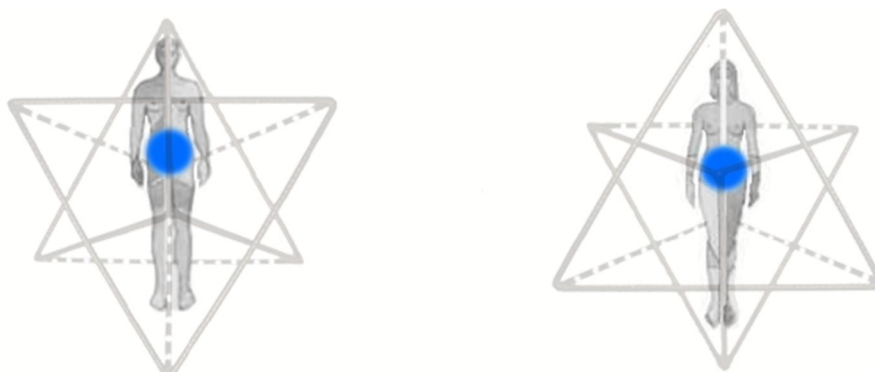
- ✓ Inspire e visualize o canal de luz atravessando o corpo desde o vértice superior do tetraedro sol até o vértice inferior do tetraedro terra. Visualize a luz entrando pelo vértice inferior da estrela, sobe pelo canal central até a região atrás do umbigo. Ao mesmo tempo, visualize a luz entrando pelo vértice superior da estrela, desce pelo canal central e indo até a mesma região atrás do umbigo. As duas correntes de luz se encontram, formando uma pequena esfera do tamanho de um limão;
- ✓ Expire e visualize a esfera de luz concentrando energia vital (*prāṇa*) e crescendo e tornando-se do tamanho de uma bola de futebol (25 cm).



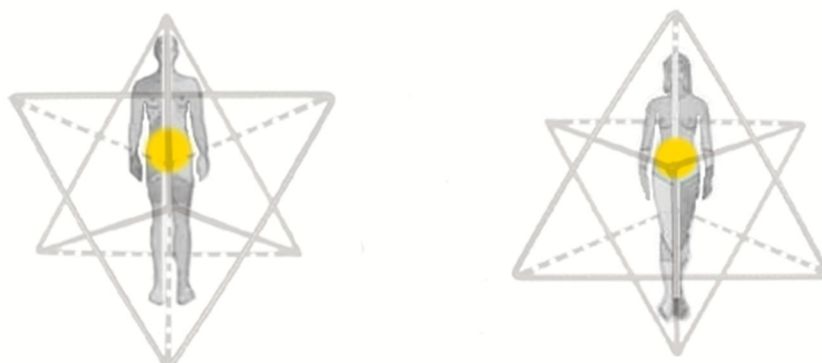
- ✓ Mantenha a mesma *mudrā* (polegar, indicador e médio se tocando);
- ✓ Inspire e visualize a esfera de luz concentrando a energia vital e crescendo;
- ✓ Expire e visualize a esfera de luz chegando ao seu tamanho máximo, que corresponde ao tamanho de seu abdômen.



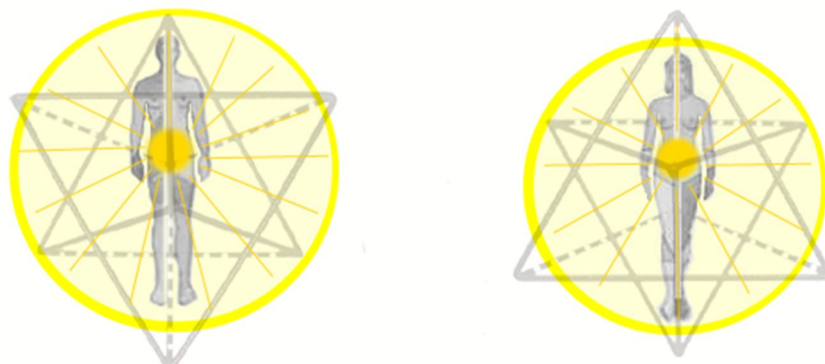
- ✓ Mantenha a mesma *mudrā* (polegar, indicador e médio se tocando);
- ✓ Inspire. Como a esfera já alcançou seu tamanho máximo, agora ela concentra cada vez mais energia vital, tornando-se cada vez mais brilhante;
- ✓ Expire e visualize a esfera de luz se tornando cada vez mais concentrada e brilhante.



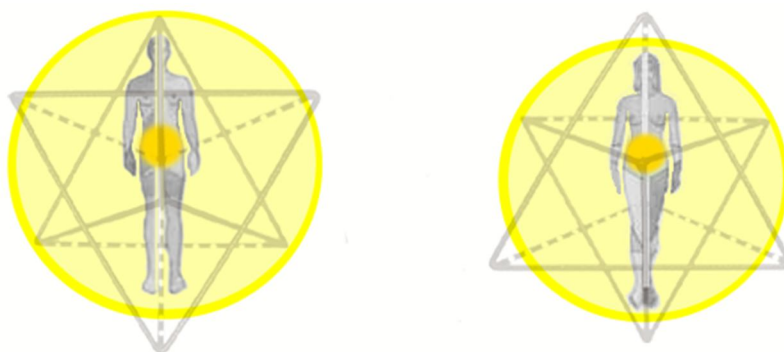
- ✓ Inspire. A esfera de energia vital atinge sua concentração máxima e se transforma numa intensa luz dourada solar. No fim da inspiração ela está quase colapsando e explodindo de saturação energética;



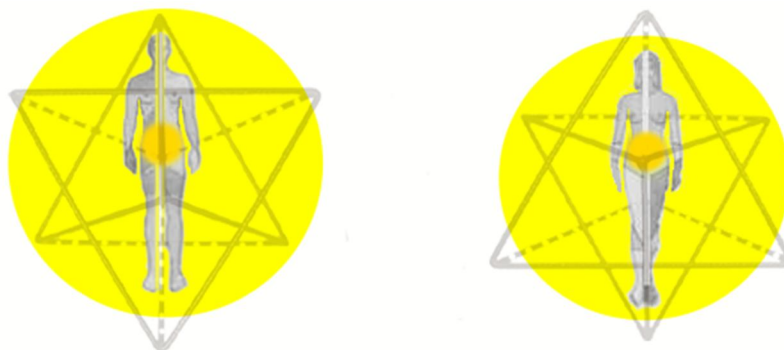
- ✓ Faça a expiração forçada. Como numa explosão, a esfera se expande ficando do tamanho da Esfera Crística, que corresponde ao limite dos braços estendidos lateralmente.



- ✓ Relaxe, mantenha a mesma mudra, respire lento, profundo, completo e de forma circular (*chākrika pūrṇa prāṇāyāma*) e sinta a energia vital percorrendo o canal central entre os dois polos da estrela tetraedro, se encontrando na região atrás do umbigo e nutrindo a Esfera Crística, cada vez mais concentrada e estabilizada. Mantenha a visualização da esfera original (menor) mais brilhante e concentrada que a Esfera Crística (maior);
- ✓ Inspire e visualize a Esfera Crística concentrando energia cósmica;
- ✓ Expire e visualize a Esfera Crística mais concentrada de energia cósmica;

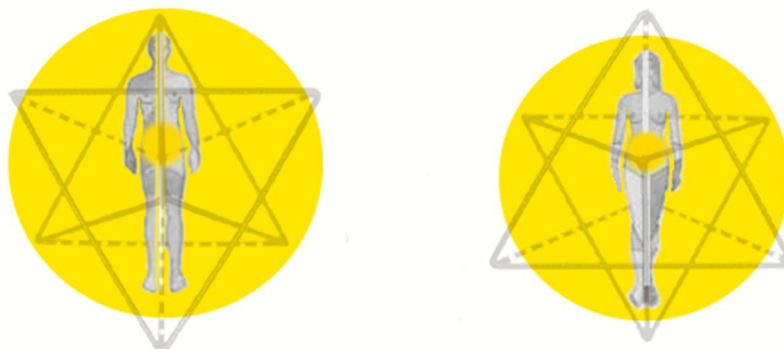


- ✓ Inspire e a Esfera Crística concentra um pouco mais de energia cósmica;
- ✓ Expire e a Esfera Crística está quase estabilizando a energia cósmica;



- ✓ Inspire e visualize a Esfera Crística estabilizando a energia cósmica;
- ✓ Expire e a Esfera Crística estabiliza a energia cósmica;

- ✓ Mantenha o foco nas duas esferas de luz, a menor e a maior.



### Terceiro Estágio

Vamos aos detalhes deste estágio!

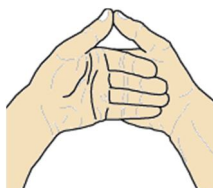
Neste estágio trocamos o gesto das mãos e passamos para o de meditação (*dhyāna mudrā*), para que possamos aprofundar um pouco mais a concentração e meditação. Os homens devem colocar a mão esquerda sobre a direita e as mulheres, o contrário. *Dhyāna mudrā* será utilizado até completar a meditação e ativação da *Merkabah*.

Faça a respiração lenta, profunda, completa e circular, sempre utilizando as narinas.

Neste estágio, trabalhamos com um pequeno centro psíquico localizado internamente três dedos acima da ponta do esterno (apêndice xifoide) chamado de *vibhūti* ou *hṛit chakra*. *Vibhūti* é uma palavra sânscrita que significa perfeição, poder, esplendor, glória e majestade. Podemos dizer que é “O Esplendor da Glória de Deus” e trata da liberdade completa de amar, ser gentil, afetuoso e compassivo. Este centro é o portal, como o “cartão de visitas”, para o *anāhata chakra*. *Hṛit* significa coração. Aquele que o tem plenamente desenvolvido é capaz de manipular os cinco elementos da natureza e materializar objetos. Para desenvolvê-lo é necessário uma total entrega e devoção à Vontade Divina. É um centro de força espiritual que possui oito raios ou pétalas e que nos conecta com o mundo transcendental, assim como o *guru chakra* no alto da cabeça. Representa a natureza essencial e última, a dimensão indescritível de nosso Ser. Na *Árvore da Vida*, representa *Da'at*, a *Sephirot* oculta da Cabala. Está intimamente relacionado ao centro cardíaco (*anāhata chakra*). Este centro é um reflexo da luz divina inundando a natureza humana e pertence à 4ª dimensão da alma.

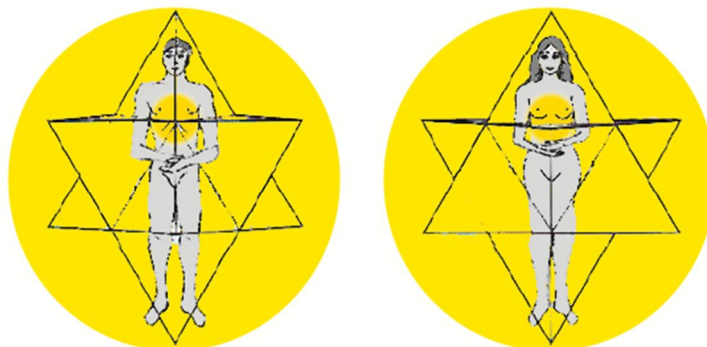
### Roteiro para o Terceiro Estágio

- ✓ Passe para o novo gesto com as mãos (*dhyāna mudrā*);





- ✓ Inspire e usando seu poder da mente e da vontade desloque a esfera de luz da região do umbigo (*nābhi chakra*) para a região onde se localiza o *vibhūti chakra*. O foco das duas esferas de luz passa, então, para este novo ponto;
- ✓ Manter a respiração a partir deste novo centro expandindo os sentimentos de amor e a energia que envolve o coração.



- ✓ Inspire e visualize a Esfera Crística se transformando no Holograma do Amor. Sinta o padrão vibratório da Flor da Vida permeiar todo seu Ser;
- ✓ Mantenha o fluxo respiratório no *vibhūti chakra*, expandindo cada vez mais seu amor pelas pessoas, natureza, a vida e Deus;
- ✓ Altere sua consciência para uma dimensão superior;
- ✓ Esvazie sua mente e sinta o fluxo de Amor em todo seu Ser.

### Quarto Estágio

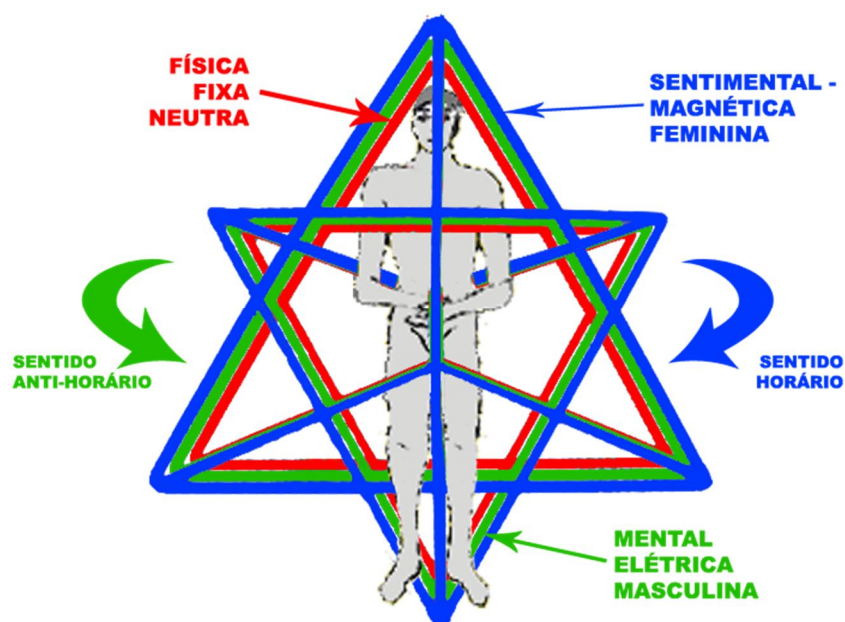
Neste estágio a *mudrā* anterior se mantém. A inspiração deve ser lenta, profunda, completa e circular, enquanto a expiração (momento do comando mental) é forçada. Mantenha-se atento para o posicionamento da cabeça, que deve ser com a inclinação de 32° aproximadamente em relação à vertical.

Existem três estrelas tetraedro que serão visualizadas em torno do corpo. Essas estrelas estão sobrepostas, ou seja, tem o mesmo tamanho e cada uma com um tipo de polaridade.

A primeira estrela tetraedro (vermelho) é de polaridade neutra, não possui rotação em relação ao corpo, sendo estática e vinculada ao campo físico. A segunda (verde), corresponde à polaridade elétrica/masculina e associada ao campo mental, girando no sentido anti-horário, ou seja, partindo pela frente vai para a esquerda, sendo que, em determinado momento, atinge uma velocidade de rotação de 34. A terceira (azul) é de natureza magnética/feminina e associada ao campo sentimental, tendo sua rotação no sentido horário que atinge, em dado momento a velocidade de rotação de 21 em relação à velocidade de 34 da estrela mental.

A ativação da Merkabah, através de seis comandos mentais em sequência, é feita dando partida ao giro das duas estrelas tetraedro rotatórias e acelerando-as. Não devemos nos preocupar com essa lógica,

nem com o que o comando significa no momento da ativação. Apenas dê o comando mental com firmeza, certo de que será atendido.



No primeiro comando, decretamos “velocidades iguais;  $\frac{1}{3}$  da velocidade da luz”. Isto fará com que as duas estrelas tetraedro girem – em sentidos opostos – à mesma velocidade, que será  $\frac{1}{3}$  da velocidade da luz. Sendo assim, quando uma delas completar 5 voltas, a outra também completará, no mesmo intervalo de tempo.

No segundo comando, decretamos “velocidades  $\frac{34}{21}$ ” ( $\frac{2}{3}$  da velocidade da luz). Este comando faz com que as estrelas tetraedro girem numa proporção de 34 por 21. Ou seja, cada vez que a estrela do campo mental completar 34 voltas para a esquerda, a estrela do campo sentimental estará completando 21 voltas para a direita. Isto fará com que a velocidade aumente de  $\frac{1}{3}$  para  $\frac{2}{3}$  da velocidade da luz. Perceba esta aceleração em seu campo. Conforme a velocidade se aproxima de  $\frac{2}{3}$  da velocidade da luz, um disco de aproximadamente 16 metros de diâmetro surge ao redor de seu campo físico, junto com a Esfera Crística que nos envolve, dando um formato algo parecido a um “disco voador”. Esta matriz energética giratória ainda está instável e precisa de mais um comando, que é dado em seguida.

No terceiro comando, decretamos “ $\frac{9}{10}$  da velocidade da luz”. Este comando faz com que a *Merkabah* aumente para esta velocidade, tornando-a estabilizada. O Universo da 3ª dimensão funciona na velocidade de nove décimos da velocidade da luz. Sendo assim, a *Merkabah* fica perfeitamente estável e ajustada para a 3ª dimensão, seu campo fica bastante amplificado, o que torna este momento muito propício para fazer afirmações, apelos, decretos, orações e pensamentos positivos. Se desejar, podemos encerrar nossa meditação neste comando. Caso contrário, vamos em frente!

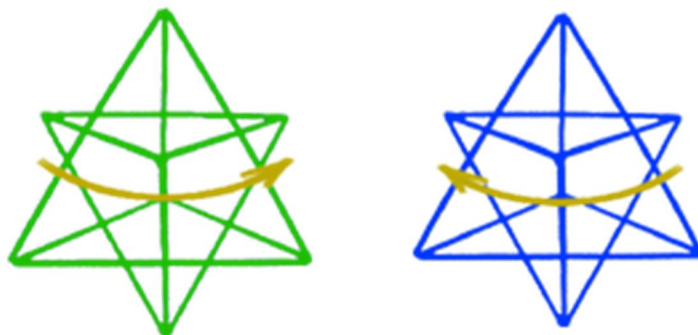
No quarto comando, decretamos “velocidade da luz”. Desta forma, rompemos a barreira da 3ª dimensão, entrando em outro padrão de consciência. Podemos entrar em contato pleno com seu Âmagô, o Eu Superior.

No quinto comando, decretamos “velocidade de Deus”. Com este comando quebramos mais uma barreira, alcançando a Mônada / Deus.

Finalmente, no sexto e último comando, decretamos “ativar perfeitamente o Holograma Triplo do Amor”. Desta forma, ativamos o Amor Incondicional de Deus na velocidade infinita da Suprema Inteligência Criadora.

### Roteiro para o Quarto Estágio

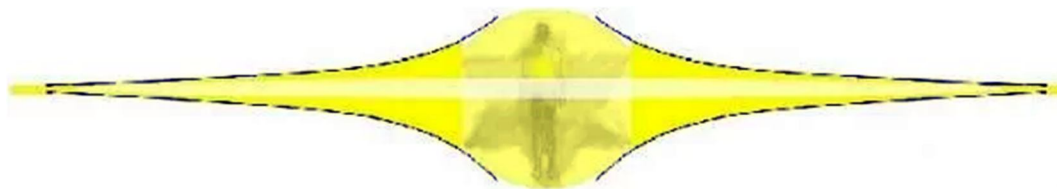
- ✓ Mantenha o sentimento de Amor desenvolvido nos estágios anteriores até o final da ativação;
- ✓ Mantenha *dhyāna mudrā* (gesto de meditação);
- ✓ Conscientize-se do conjunto de três estrelas tetraedro sobrepostas em torno de seu corpo;
- ✓ Inspire e dê o comando mental “velocidades iguais; um terço da velocidade da luz”;
- ✓ Faça a expiração forçada para “ligar o motor” da Merkabah;
- ✓ Visualize e sinta as estrelas tetraedro com rotações iguais, porém em sentidos opostos (mental gira no sentido anti-horário; sentimental, no sentido horário).



- ✓ Inspire e dê o comando mental “trinta e quatro por vinte e um; dois terços da velocidade da luz”;
- ✓ Faça a expiração forçada para acelerar o campo *Merkabah*;
- ✓ Visualize e sinta o disco se formando.



- ✓ Inspire e dê o comando mental “nove décimos da velocidade da luz”;
- ✓ Faça a expiração forçada para estabilizar a *Merkabah*;
- ✓ Visualize e sinta o campo Merkabah perfeitamente estável. Sinta o contato pleno com o Universo da 3ª dimensão. Faça pensamentos de fraternidade, união, alegria, prosperidade, paz ou qualquer outro pensamento positivo.



- ✓ Inspire e dê o comando mental “velocidade da luz”;
  - ✓ Faça a expiração forçada e atinja a frequência da iluminação;
  - ✓ Visualize e sinta o campo Merkabah entrando em outra dimensão e perceba claramente este estado;
  - ✓ Dê uma pequena pausa antes de prosseguir. Permita-se vivenciar plenamente este estado.
- 
- ✓ Inspire e dê o comando mental “velocidade de Deus”;
  - ✓ Faça a expiração forçada para alcançar a frequência divina;
  - ✓ Visualize e sinta alcançando a dimensão divina e perceba claramente este estado;
  - ✓ Dê uma pequena pausa antes de prosseguir. Permite-se vivenciar plenamente este estado.
- 
- ✓ Inspire e dê o comando mental “ativar perfeitamente o Holograma Triplo do Amor”;
  - ✓ Faça a expiração forçada para alcançar a frequência da paz, alegria e amor;
  - ✓ Visualize e sinta o Holograma vibrando em seu campo, somado à energia da frequência de Deus. Sinta esta energia penetrar e fluir por suas células e átomos;
  - ✓ Fique alguns minutos em meditação.



## Meditação da Unidade

Podemos aproveitar o estado de consciência profunda para expandir e sedimentar o sentimento de unidade e irradiar para o planeta, através desta meditação.

A conscientização de nossa realidade, a Essência Divina, é um trabalho contínuo de busca da consciência da unidade – a unidade com todo o Universo.

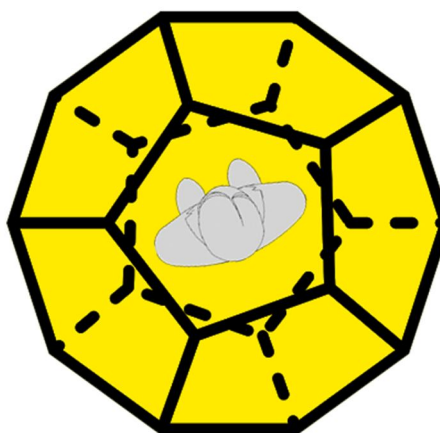
A humanidade caminha do estado de consciência individualizada para o de consciência coletiva, tornando-se universal, plena e bem-aventurada. Soltar o conceito de que somos seres individualizados e nos abrir para o nível de consciência da unidade, onde todos nós estamos unidos, é o nosso desafio. Que possamos acordar para a consciência de unidade e vivenciar a humanidade unida, com suas fronteiras, costumes e culturas, onde a única linguagem seja o amor!

O nível de consciência que estamos nos permite viver a realidade dual. O mundo da dualidade é relativo, temporal, espacial e efêmero – é o mundo limitado dos fenômenos e está em constante movimento, inquieto e condicionado aos altos e baixos. O mundo da unidade é absoluto, atemporal, imutável e abarca todas as dimensões – é o mundo divino da essência, da consciência plena e profunda, e está eternamente estável, pacífico e amoroso. Nossa grande conquista é transcender a dualidade e acordar para a verdade eterna – a realidade una e absoluta. Vivamos no mundo dos fenômenos, mas mantenhamos a consciência na totalidade!

A técnica da Meditação da Unidade foi ensinada pela grande alma Drunvalo Melquizedeck. Esta meditação tem como objetivo a unificação e integração de nosso ser com a Grande Mãe Terra, o Pai Celestial e a Suprema Inteligência. Ao realizarmos esta meditação nos conectamos à Rede Crística do planeta Terra e, a partir daí, com todo o Universo. Nos integramos com o Pai Celestial e a Mãe Terra, possibilitando manifestar o amor e a gratidão.

A forma geométrica que iremos utilizar para esta meditação é o dodecaedro. Nós vamos nos conectar com a Rede Crística pessoal formada pelo dodecaedro em torno de nosso campo. Esta Rede Crística tem aproximadamente 7,5 metros de raio, a partir do *vibhūti chakra*.

Para visualizar o dodecaedro em volta de nosso campo, devemos primeiro nos conscientizar do pentágono acima da cabeça – nos homens, o pentágono aponta para frente e, nas mulheres, o contrário. Depois, conscientize-se do pentágono abaixo de seus pés que, conseqüentemente, estará invertido, tanto para o homem, quanto para as mulheres. Ao se conscientizar desses dois pentágonos, os outros dez instantaneamente completam a Rede Crística ao seu redor.



Durante esta meditação, usaremos o gesto de meditar (*dhyāna mudrā*) e a respiração lenta, profunda e completa (*pūrṇa prāṇāyāma*), com expiração forçada, quando chegar o momento de enviar luz através do canal de *prāṇa*.

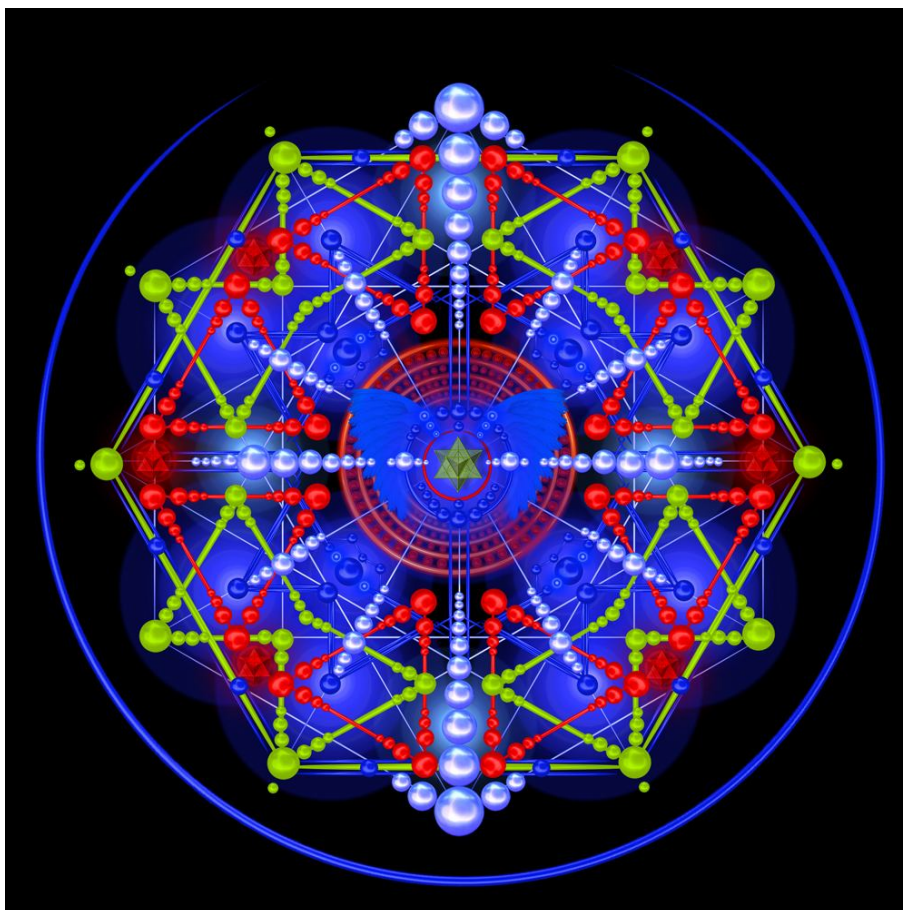
### Roteiro para a Meditação da Unidade

- ✓ Encontre uma posição confortável, com a coluna ereta e relaxe;
- ✓ Faça a harmonização dos *chakras* da seguinte forma:
  - Visualize os discos de luz transversalmente ao corpo;
  - *Chakra* da base – no perineo – disco vermelho com cubo amarelo;
  - *Chakra* sexual – cavidade pélvica – disco laranja com lua crescente branca prateada;
  - *Chakra* do plexo solar – cavidade abdominal – disco amarelo com pirâmide invertida vermelha;
  - *Chakra* do coração – cavidade torácica – disco verde com estrela tetraedro azul esbranquiçado;
  - *Chakra* da garganta – cavidade da laringe – disco azul celeste com esfera branca;
  - *Chakra* da fronte – cavidade cerebral – disco azul anil com uma gota dourada;
  - *Chakra* da coroa – topo da cabeça – disco violeta com raios multicoloridos.
- ✓ Sinta sua conexão com seu Eu Superior e com a “Fonte que Tudo É”;
- ✓ Sinta amor em seu coração e expanda este sentimento por todo seu ser;
- ✓ Visualize seu canal central com 3 centímetros de diâmetro desde um palmo aberto acima da cabeça (estrela da alma) até um palmo aberto abaixo dos pés (estrela da terra);
- ✓ Visualize a luz entrando pelas duas extremidades, conectando e trazendo a luz celeste e da terra;
- ✓ Alongue seu canal de luz central nos dois sentidos simultaneamente até a Rede de Consciência Crística Dodecaédrica Pessoal. Sinta seu tubo de luz tocando sua Rede Crística;
- ✓ Crie uma esfera de luz de aproximadamente 3 centímetros de diâmetro em seu *chakra* cardíaco;
- ✓ Preencha essa esfera com o mais profundo amor e gratidão pela Mãe Terra e tudo que ela representa para você. Sinta essa esfera ficando cada vez mais concentrada de amor e gratidão, enquanto você a preenche com coisas relativas a ela que lhe trazem o sentimento de amor;
- ✓ Numa expiração forçada, empurre esta esfera para baixo, através de seu tubo de luz até uma esfera de mesmo tamanho, encontrada no núcleo da Mãe Terra, permita que ela receba esta luz e responda;
- ✓ Espere pela sua resposta, abrindo seu coração e todo o seu ser;
- ✓ Crie nova esfera de luz no centro cardíaco, preenchendo-a com o mais profundo amor e gratidão pelo Pai Celeste. Sinta esta esfera ficando cada vez mais concentrada de amor e gratidão, enquanto você a preenche com coisas relativas a ela que lhe trazem o sentimento de amor;
- ✓ Numa expiração forçada, empurre esta esfera para cima, através de seu tubo de luz, conectando-se à Rede de Consciência Crística Planetária – em torno de 100 km da superfície terrestre, ligando-se ao Pai Celeste;

- ✓ Permita que sua energia amorosa e de gratidão conectada ao Pai Celeste se expanda, flua e cubra toda a Rede Crística do Planeta, formando uma membrana de amor e gratidão em torno de toda a rede. Quando percorrer toda a Rede Crística Planetária, retorne para seu centro cardíaco e permita que o Pai Celestial lhe envie sua resposta;
- ✓ Espere a resposta do Pai Celeste, abrindo seu coração e todo o seu ser;
- ✓ Crie outra esfera no *chakra* cardíaco, preenchendo-a com amor e a Luz Divina, com toda compaixão, amor e gratidão por tudo, pela vida. Preencha-a com o sentimento mais pura de união de toda a vida;
- ✓ Permita que o sentimento de Amor mais puro pela vida e por Deus flua incessantemente para dentro de sua esfera, adquirindo tão grande força que você sente que ela está a ponto de explodir;
- ✓ Numa expiração forçada, faça com que esta esfera de intenso amor se expanda e se irradie em todas as direções e fronteiras ilimitadas do Universo;
- ✓ Mantenha sua consciência, seguindo a expansão da Esfera Crística em todas as direções, vivenciando tudo que encontrar. Permita-se vivenciar o sentimento de total unidade com o Todo. Você sentirá como se estivesse no coração amoroso de Deus;
- ✓ Permaneça nesta fase de expansão o tempo que quiser.

**NOVOS  
CÓDIGOS  
ARCTURIANOS**





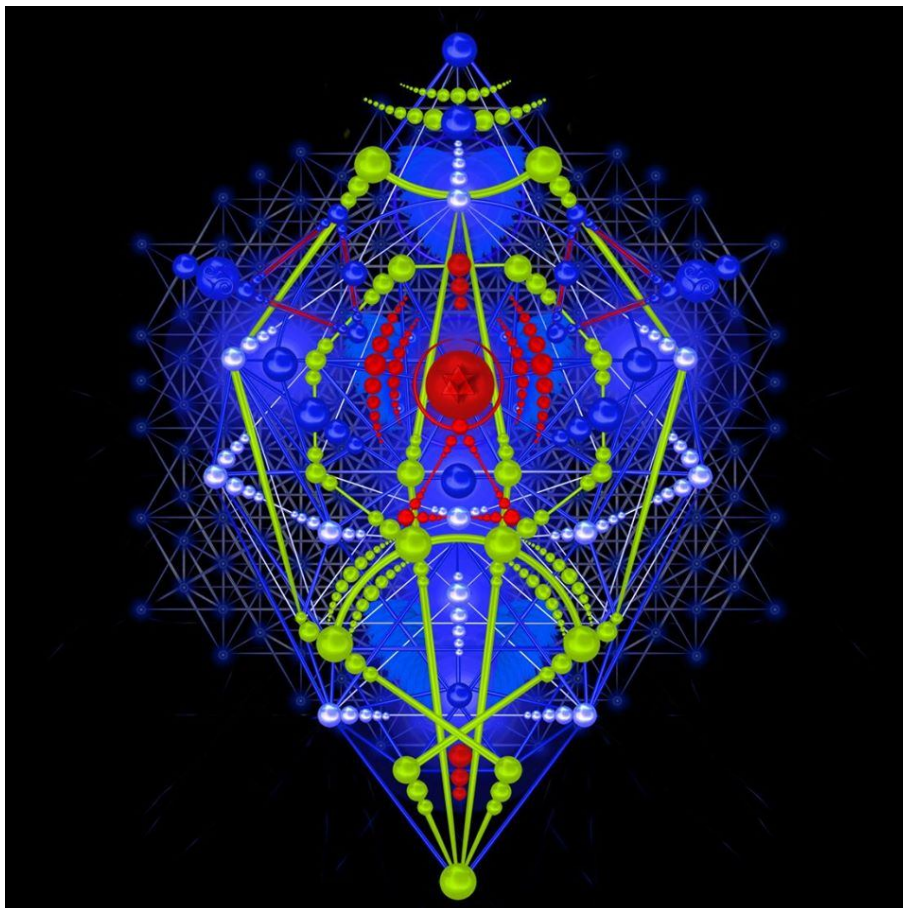
## AMOR

*A frequência de Amor ajuda a admirar um ao outro pelas diferenças existentes entre eles.*

Sempre, em algum aspecto de nosso Ser, existem pessoas que são nossos opostos complementares e que, por isso, equilibram nosso comportamento. Mas, este equilíbrio e complementaridade só fluem quando permitimos abrir as nossas egóicas defesas e deixar que o amor que brota do coração envolva a relação. O amor que flui desta relação é como um perfume divino que nos apazigua e inebria a alma, e nos faz admirar no outro justamente aquilo que precisamos aprender para poder ser. Quando nos permitimos em acolher o modo de ser do outro que nos incomoda e trabalhar em nós essas diferenças, o amor oculto nas entranhas do inconsciente se manifesta, se desenvolve e amadurece, até se transformar no amor que nasce na Fonte Infinita e Eterna da Suprema Inteligência.

### *Afirmção:*

*Eu retiro as defesas e permito acolher o outro em meu coração para crescermos juntos.*



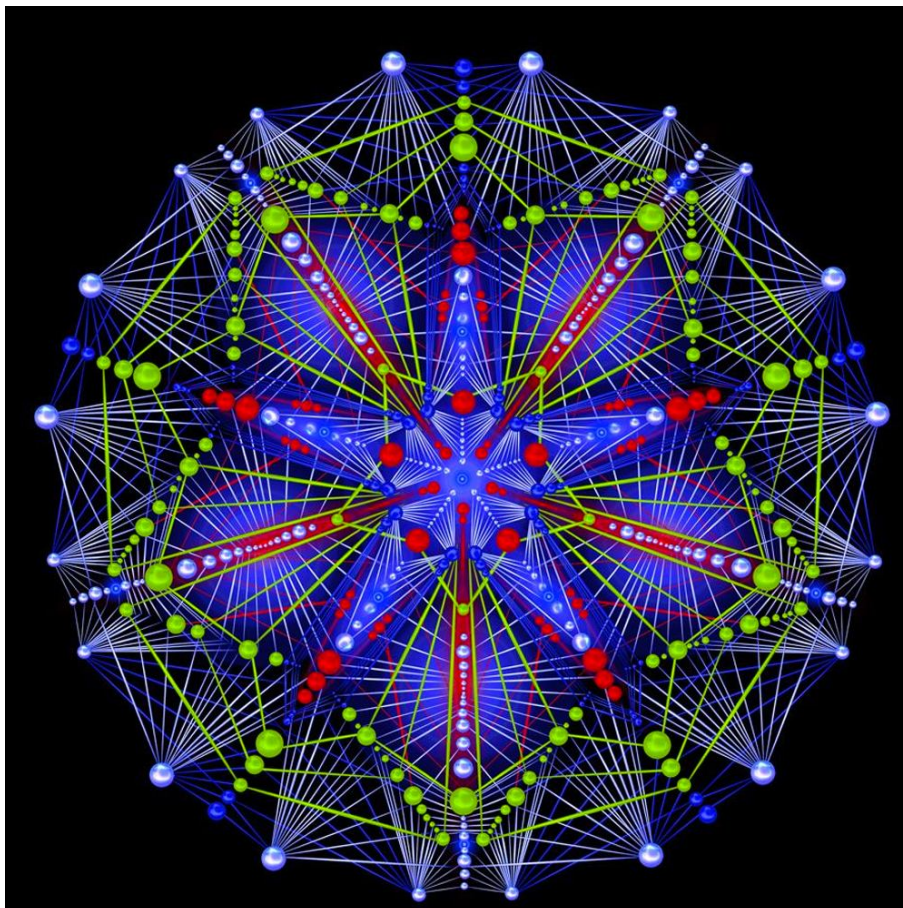
### BÚSSOLA INTERIOR

*A frequência de Bússola Interior ajuda-o a navegar melhor até o destino final de sua vida e a ver o caminho rumo ao teu sonho.*

Nossa atenção está continuamente voltada para os inúmeros estímulos que bombardeiam os órgãos dos sentidos com sucessivos pensamentos. Nossa atenção vagueia de um objeto de experiência para outro, sempre permanecendo na superfície da mente. Entre os estímulos que impressionam os sentidos, nosso eu inferior dirige a atenção para aqueles que são mais satisfatórios, numa tendência equivocada de se aproximar do estado de plena felicidade – nosso elo perdido. Usando a analogia do oceano da mente, nossa atenção navega de uma onda para outra, movimentando-se na dualidade mental após o estímulo e percepção do prazer afetivo captado, numa tentativa de encontrar o núcleo de pensamento puro, onde pulsa o pensamento embrionário de plenitude do Ser. Acessar nossa bússola interna, através do exercício de silenciar a mente, nos faz mergulhar em direção à fonte dos pensamentos, experimentando níveis subconscientes cada vez mais profundos e menos turbulentos, com um encanto crescente, até entrar no supraconsciente e contatar o elo perdido do Eu Superior.

*Afirmção:*

*Eu silencio a minha mente e acesso aquele que clareia meu caminho.*



### CÓDIGO FONTE

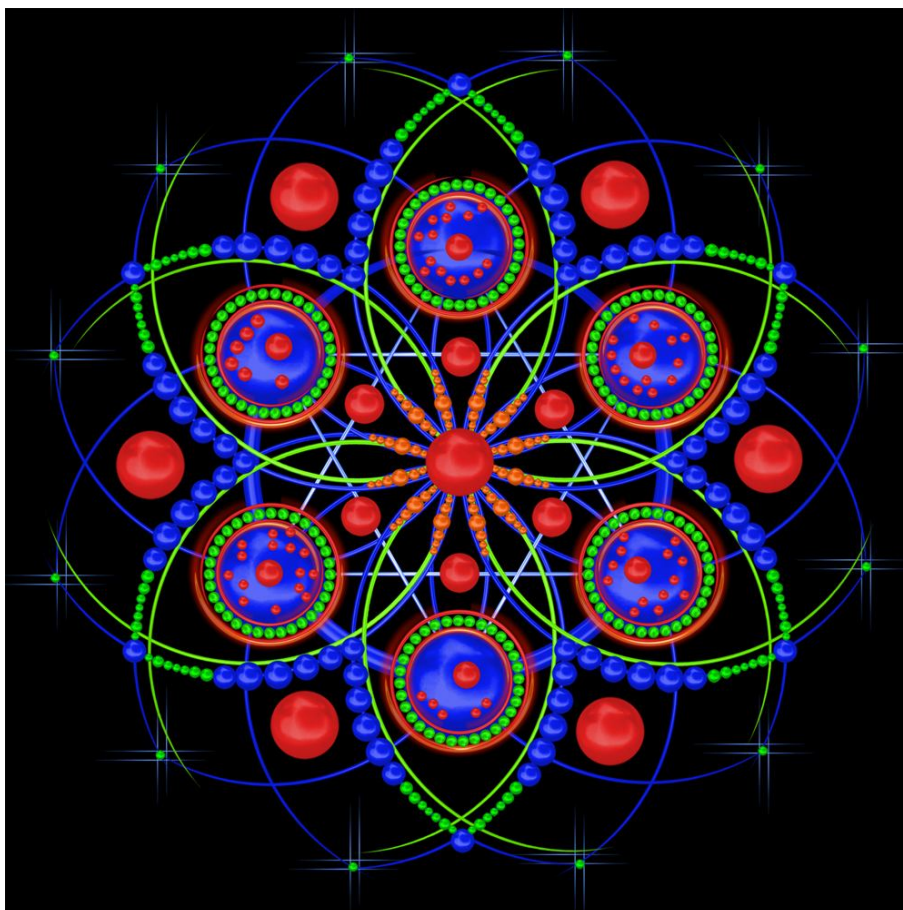
*A frequência de Código Fonte permite que você faça contato com a Fonte, a qual fornece a cura e a memória de seu último ato na vida.*

Durante a nossa existência como alma, adentramos este mundo físico milhares de vezes. Passamos por múltiplas experiências, ora num corpo masculino, ora num feminino; ora saudável, ora doente; ora rico, ora pobre.

As experiências que guardamos de uma existência terrena são sedimentadas nas futuras existências aqui na matéria. Mas, uma determinada atitude é levada para a nossa próxima encarnação: aquele pensamento, aquele sentimento, aquela atitude expressa numa emoção no exato momento do último suspiro. Raros são aqueles que partem desta existência com alegria, desapego e confiantes do dever cumprido. Com certeza, ainda não fazemos parte deste grupo de seres libertos. Por esta razão, precisamos reavivá-lo para curá-lo em nossa “noite das tribulações”. É o contato com a Fonte Infinita e Eterna que nos anima, a nossa Essência, nosso Cristo Interno que nos possibilitará a nossa salvação. Portanto, conscientize-se de sua respiração e faça contato com a Fonte.

*Afirmção:*

*Eu sou a luz de minh'alma, a Fonte que me cura e me ilumina.*



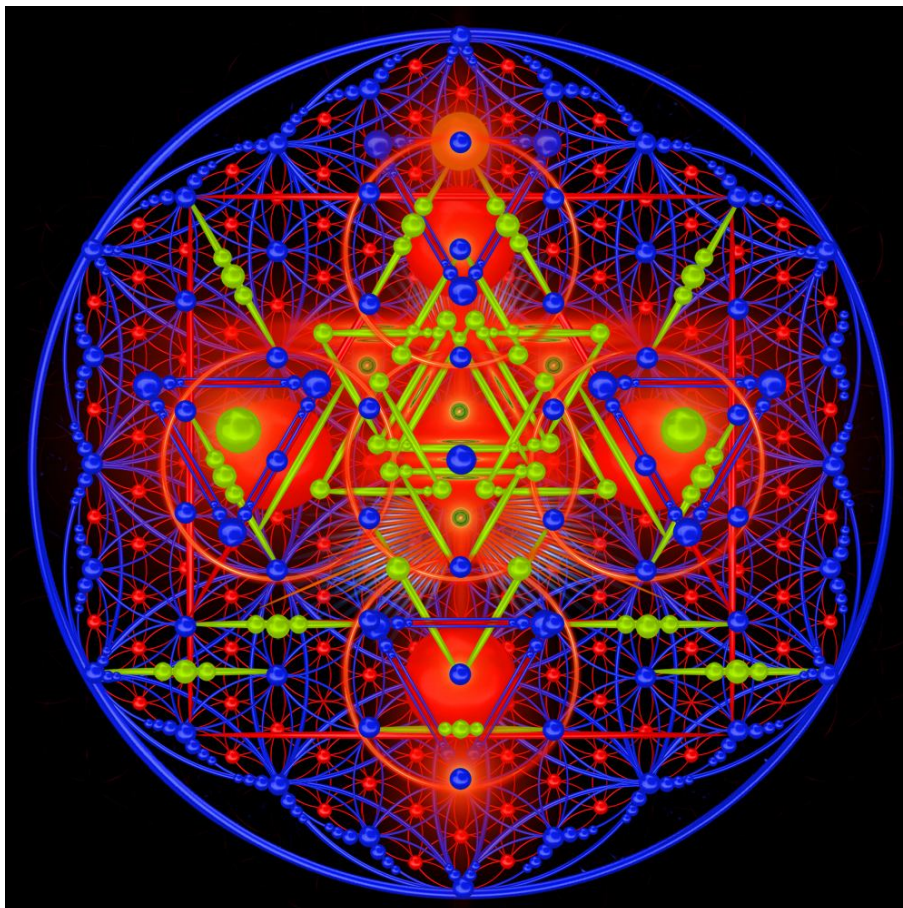
## DESPERTAR

*A frequência do Despertar ajuda-o a abrir os olhos para o real sentido da vida.*

Ao longo de nossas existências, ora no mundo terreno, ora no espiritual, acumulamos experiências. Entre ações construtivas e destrutivas vamos formando nosso caráter e forjando nossa alma. No início de nossas jornadas aqui na matéria, nossos objetivos são: construir uma vida segura e aproveitar os prazeres da vida. Para tal intento, não importa os meios que usemos e, deste modo, tropeçamos e avançamos inúmeras vezes, oscilando entre o cume da montanha e o brejo do vale. Mas, não tarda em nossa odisséia e abrimos os olhos para uma clara visão de que a vida tem algo mais – de que as tensões causadas por toda esta oscilação não nos motivam mais. Estamos cansados de correr em círculos viciosos! Então, vem o tão esperado despertar do viver reto e justo, representando melhor os nossos personagens no palco da vida. Tentando conciliar as duas vertentes, caminhamos entre opostos em busca do equilíbrio, rumo ao estado de plenitude do Ser – a bem-aventurança. Despertemos!  
Busquemos o que é justo e reto!

*Afirmção:*

*Eu busco ver os meus vícios e quebrá-los com uma atitude justa e reta.*



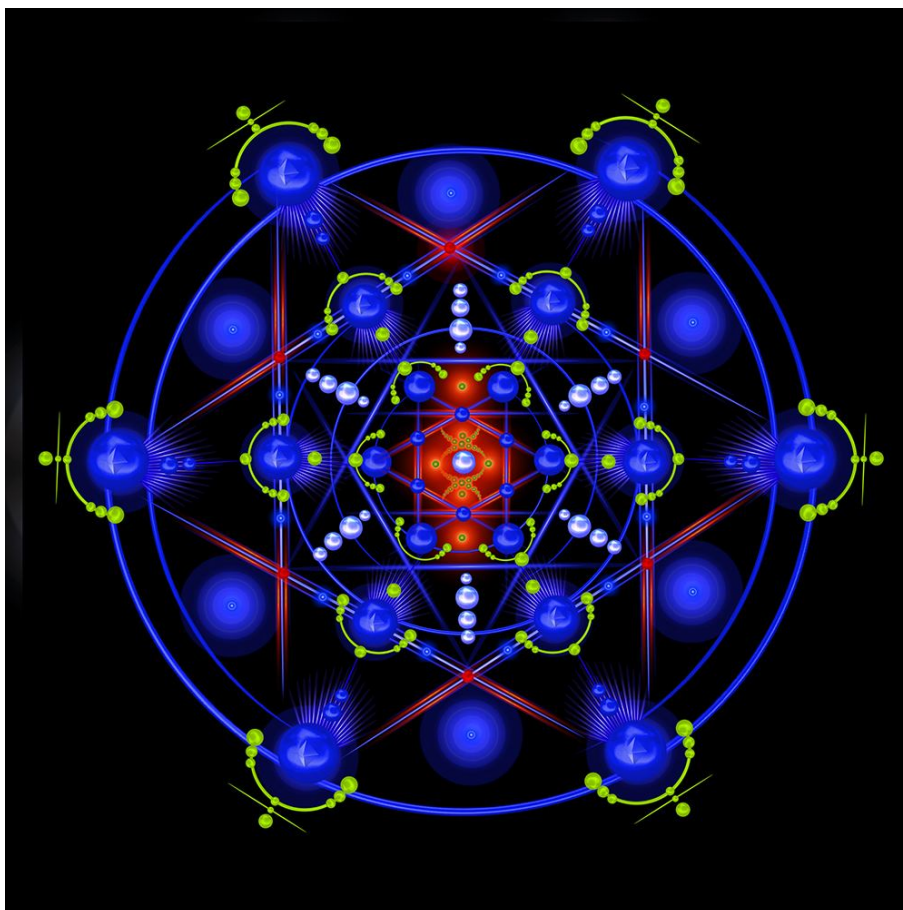
## DESVENDAR

*A frequência do Desvendar te permite ver o que está atrás dos véus que encobrem a realidade, tornando os mundos mais visíveis e acessando a memórias de vidas passadas.*

Nossa consciência, ainda limitada pelos sentidos da mente dual e temporal, é enganada ininterruptamente pela ignorância do ego. Sendo assim, nossa realidade é encoberta e não percebemos os diversos planos da existência e, muito menos, as inúmeras dimensões da consciência. Perdemos a noção do tempo único e integral de nossa consciência, sem desvendar nosso passado nem futuro, ficando à mercê do tempo coletivo pertencente ao inconsciente de massa. A medida que expandimos nossa consciência, avançamos por dimensões, bem como por planos existenciais, que nos mostram outros mundos e nos permitem fundir o passado ao futuro, tornando-os presente, e interagir com o feitiço do tempo.

*Afirmção:*

*Eu anulo o feitiço do tempo e da densidade material para ver a realidade.*



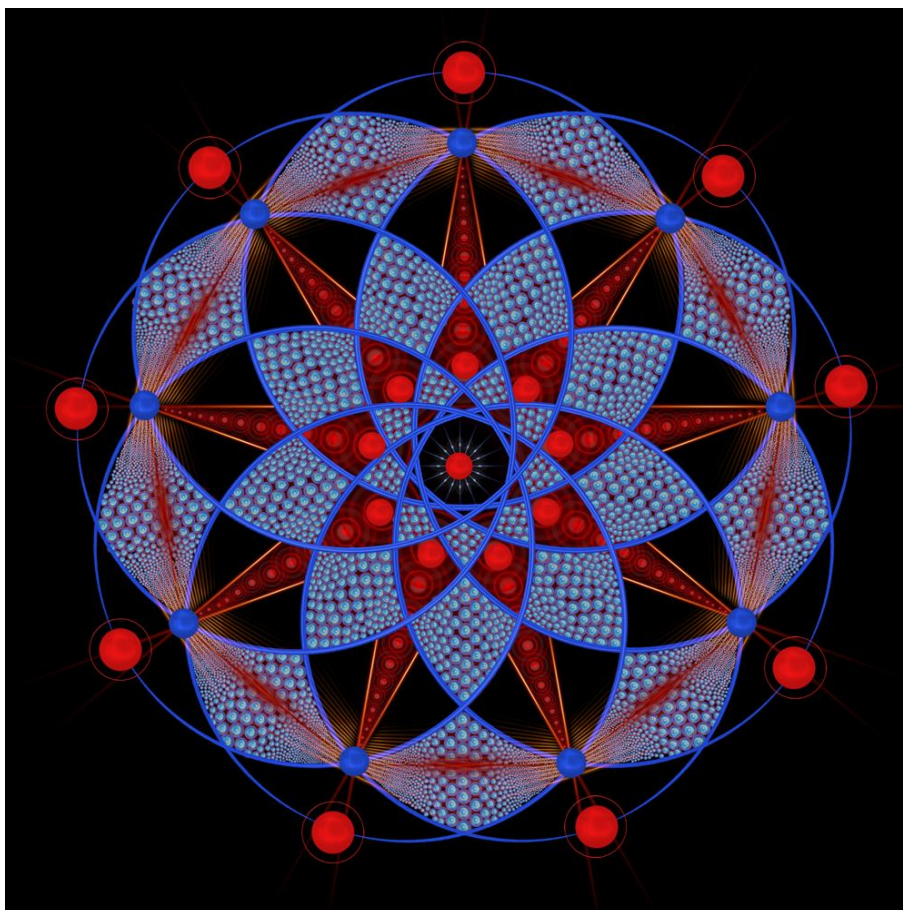
### FOTOCÓPIA

*A frequência de Fotocópia o convida a pesquisar suas camadas mais profundas, canalizando sua missão de alma, e a se sentir mais conectado com seus valores essenciais, que dizem tudo sobre quem você é, expressando-a de uma forma que você e outras pessoas possam compartilhá-la e se relacionar. É o ponto de partida para a próxima criação.*

Uma imagem fidedigna de nós mesmos nos mostra inúmeros detalhes das regiões mais profundas de nosso Ser que jamais teríamos a real percepção sem este artifício. Nossas expressões corporais têm muito a nos dizer sobre nosso interior – aquilo que as couraças do ego, nosso grande vilão, que precisa ser educado para trabalhar em nosso favor, esconde. Os detalhes de nossa fisionomia, de nossa postura corporal vão nos conectar ao que há de mais verdadeiro em nosso íntimo. Temos a possibilidade de retirar nossas máscaras e personalidades transitórias e ver de fato quem somos – nossos valores, crenças, ideias e anseios. Desta forma, podemos resgatar o caminho de nossa alma e crescer cada vez mais e mais.

#### *Afirmção:*

*Eu descubro meus verdadeiros valores, observando os detalhes de minhas expressões corporais.*



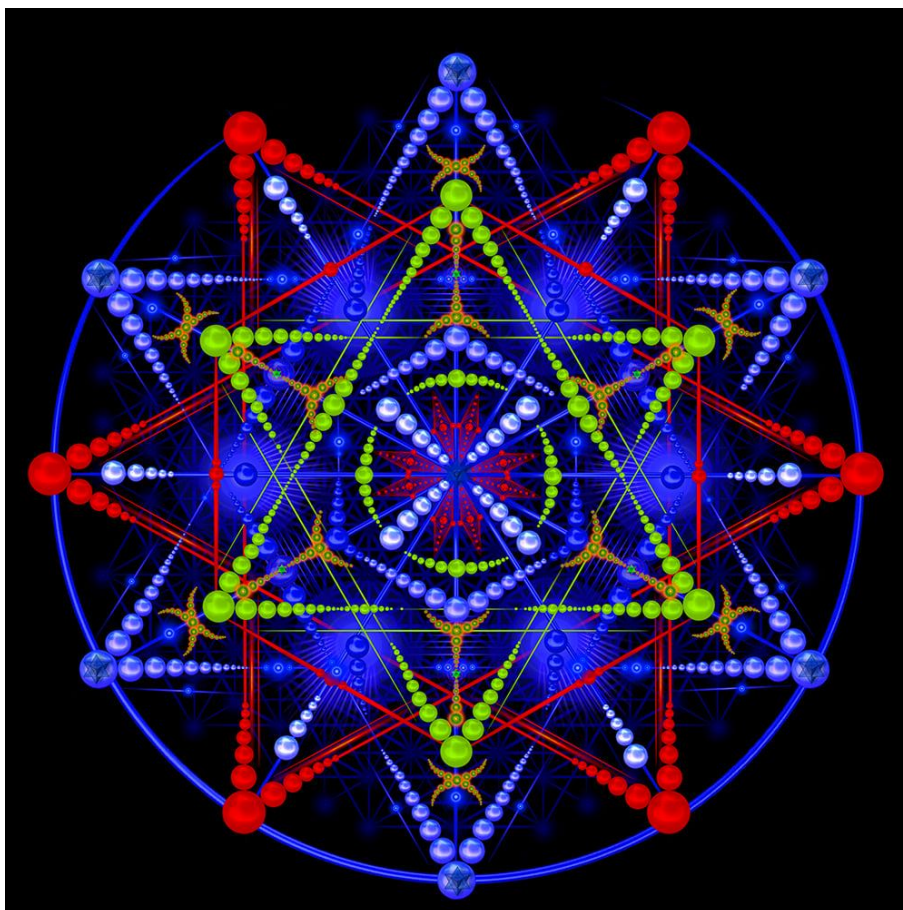
## INCONDICIONALIDADE

*A frequência de Incondicionalidade te permite ver o mundo de forma integrada sem julgamentos e rótulos para despertar o amor divino.*

Todo o espaço cósmico conhecido no nível de consciência da terceira dimensão, com suas galáxias, nébulas, estrelas, planetas e toda sorte de astros, é regido por princípios ou leis. Existem inúmeros princípios no Cosmos que regem nossos pensamentos, palavras e ações – princípios estes, que condicionam não só o mundo físico, como também o mundo mental e espiritual. Estas leis, as quais chamamos de leis menores, são regidas por três outros princípios que, por sua vez, chamamos de leis maiores: *karma*, *dharma* e livre-arbítrio. Estes, por sua vez, estão condicionados ao princípio magno do Cosmos – o princípio do amor, que é o único, infinito e eterno manifesto da Suprema Inteligência. O amor dispensado pelo Supremo não é nem está condicionado a qualquer outro princípio. Todos pertencem a ele, assim como os raios de luz solar pertencem ao sol. Portanto, busquemos a incondicionalidade do Amor Supremo.

***Afirmção:***

*Eu percebo que tudo está na ordem cósmica e no amor incondicional de Deus.*



## INCORPORAÇÃO

*A frequência do Incorporar permite a integração da consciência em nosso corpo e tornar nossas aspirações visíveis, dando-lhes forma.*

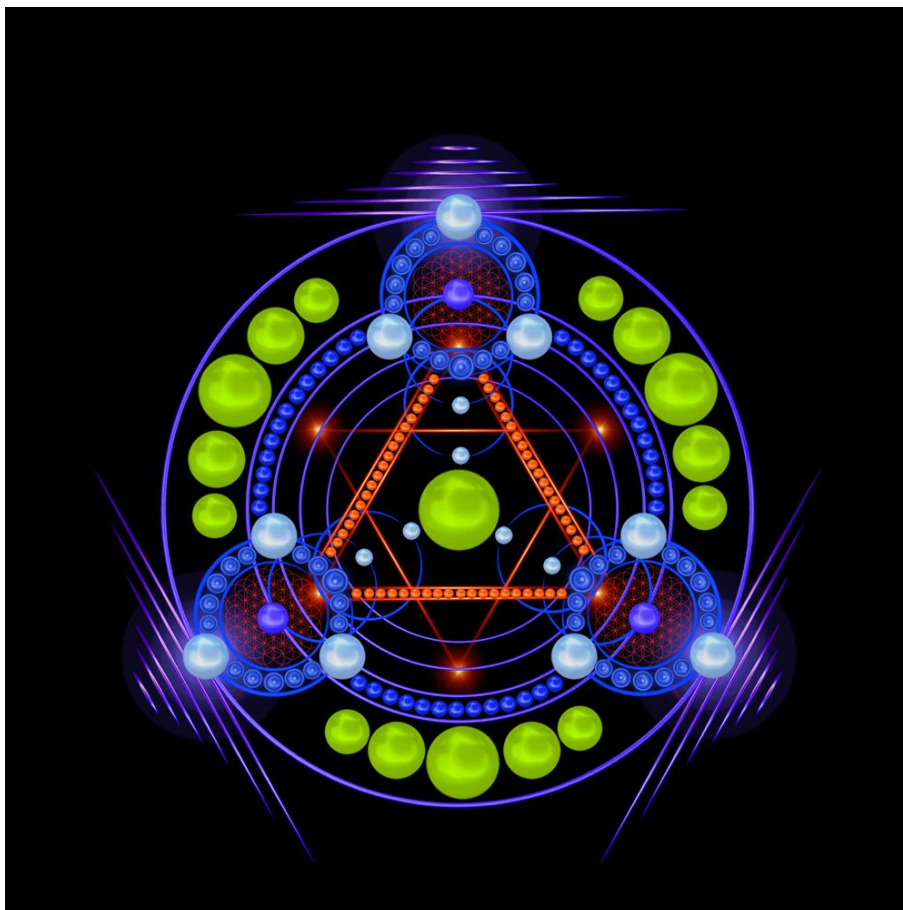
Uma árvore só pode dar bons frutos se tiver raízes fortes, profundas e largas. Assim somos nós! Só podemos concretizar nossas ideias e aspirações se assentarmos firmemente nossa consciência no corpo.

Temos que ter o “pé no chão” ou a consciência da realidade que experimentamos, para que nossas intenções, nossos pensamentos, palavras e atitudes causem um bom impacto no mundo e arrebanhe determinado grupo de pessoas a ponto de que nossos propósitos se consolidem. Portanto, olhemos para a nossa base, implantemo-la na terra com determinação, sem dúvidas e vacilações, certo de que, se for da Vontade Divina, nada impedirá a sua realização. Mantenhamos nossa consciência nutrindo a conexão do fluxo de luz no eixo Espírito-matéria.

**Afirmção:**

*Eu sou o fluxo de luz da consciência que nutre a manifestação do Espírito na matéria.*





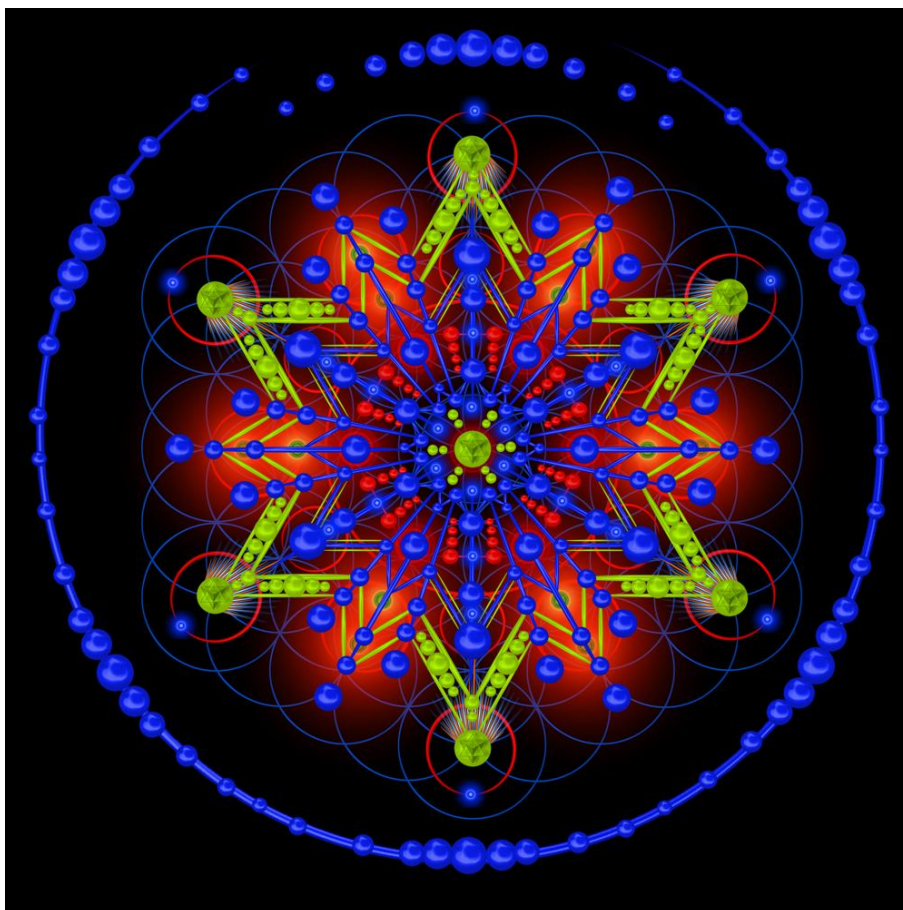
## NASCER

*A frequência do Nascer permite que você renove e celebre a vida neste plano e seja grato a ela.*

Que possamos refletir um pouco sobre o que é o nascimento e, em consequência, a morte. Ambos, nada mais são do que a transformação. Nós apenas mudamos de estado vibratório e passamos do plano espiritual para o plano físico, quando nascemos; ou o contrário, do mundo físico para o espiritual, quando morremos. Quando dormimos, honramos a morte; quando acordamos, renovamos o ser. Nascemos a cada dia quando acordamos e temos a oportunidade de agradecer e celebrar a vida na matéria. Será que dia após dia nos lembramos disso? Do mesmo modo, quando vamos dormir, louvamos nossa condição de nascido e abrimos as portas do inconsciente com todas as expectativas do lado de lá. Será que diariamente lembramos disso também? O nascer e o morrer apenas compõem a moeda da vida. Celebremos a vida, o nascer e o morrer!

### *Afirmção:*

*Eu sou grato e celebro a tudo que meu nascimento tem a me oferecer.*



## ORIENTAÇÃO

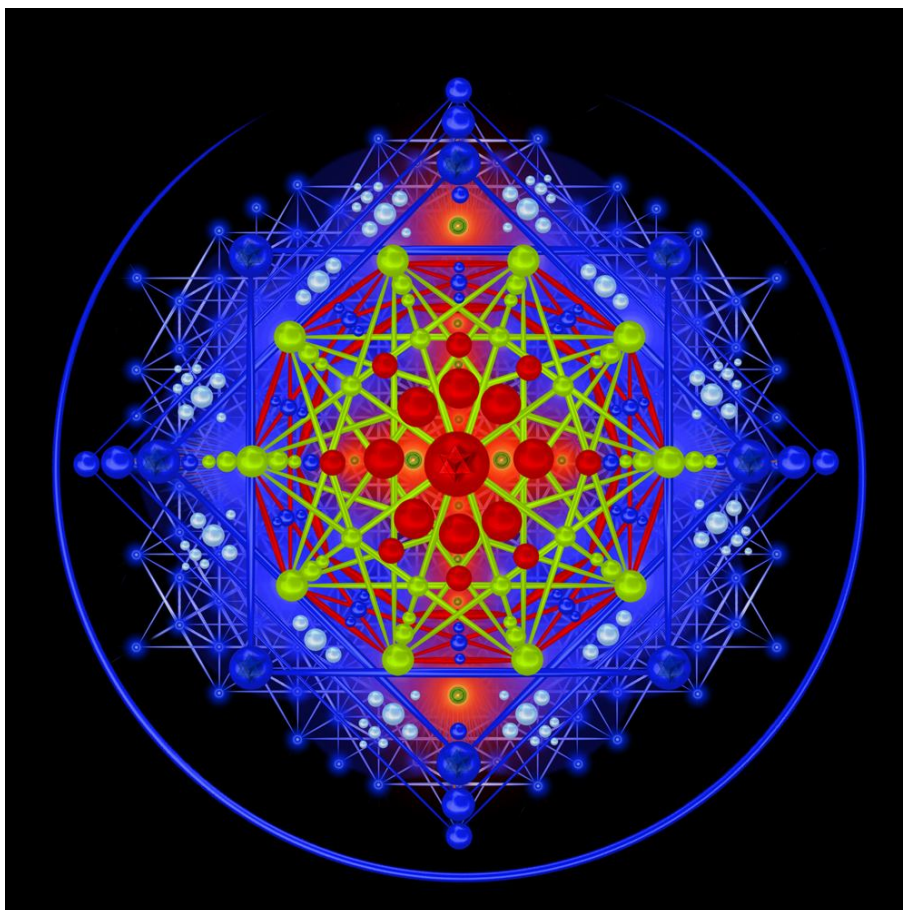
*A frequência de Orientação mostra que você nunca está realmente perdido na vida. Há sempre sinais a serem encontrados que te trazem de volta ao teu caminho para a verdadeira felicidade.*

Confiemos na constante presença da Suprema Inteligência, que está sempre a nos orientar. Estamos a todo momento recebendo sinais. Sejam eles da natureza, dos Seres de Luz, de uma pessoa comum ou mesmo das ditas “situações do acaso”, estão sempre a nos informar e orientar.

Porque, inevitavelmente, estamos no caminho de volta, mesmo quando, aparentemente, nos distanciamos da verdadeira felicidade. Cabe à nós estarmos atentos aos sinais que a Suprema Inteligência nos envia através de atitudes, eventos ou símbolos. Podemos dialogar com a Suprema Fonte ou deixa-la num eterno monólogo a pulsar em nosso coração. Podemos descartá-la até que grite em forma de acidente, doenças e tragédias. A opção é nossa – é sempre nossa. Por isso, estejamos atentos aos sinais para que façamos o caminho mais proveitoso e adequado para que alcancemos a bem-aventurança tão desejada.

**Afirmção:**

*Eu guio meus passos seguindo a Luz da Suprema Fonte.*



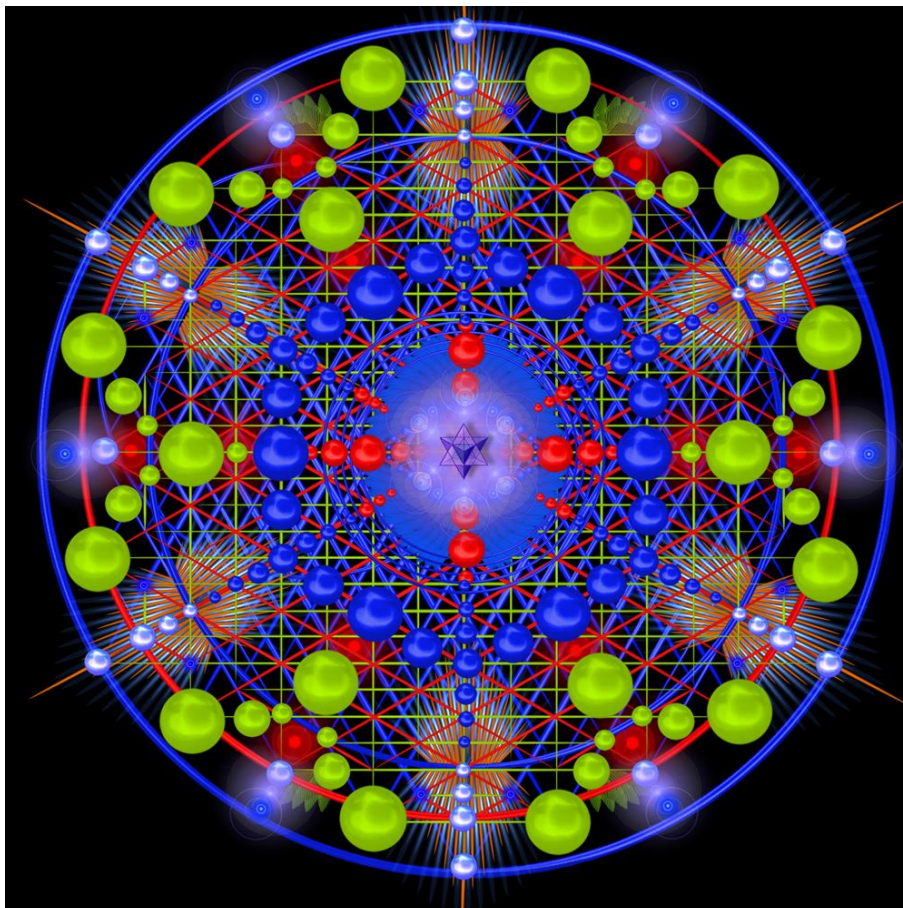
## REINÍCIO

*A frequência de Reinício ajuda você a reescrever sua velha realidade, trazendo de volta sua magia para criar.*

Por quantas vezes percebemos que, por não ter uma visão mais ampla das consequências de determinados atos, produzimos uma situação caótica, que não esperávamos acontecer, mas, aconteceu! Tentamos remedia-la e, por mais que trabalhemos neste sentido, a situação só piora. Pois bem, é hora de parar, assumir os equívocos e atrapalhadas, pedir perdão para si mesmo e para os outros, sinalizar que, apesar de tudo, continuamos ligados pelo amor divino, e agradecer pela oportunidade de aprender através de nossas ações, ora acertadas e ora erradas, porém, vivenciadas. É hora de, humildemente, reiniciarmos a nossa jornada, soltando o que é velho e não nos serve mais para reconstruir a nossa história. Para reiniciar a vida é preciso, antes de qualquer coisa, desapego, bem como sensibilidade, um nobre coração e uma grata obediência aos desígnios da Suprema Inteligência que em tudo está, a tudo vê e tem plenos poderes.

*Afirmção:*

*Eu reinicio minha vida desapegado dos erros e acertos para me recriar.*



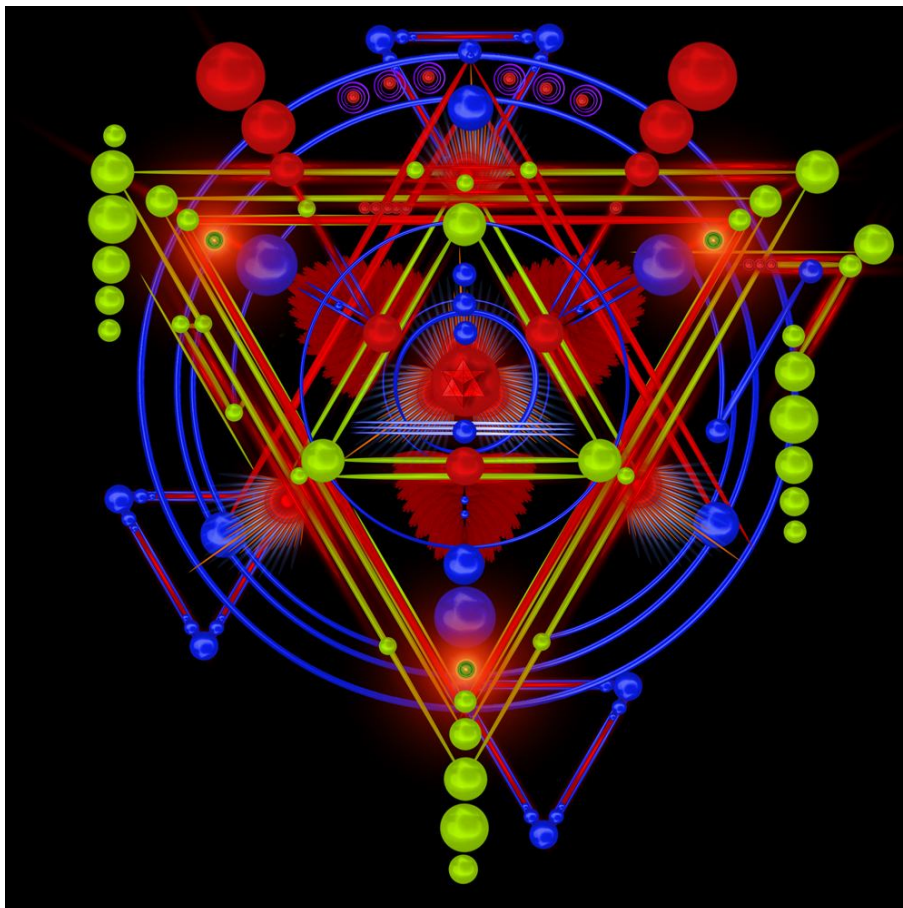
## RESSONÂNCIA

*A frequência de Ressonância permite educar nossa mente para perceber qual o pensamento que faz vibrar o coração.*

Nosso Ser, através de nosso corpo e mente, capta, produz e emite energia com determinados padrões de frequência vibratória o tempo todo. Somos, através de nosso sistema nervoso receptor e efector, verdadeiros processadores dos eventos externos e internos. Tudo que nos cerca – fatos, pessoas e coisas – mantém afinidade com padrões vibratórios para os quais direcionamos nossa atenção. Isto ocorre por causa da lei de ressonância. Se nossa atenção está focada em fatos, pessoas e coisas desarmônicas, degradantes e destrutivas, é com isto que iremos conviver. Creio que não seja isto que queiramos para nossas vidas! Portanto, que eduquemos a nossa mente para que, através de nosso coração e cérebro, processemos e irradiemos padrões de alta frequência de aceitação, alegria, paz e amor, enfim, energias que constroem a vida.

### *Afirmção:*

*Eu estou em constante vigilância para qual pensamento entra em ressonância com meu coração.*



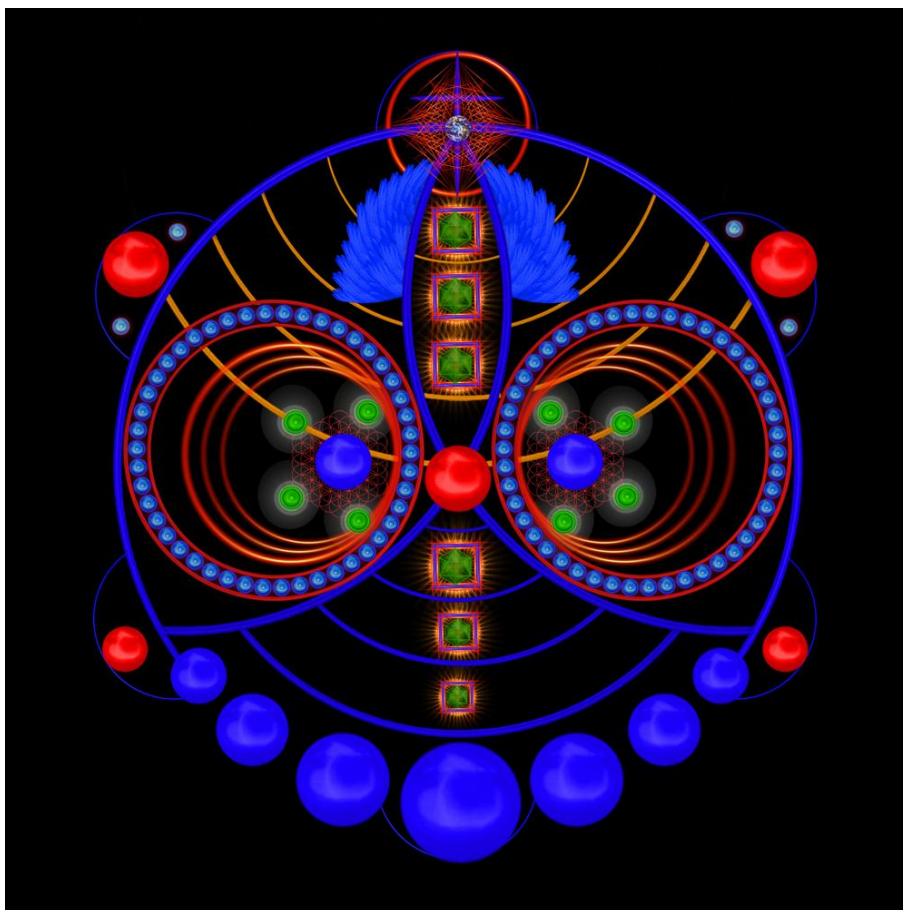
## RESSURREIÇÃO

*A frequência de Ressurreição permite olhar para dentro, recolocar o ego em sua posição de zelador para enaltecer nossa luz suprema.*

Falou o Mestre: “Pai, que seja feita a Vossa Vontade”. Quando enaltecemos nosso ego diante da Suprema Inteligência, nos afastamos de nossa Essência. Quando nos afastamos de nossa Essência, deixamos de vivenciar a realidade. A ressurreição é a entrega do ego ao Poder Supremo – é a vontade da Suprema Inteligência que deve ser obedecida. Não há outro caminho na nossa vida do que nos tornarmos submissos à Suprema Inteligência para que alcancemos a Suprema Vitória do espírito sobre a matéria, da unidade sobre a diversidade e agir para Deus, por Deus e através de Deus. A pequenez do ego é a melhor forma de expressar a Suprema Grandeza. É preciso minguar para crescer. Portanto, minguemos o ego e veremos o Supremo crescer em nós.

*Afirmção:*

*Eu me entrego ao Poder Superior para ressurgir resplandecente na Vontade Suprema.*



## TRANSMISSÃO

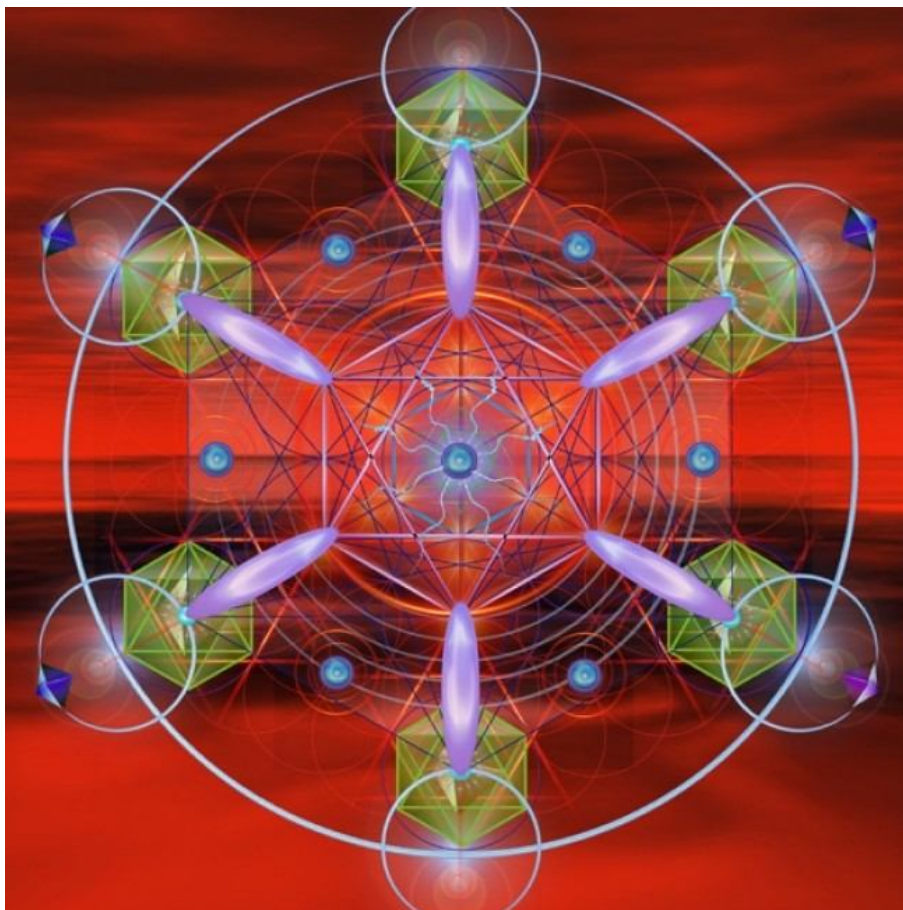
*A frequência de Transmissão ajuda você a ter coerência do querer ao agir.*

No plano de existência física, nossa comunicação através de palavras, gestos e atitudes é vital para que tenhamos um bom e fidedigno relacionamento social. Temos que expressar a verdade que subjaz em nosso íntimo. É aqui que se encontra o maior aprendizado dos tempos atuais: alinhar o que pensa com o que fala e o que faz. Nosso pensamento está representado fisicamente pela cabeça, onde se encontra o cérebro, o órgão da articulação mental. Nossa fala está condicionada ao tronco, com os intestinos, diafragma e pulmões, através dos quais elaboramos nossos sentimentos. Nossos atos são expressos como emoções (*ex + motione*, movimento para fora) pelos membros que, por sua vez, são comandados pelo coração. Nossas emoções são como um amálgama do que pensamos com o que sentimos. Procuremos integrar nossos pensamentos com nossos sentimentos. Sejam suficientemente corajosos para nos emocionarmos sem cortes, sem edições e censuras, transmitindo ao outro o que há de mais verídico em nós.

*Afirmção:*

*Eu sou, eu falo e ajo de acordo com aquilo que quero e que penso.*

# **CÓDIGOS GEOMÉTRICOS DO GRAAL**



### ADORMECIDO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da revelação.*

Vimos a este mundo com diversos compromissos e papéis a serem representados, vivenciados e assimilados no transcurso desta vida. Dependendo do meio familiar e social que nascemos, mas também da conduta que desenvolvemos durante a nossa vida, muitos compromissos assumidos não são colocados no campo da vida, e ficam adormecidos. Precisamos de um estímulo para que venham à tona. Tais estímulos, quase sempre são traumáticos – acidentes, doenças e perdas – para que, através deste chacoalhar da alma, despertemos. Fiquemos atentos ao que viemos fazer nesta vida e nos perguntemos incessantemente: o que vim trabalhar nesta vida e qual o meu propósito aqui? Se com frequência e fervor fizermos a nós mesmos este questionamento, é certo que nos será revelado e não haverá necessidade de sermos postos à prova de forma traumática.

#### *Afirmção:*

*Eu mergulho para dentro mim e busco o que deve ser revelado.*





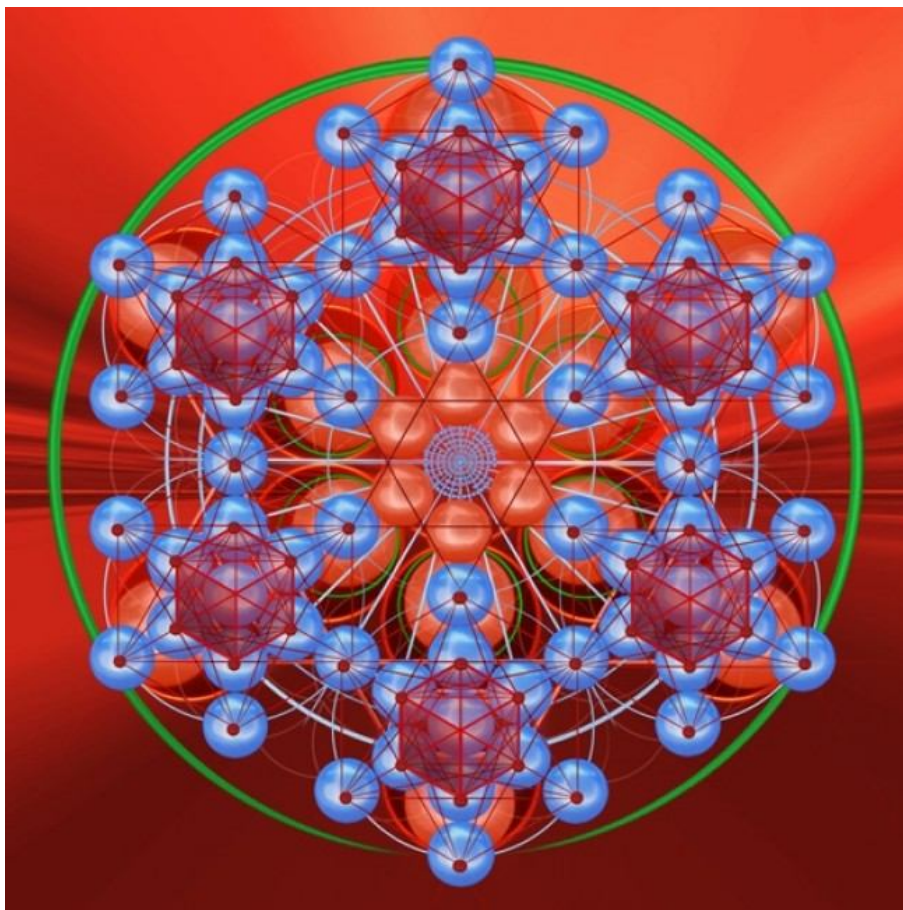
### ATOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da consequência.*

Todos nós estamos neste mundo físico para representar um papel e, em consequência adquirir conhecimento e experiência, que numa perfeita alquimia, se convertem em sabedoria. Quando representamos mal nossos personagens – pai ou mãe, patrão ou empregado, marido ou esposa, filho ou filha, etc. – suas consequências são densas e nos trazem dor. Do contrário, vivenciamos bem-estar e felicidade. Em ambos os casos, nós aprendemos. Para a Suprema Inteligência não importa qual o rumo damos ao personagem que atuamos. O que importa é que vivenciemos os dois lados e que, no decorrer de nossas vidas, encontremos o equilíbrio pela ponderação das consequências. Vivemos entre momentos de exaltação da luz e de sufocação das trevas. A escolha é nossa! O Supremo tem a eternidade para resolver este caso de amor!

*Afirmção:*

*Eu estou sempre atento ao bom empenho dos meus papéis desta vida.*



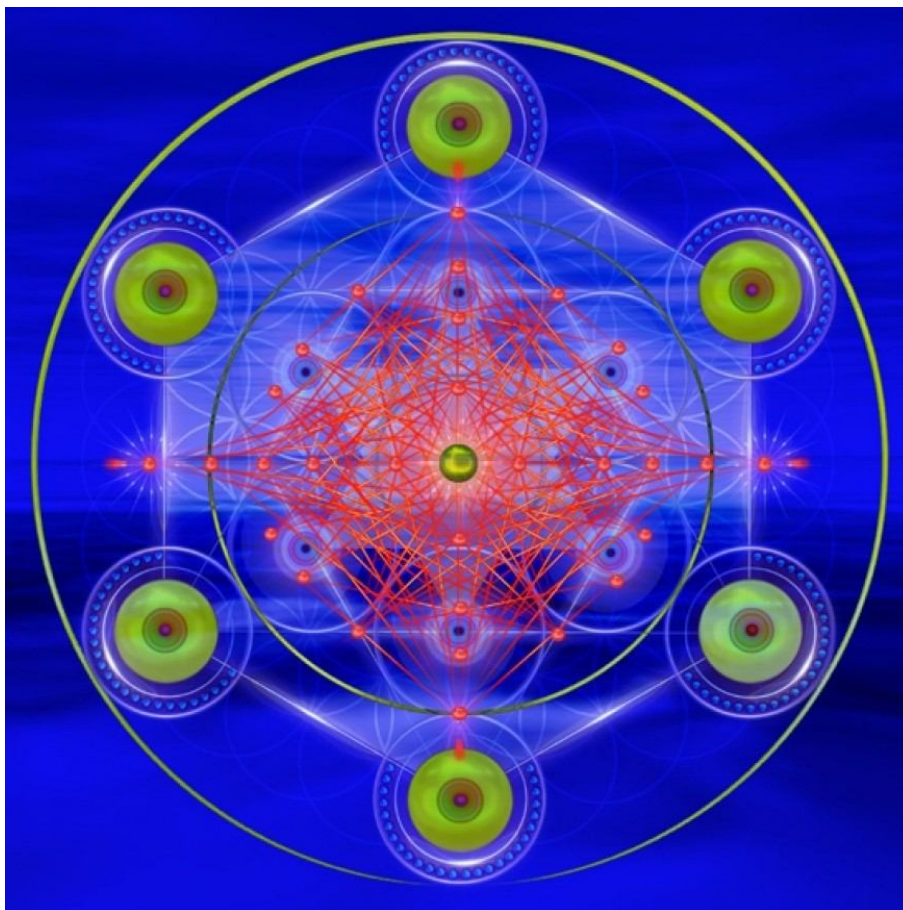
## BATALHA

*Este Código Geométrico trabalha a energia da compaixão.*

Só podemos afirmar que travamos um bom combate, quando nos empenhamos por manter o foco na compaixão. Ser compassivo nem sempre é abandonar o campo de batalha para não ferir o outro. As vezes o confronto se faz necessário para que se estabeleça a ordem e o amor volte a reinar. Quando a opressão é suficientemente forte, de modo que limite a nossa expansão e, conseqüentemente, nossa liberdade de escolha, então, imperativo se torna lutarmos com compaixão, recolocando as peças em seus devidos lugares, ajustando-as ao movimento natural das forças em jogo. Geralmente esta batalha acontece em nosso foro mais íntimo – a batalha contra o mais importante adversário de nossa epopeia: o ego ignorante.

*Afirmção:*

*Eu luto com todo empenho e compaixão, e estabeleço a ordem e o amor.*



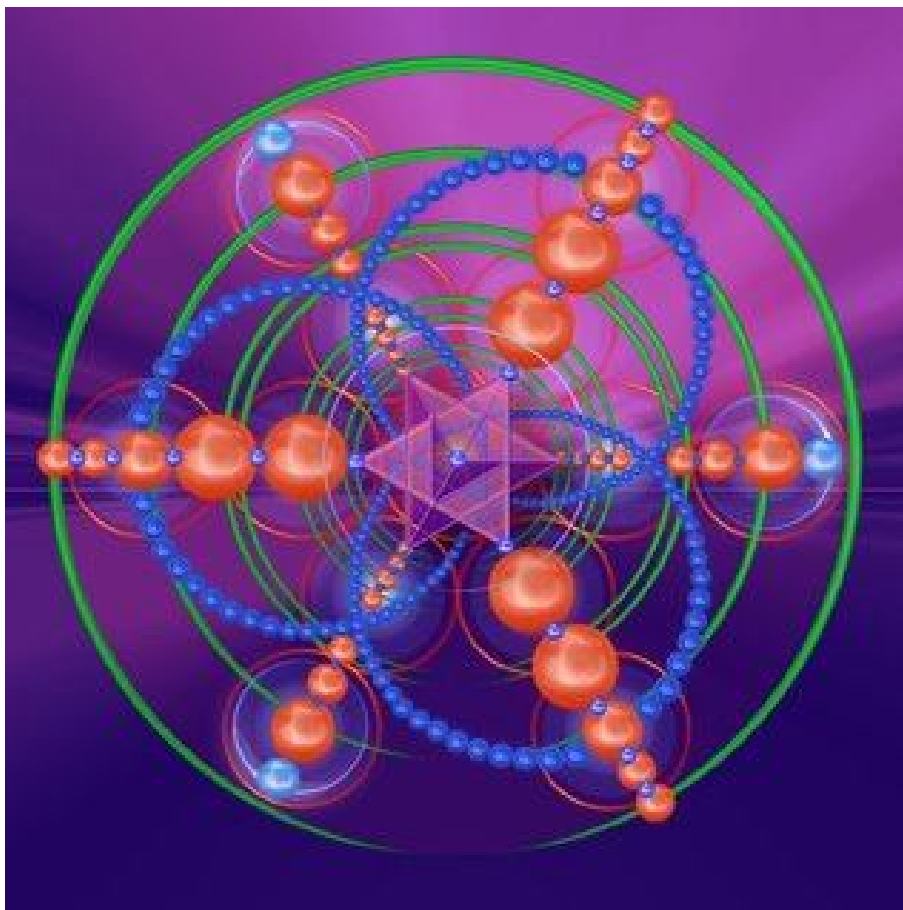
## BENEFICIÁRIO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da entrega.*

Quantas vezes recebemos a ajuda que nos chega de diversas formas – pessoas e acontecimentos, ou mesmo, obstáculos que nos desviam de caminhos erráticos – e não reconhecemos, desdenhamos ou até o negamos e confrontamos, julgando que não merecemos ou que é injusto. Algumas vezes são testes que nos põem à prova a coragem e o caráter. Em outras, a nossa arrogância e orgulho. Há de se reparar que é uma linha tênue que os separam. Mas todos, indubitavelmente, são bênçãos da Suprema Inteligência que ora nos impulsiona e nos atualiza ou nos reprocessa para a jornada da luz, ora nos resguarda de situações penosas que não nos cabem. Saibamos acolher e agradecer a tudo que nos é entregue durante a caminhada! Saibamos reconhecer quando é hora de avançar e transpor carências e quando temos que retroceder e refrear nossa prepotência e tirania! Tenhamos discernimento!

*Afirmção:*

*Acolho com firmeza e gratidão tudo que vem do Supremo Ser para que eu me aprimore.*



### **CABEÇA**

*Este Código Geométrico trabalha a energia da hesitação.*

Quando não estamos firmes em nosso propósito, uma inquietude nos invade, deixando nossa alma atordoada. Este estado nos torna o coração defendido, gerando inúmeras couraças que bloqueiam o intercâmbio com a cabeça. Nossa mente se enfraquece e perde a capacidade de discernir o que é valioso e mais importante para o crescimento interior. Ficamos à mercê de nosso ego, pois deixamos de escutar a sábia voz do coração. Portanto, direcionemos nossa atenção para nosso coração e perguntemos a ele qual é o nosso propósito neste momento para que possamos aquietar nossa alma e não hesitar em nossas escolhas.

#### **Afirmção:**

*Com bases sólidas, eu firmo o meu propósito, acalmo meu coração e fortaleço minhas escolhas.*



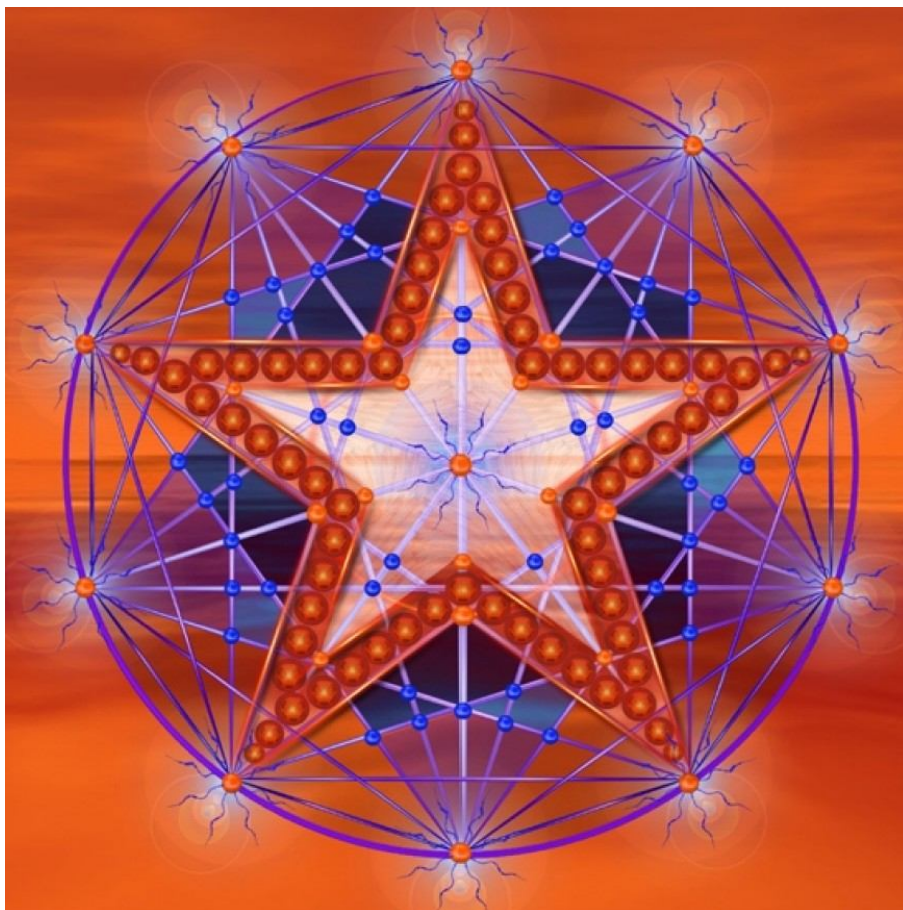
## CÍRCULO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da incompreensão.*

O despertar de nossa consciência se processa em uma espiral – conforme vamos acordando da materialidade para a espiritualidade, ascendemos a um novo patamar com novas experiências e aprendizados. Mas, só ascendemos quando compreendemos e assimilamos a lição ali contida. Do contrário, ficamos “andando” em círculos. Enquanto a lição não for compreendida e incorporada à nossa alma, não haverá mudança de patamar para novas experiências. Um novo arranjo de situações com o mesmo aprendizado nos será apresentado, e assim sempre, até que assimilamos a lição. Isto acontece porque não nos rendemos à Vontade Divina e ficamos armados e encouraçados na ignorância do ego. Portanto, abramos nossos corações para uma relação franca e direta com o Supremo para que o intelecto brilhe de compreensão e o Ser ascenda pela completa obediência à Vontade Divina.

### *Afirmção:*

*Eu me submeto às determinações do Supremo e ascendo para uma vida de total compreensão da Ordem Cósmica.*



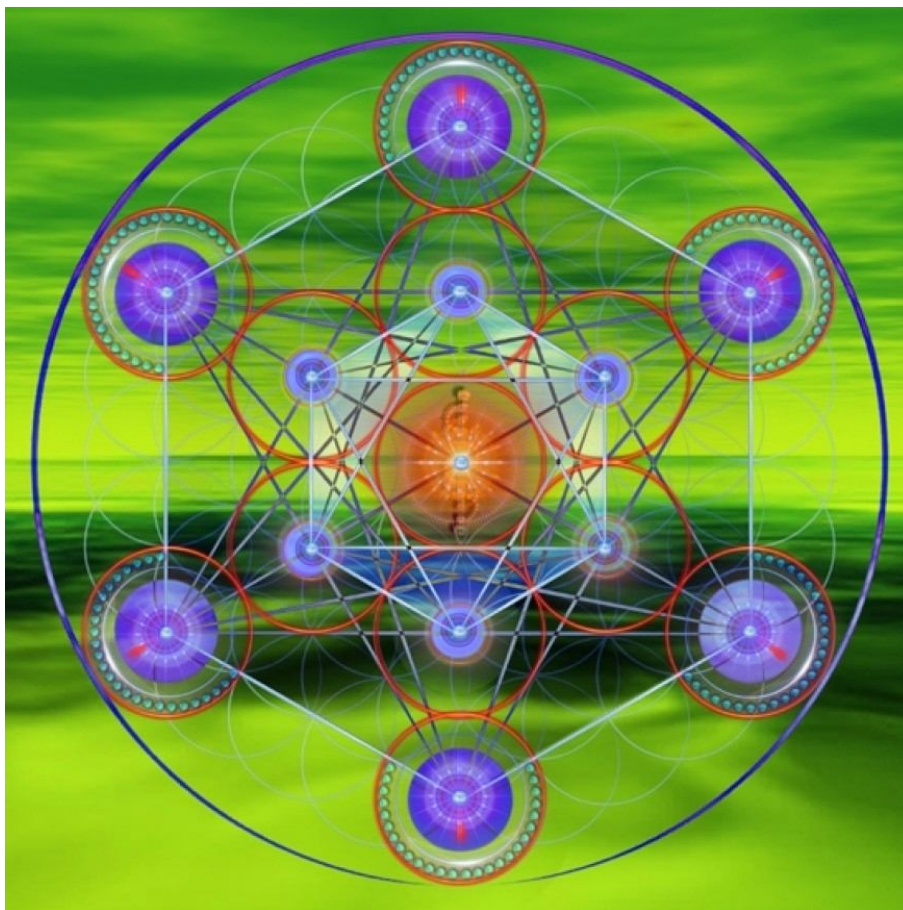
### CONSULTOR - ASSESSOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da insegurança.*

Temos uma grande fonte de consultas em nosso interior, que pode nos prestar assessoria em todas as questões de nossa vida. Ela se chama consciência. Mas, para acessá-la é imprescindível que silenciemos nossa mente de suas tagarelices, acolhendo nosso coração com seus conflitos e carências. Após o silenciar, questionemos as nossas dúvidas e inseguranças e novamente adentremos no silêncio. Aguardemos a resposta! Mergulhar no silêncio interior é a chave para escutar a voz da consciência falando conosco. Às vezes, a consciência até grita, urra, esperneia, mas... não damos a menor trela. Preferimos buscar respostas com quem mal nos conhecem – queremos a fórmula pronta, enquanto o caminho seria laborar a fórmula! O caminho para a vitória é aquele que nos faz arder no fogo do conhecimento, mas que, em segurança, somos vencedores.

#### *Afirmção:*

*Eu busco no meu âmago todas as respostas para a minha vida.*



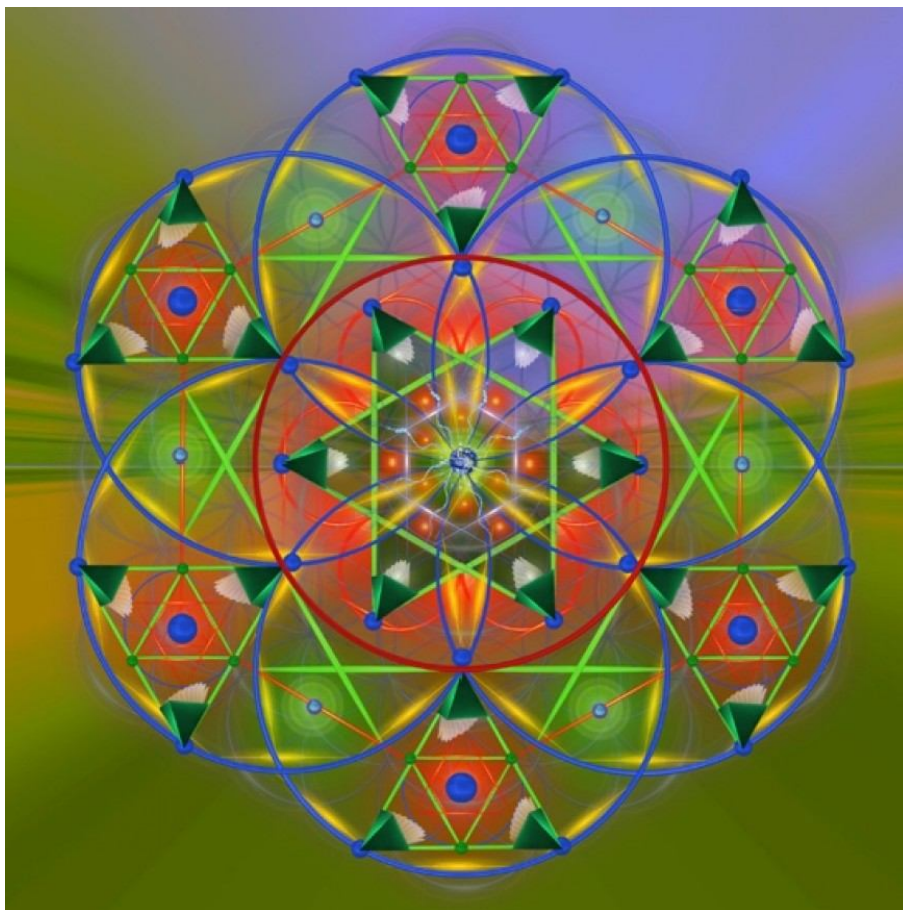
## COVARDIA

*Este Código Geométrico trabalha a energia da ignorância.*

A falta de reconhecimento de nossa verdadeira identidade divina, nos faz mergulhar no grande engano de achar que somos apenas este corpo que se deteriora com o decorrer da vida e morre, arrastando com ele um grupo de crenças, ideias, pensamentos, sentimentos, emoções, etc. E o medo nos assola! Andamos pelos cantos, agindo sorratamente, com atitudes hipócritas, gananciosas e egoístas. Nada importa já que nos sentimos órfãos da natureza divina. Vagueamos pela vida em busca de segurança e prazer, sem nos darmos conta que somos um foco de luz enredado e conectado a tudo e a todos. Esquecemos que consequências existem para cada ato que realizamos, para cada pensamento e sentimento que expressamos através de emoções. Enquanto não despertamos para a justiça divina, que extrapola esta única existência; enquanto não entendemos que servir ao outro por amor é o caminho da redenção, continuaremos agindo, sentindo e pensando covardemente.

*Afirmção:*

*Eu sou a luz de meu âmago que dissipa a ignorância da casca do ego.*



## DEFENSOR

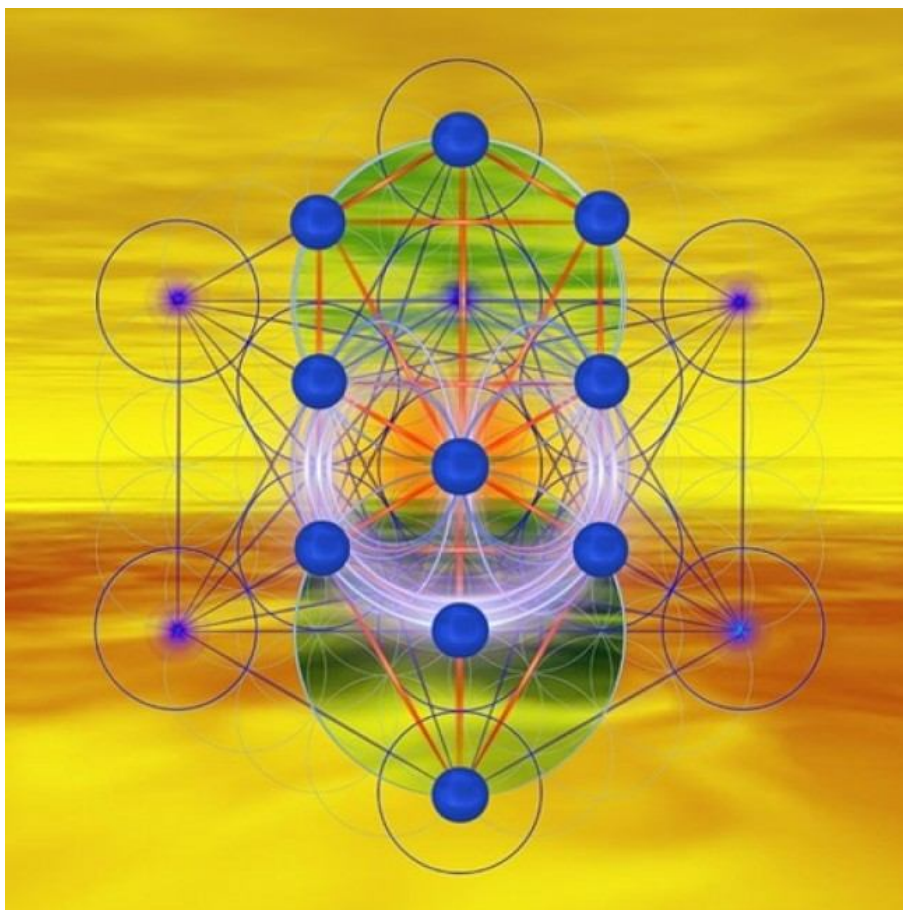
*Este Código Geométrico trabalha a energia da persistência.*

Nosso ego não é o grande vilão, pois o que ocupa esta posição é a ignorância ou a falta de lucidez de nossa origem divina – o Eu Maior, a *Ātman*. O ego é o instrumento do Eu (*ahamkāra*) que nos motiva a autoconsciência. Uma das maiores funções do ego é defender nossa individualidade e a consciência de nós mesmos, aquilo que nos faz único em todo o Cosmos. Quando nosso ego colapsa e desiste de proteger nossa singularidade, nossa mente se fragmenta e perdemos o referencial. Mergulhamos em um mundo de fantasias, psicodélico e à mercê de tudo quanto é tipo de influência externa. Ficamos à deriva! Por isso, devemos nutrir o ego com o autoconhecimento para que não caiamos em seu despotismo e mantenha-se como um persistente guardião de nossa Luz Interior.

*Afirmção:*

*Eu nutro com persistência meu ego com a Luz Divina para que me defenda.*





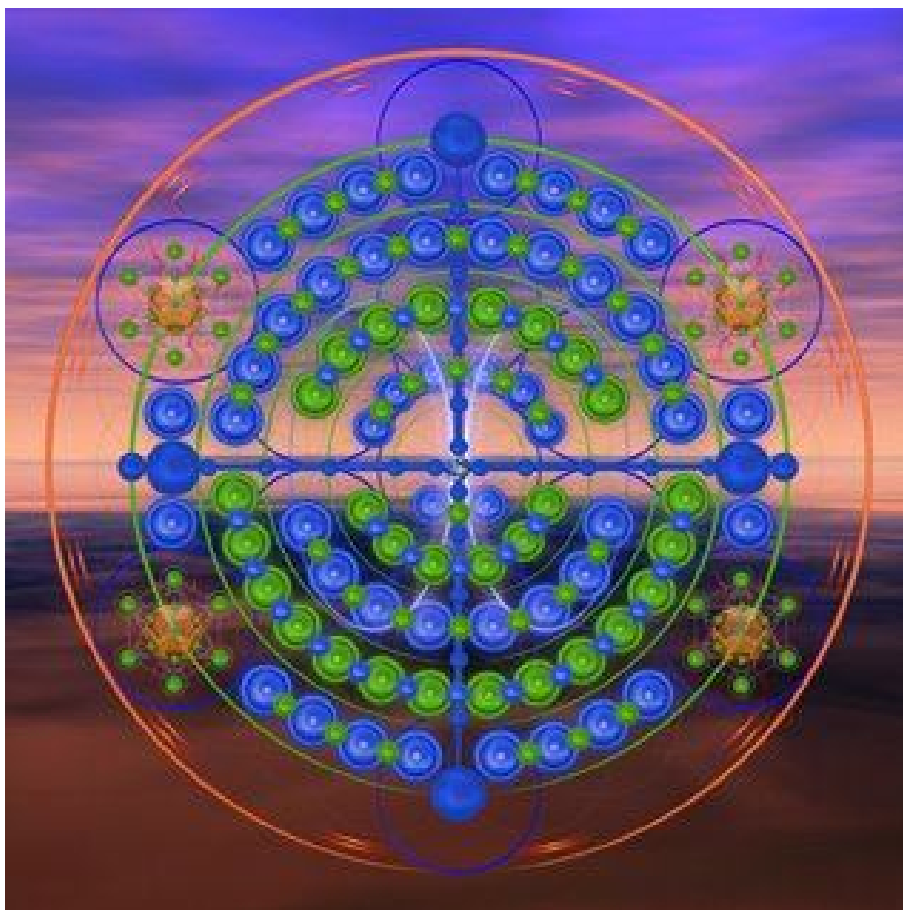
## FUTURO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da expansão.*

O futuro indica o que está por vir em nossa linha do tempo. A mente é o instrumento da Alma que formula o tempo, vinculando o presente ao passado, quando os eventos estão na memória, e ao futuro, quando os eventos fazem parte de nossas aspirações. Se ficamos atrelados somente à memória, atraímos o passado para o presente e paralisamos. A memória, ou seja, o passado deve servir apenas como base para as lições que estão por vir. Por outro lado, são nossas aspirações que fazem a expansão da consciência e aproxima o tempo presente do futuro. Portanto, aspiremos pelo futuro, mas mantenhamos viva a memória no passado, para que, com bases sólidas passamos expandir. Uma figueira só produz uma grande copa e bons frutos, quando suas raízes são profundas e robustas.

### *Afirmção:*

*Eu expando a consciência aspirando o futuro, lembrando o passado, construindo o presente.*



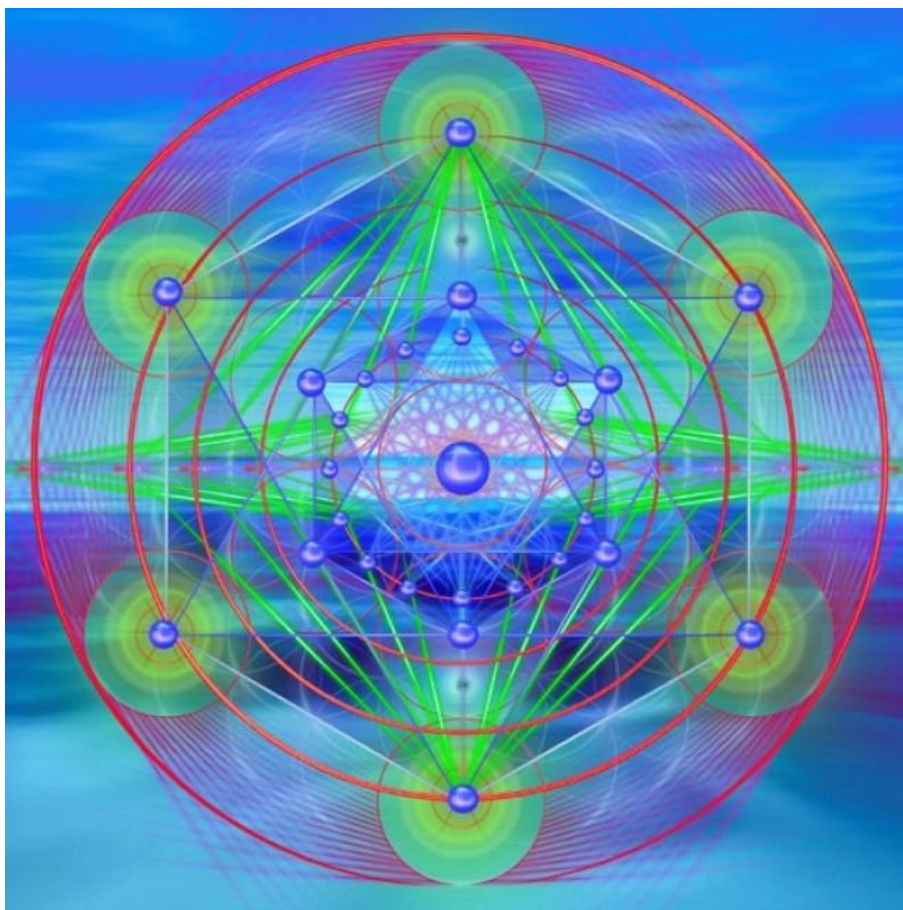
## GUERREIRO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da retidão.*

A cada vez que adentramos nesta vida física, o que mais praticamos são conquistas e perdas. No início, são lutas pela sobrevivência, por uma segurança e conforto na vida. Lutamos por bons relacionamentos, amores, trabalhos, projeção social, enfim, por ser “alguém” bem colocado e admirado pela sociedade (família e amigos). Somente mais tarde começamos nossa principal luta – aquela que é travada intimamente. Neste ponto de nossa existência, ao longo de vidas e vidas, o guerreiro que nutrimos e desenvolvemos até agora ganha um novo perfil: o da retidão. Nossa compreensão sobre a vida alcançou tal amplitude que não nos permitimos mais desviar o caráter e a conduta perante a sociedade. Para que possamos nos reformar intimamente, precisamos que nosso guerreiro seja reto no querer, no pensar, no sentir, falar e agir.

*Afirmção:*

*Eu sou o guerreiro em completa sintonia com o caminho correto.*



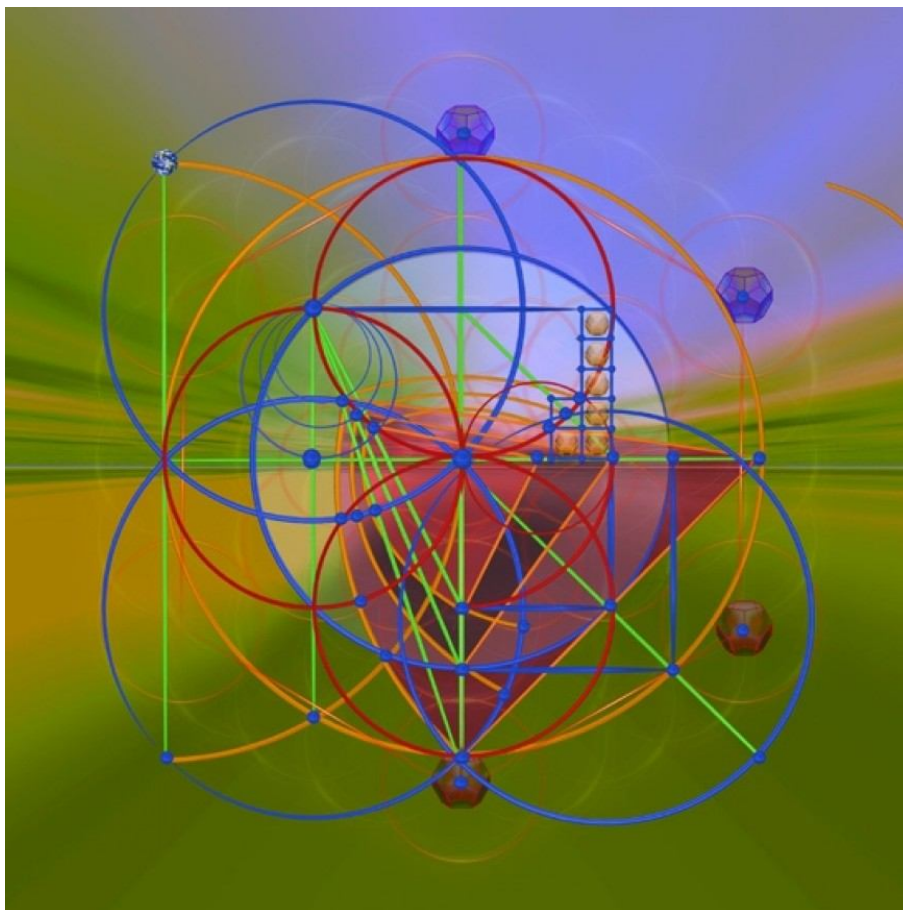
## JOGADOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da competição.*

Temos um jogo primordial a ser jogado no decorrer de todas as nossas existências. Este jogo tem um adversário que se chama eu mesmo, o nosso ego com suas carências, medos, ilusões, enfim, a sua ingênua ignorância. Ele nos leva a querer jogar lá fora, mas este jogo deve ser travado dentro de nós. A competição externa é inglória, porque é cheia de comparações que encorajam o ego. A competição, quando é interna, desenvolve a competência de lutar, de jogar, de saber perder e ganhar, avançar e recuar, e entender que a vitória é sobre a ignorância de nós mesmos. O maior jogador é aquele que, ao competir consigo mesmo, descobre que a maior competição já conquistada é aquela sobre a ignorância, a doença e a morte.

*Afirmção:*

*Eu estou focado no meu jogo interno.*



### LIMITE

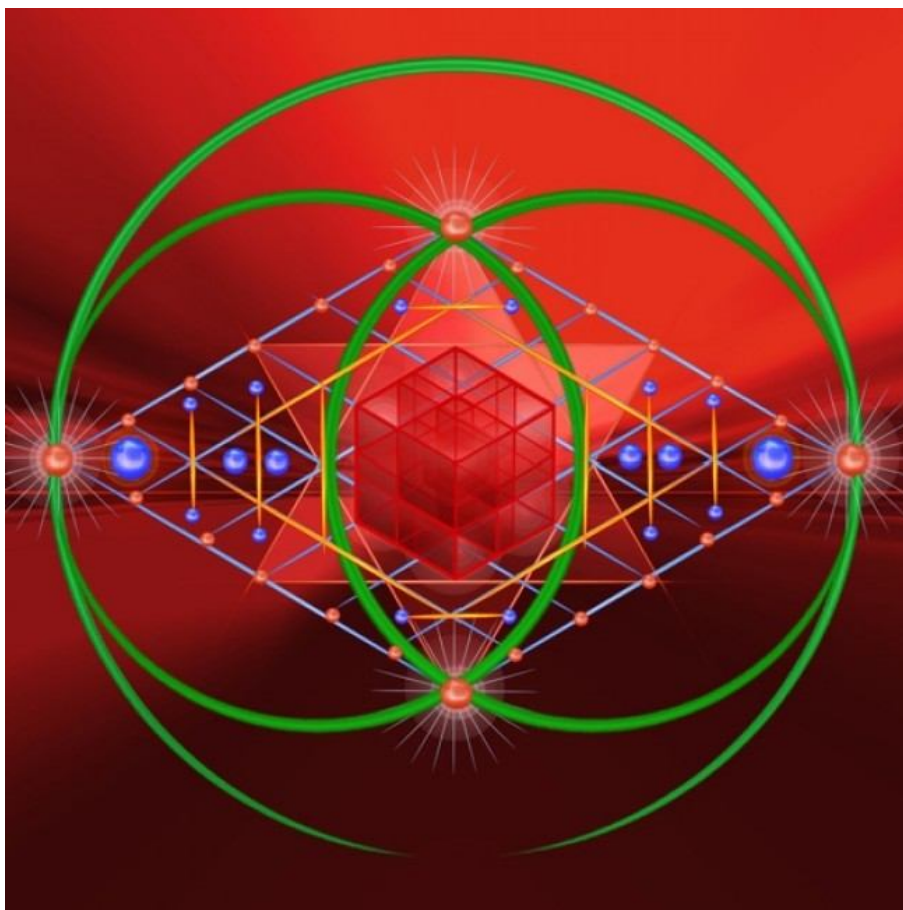
*Este Código Geométrico trabalha a energia do desafio.*

Para que possamos avançar no aprimoramento de nossa alma, temos que, de certa forma, ousar em nossas limitações, explorar nossa zona de conflito e desafiar nossos medos e nossas carências – temos que fazer este reconhecimento, aceitar, acolher, para então, dar um novo significado, transmutando e transfigurando nossas falsas ideias e comportamentos.

Este desafio só se torna evidente quando somos testados no limite de nossas forças. Ao transpor nossas aparentes limitações, percebemos o quanto crescemos, e uma imensa alegria e firmeza nos invade com a certeza da vitória e do dever cumprido. Mas, saibamos que tais limites são internos e em nada se referem ao outro. Esta é a chave do sucesso!

#### *Afirmção:*

*Eu desafio as minhas limitações em busca de aprimoramento interno.*



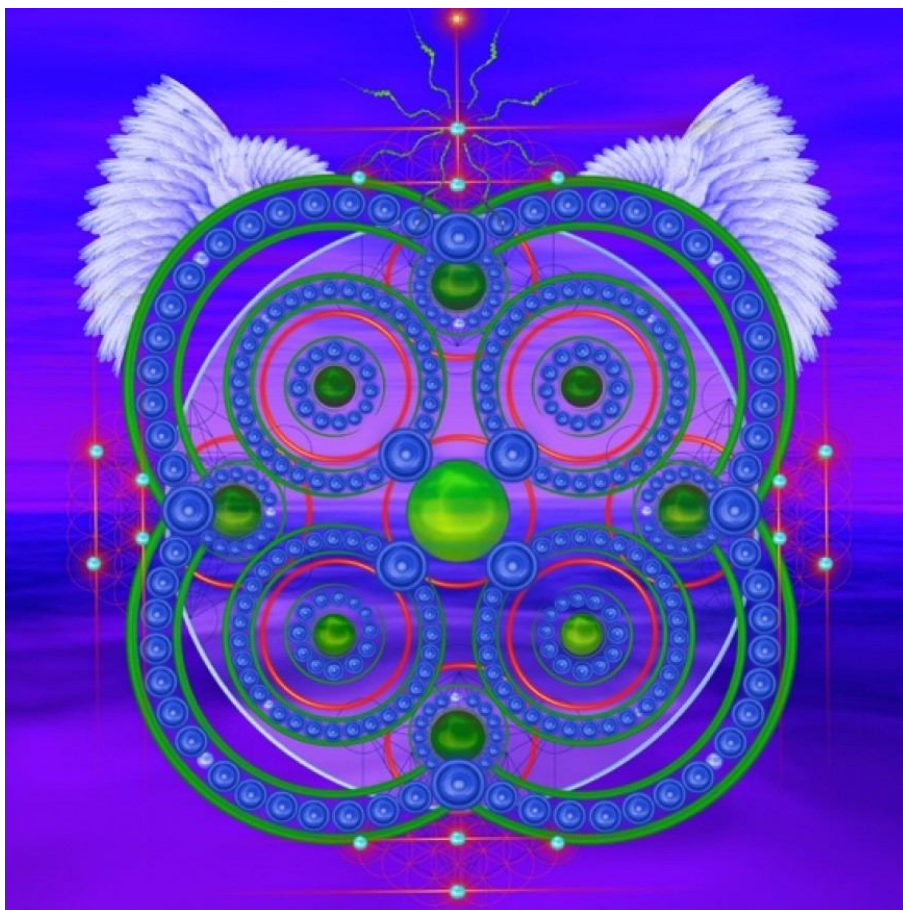
## MEDO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da dependência.*

A falta de reconhecimento de nossa verdadeira origem e essência nos retira os alicerces que possibilitam a expansão de nossa consciência. Assim surge o medo, porque ignoramos que somos fruto da Suprema Inteligência, ou até mesmo a refutamos por pura prepotência. Ficamos na dependência de opiniões e conselhos para tudo em nossa vida, o que nos paralisa e não nos desenvolve o discernimento e a livre escolha. Quando entendemos que somos Deus em ação e guiados por Ele, um brado retumbante ecoa dentro de nós como reconhecimento de nossa capacidade de agir sem receios e fantasias, sem ficarmos à espera de aprovação de quem não tem a mínima noção de todo o contexto de nossa vida. Dependência, somente do Supremo, daquele que me originou e me guia. Mas, sem medo, porque Ele é Pai, é Mãe, Amigo, Sabedoria... Ele é tudo para nós, em nós e por nós.

*Afirmção:*

*Eu avanço sem medo porque só dependo de meu Deus interior.*



### MOMENTO

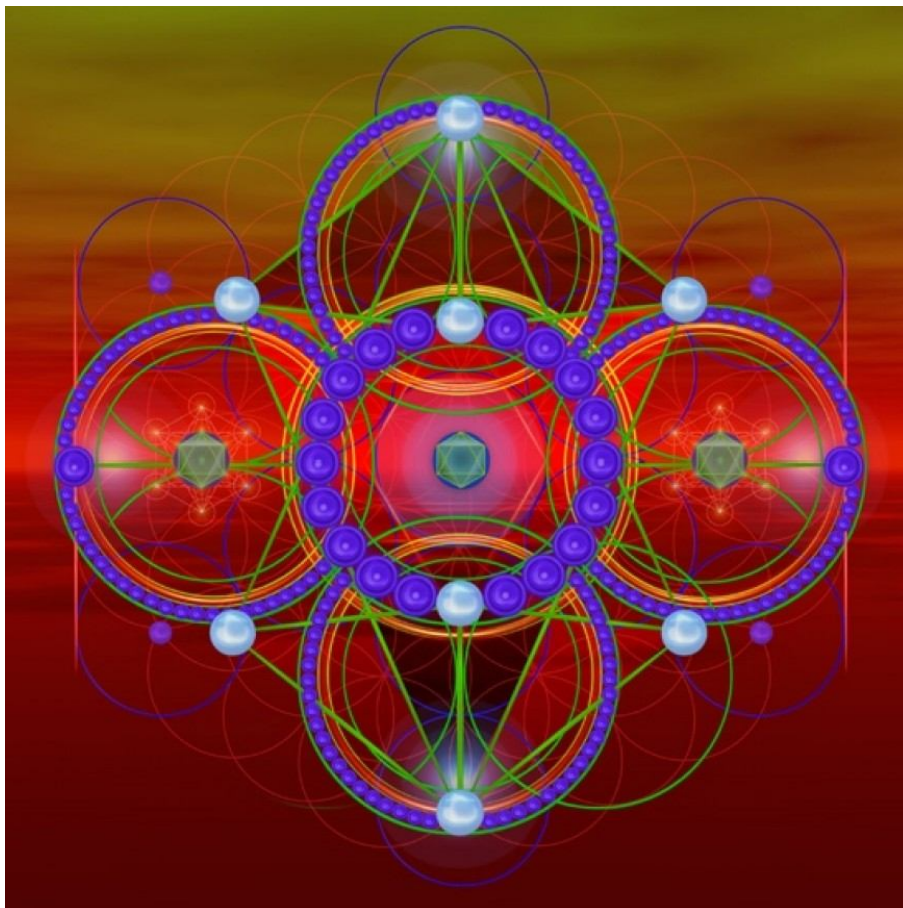
*Este Código Geométrico trabalha a energia do presente.*

O tempo é uma projeção de nossa mente. Temos a percepção do passado, através de uma cadeia de eventos que se sucedem, ligados um ao outro pelo fio de mente. Neste mesmo fio, encontra-se o futuro (os eventos que teórica e aparentemente estão por vir). Os acontecimentos do passado já deixaram a sua marca e nada podemos fazer para modifica-los. Somente através do tempo presente é que podemos mudar a linha mental do tempo.

São infinitas as possibilidades que podem nos levar a maravilhas ou catástrofes. Manter o foco no momento presente, no aqui e agora, é que nos faz sermos reais. Nossa consciência trabalha no agora – o estado ilimitado do Ser. Quando a mente desvia a atenção para fora do momento presente, perdemos o contato com nosso profundo e verdadeiro estado do Ser e ficamos a sorte de múltiplas influências. Perdemos a consciência ou, no melhor das hipóteses, nos afastamos dela. Daí, sabe-se lá o que pode nos acontecer! Portanto, mantenhamos o foco no aqui e agora!

#### *Afirmção:*

*Eu estou atento a cada pensamento, palavra e ação que expresso para mim mesmo e para os outros.*



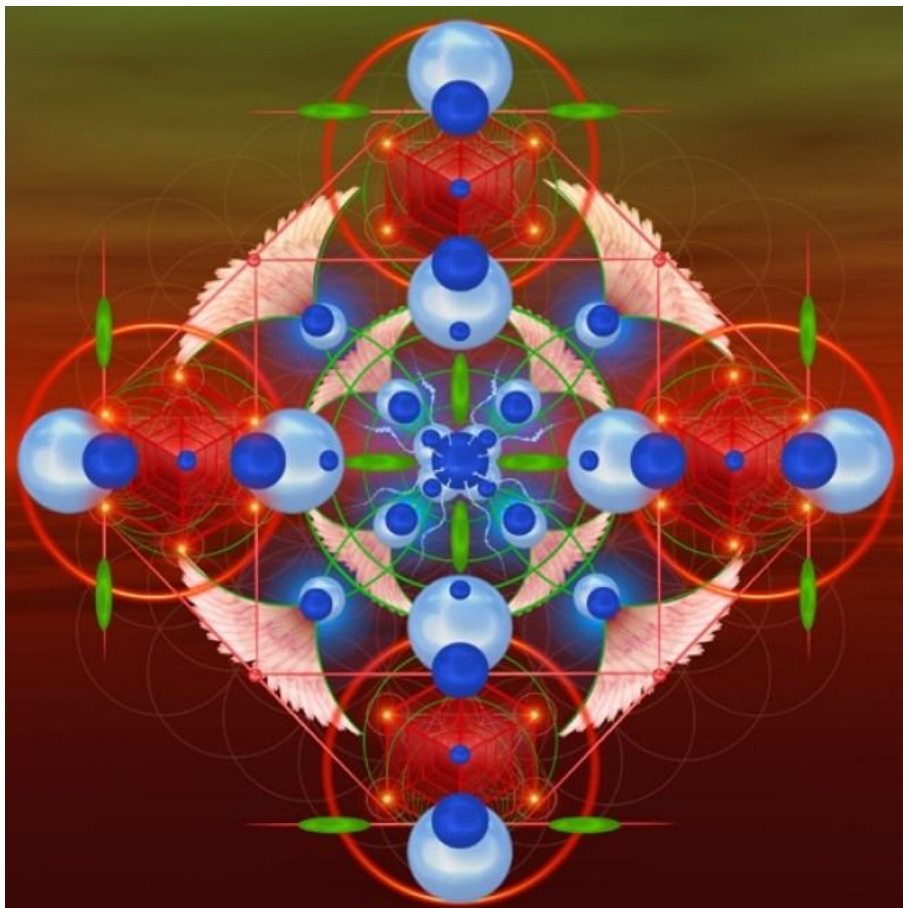
### **OBSERVADOR**

*Este Código Geométrico trabalha a energia do conflito.*

Somos formados por um campo mental, onde uma pequena parcela está consciente, mas a maior parte de seu conteúdo, permanece inconsciente, guardado nos escaninhos mais profundos da alma. Ao mantermos a atenção plena em nossos pensamentos, palavras e ações, temos a oportunidade de observar as crenças, ideias e comportamentos conflitantes que sustentamos como hábitos e costumes. A observação, isenta de apegos e aversões, nos amplia a consciência, além de permitir a limpeza de registros danosos ao nosso desenvolvimento e identificar as nossas zonas íntimas de conflito. Meditemos, mergulhemos em nosso íntimo e observemos com equanimidade nossos pensamentos e atitudes, para que possamos estabelecer a harmonia interna.

*Afirmção:*

*Eu expando minha consciência mergulhando na imensidão da mente em busca da harmonia de meu Ser.*



## ORGULHO

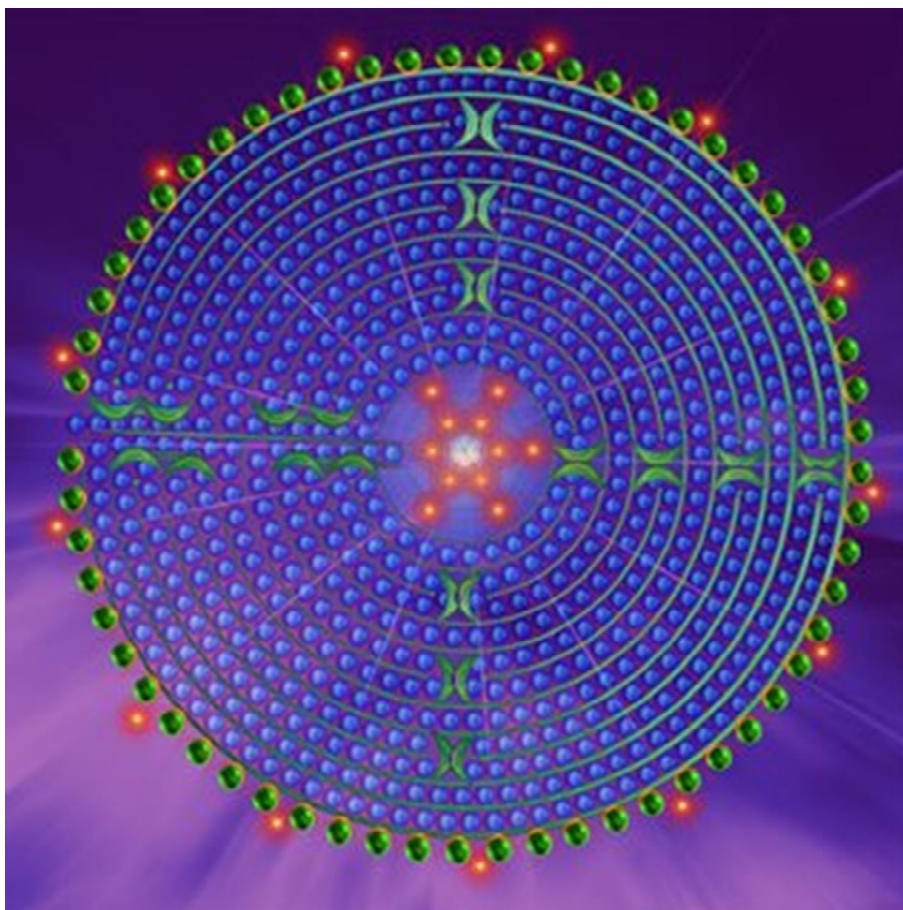
*Este Código Geométrico trabalha a energia da teimosia.*

Não há nada mais pernicioso em nosso ego do que a couraça narcísica gerada pela auto idolatria e que nos leva a ficar fixo num ponto de vista, sem proceder uma importante análise do todo por outros ângulos. Certo é, que neste caso, julgamo-nos corretos sempre e nada pode derrubar nossa obtusa conclusão sobre qualquer assunto. Desta forma, nossos caminhos se afinam e, cedo ou tarde, teremos que, dolorosamente, arrebentar a coleira narcísica que promove a auto escravidão. Somente por uma análise completa conseguimos quebrar paradigmas e avançar no caminho de expansão da consciência. Analisar os fatos e atitudes por diferentes óticas, denota humildade que, por sua vez, demonstra o grau de inteligência emocional que estamos alicerçados.

*Afirmção:*

*Eu me liberto de meu próprio julgo idólatra para refletir melhor a vida e crescer.*





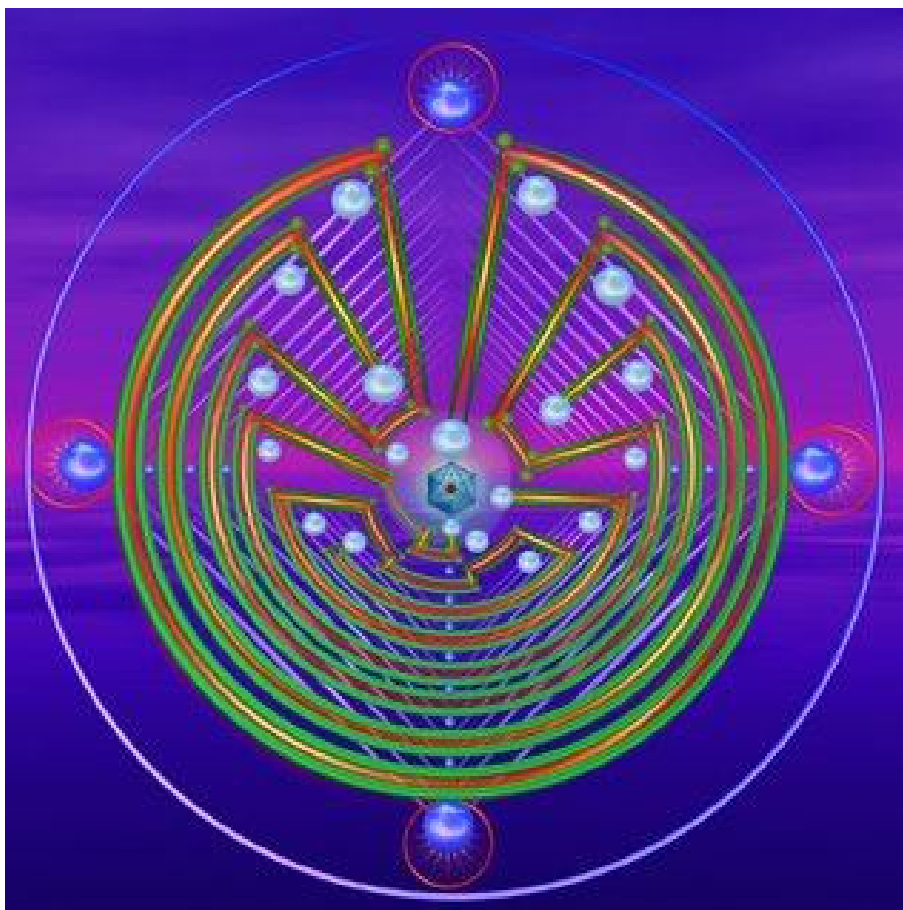
### PENSADOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da não-sabedoria.*

Somos influenciados por determinados grupos da sociedade a não pensar e, conseqüentemente, a não desenvolver o intelecto que, por sua vez, nos proporciona sabedoria. A cada instante recebemos um turbilhão de informações prontas que acabam por embotar nossa mente abstrata (aquela que questiona, correlaciona e elabora), mantendo-nos funcionais em pequena parcela de nossa mente concreta (aquela que é mecânica e automatizada). Abrir mão do que é percebido como gostos e aversões, buscando a equanimidade e a análise por outros pontos de vista do objeto ou fato em questão, desenvolve nossa capacidade de pensar, nossa intelectualidade e discernimento. Portanto, não aceitemos ideias prontas até que elas fiquem bem sedimentadas por um questionamento analítico ponderado. A ponderabilidade é como a destra força exercida na corda do arco que impulsiona a flecha ao alvo.

*Afirmção:*

*Eu analiso e reelaboro cada fato e ideia que me são introjetados como verdade.*



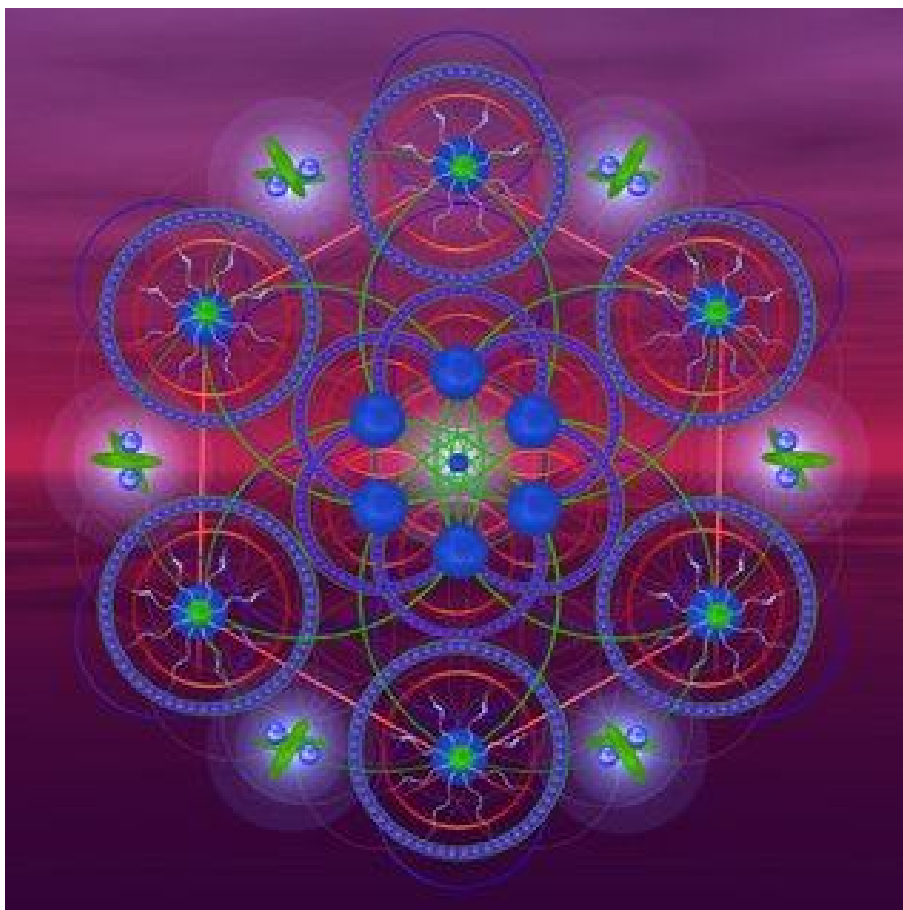
## PRESENTE

*Este Código Geométrico trabalha a energia do compromisso.*

A Suprema Inteligência está, a todo momento, nos abençoando com encontros, notícias e eventos que, por mais que achemos alguns deles como castigos, são presentes que nos impulsionam o crescimento, o discernimento e, enfim, a abertura dos horizontes da consciência. Abraçar essas oportunidades, nos comprometendo de acatá-las, trabalhá-las internamente, aproveitando-as para nossa reforma íntima, é sinal de respeito, amor e gratidão ao nosso Supremo Condutor. Portanto, olhemos para tudo que nos acontece, que é ofertado pela Suprema Inteligência, como um compromisso assumido e que nos permite a oportunidade de crescer e de conciliar no mais íntimo as batalhas que travamos interiormente.

*Afirmção:*

*Eu sou plenamente obediente à Vontade da Suprema Inteligência.*



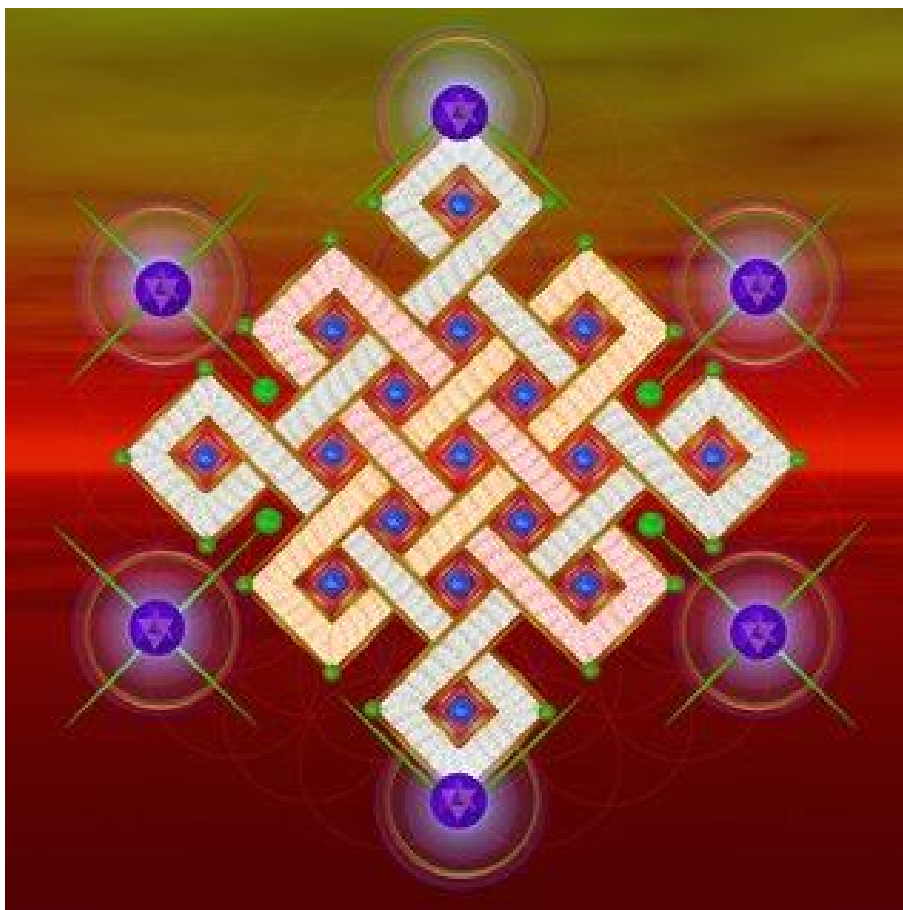
## PROFESSOR

*Este código geométrico trabalha a energia do amor próprio.*

Para que possamos nos comunicar e ensinar aos outros adequadamente, de modo que nos compreendam, temos que desenvolver a sensibilidade para perceber o que o outro é capaz de assimilar. Principalmente quando se trata de ensinamentos da vida. Este estado sensível só aflora quando nos conhecemos em profundidade – nossos limites e carências, bem como nossas aptidões e capacidades. O conhecimento de si mesmo desperta o amor próprio, guardado no âmago de nossa alma. Para sermos professor é necessário que sejamos generosos, respeitosos e humildes. Essas três qualidades são frutos do amor que nutrimos interiormente. Só podemos doar ao outro, ensinando-o, aquilo que já colhemos intimamente.

### *Afirmção:*

*Eu busco aprender sobre mim mesmo e me amar para que eu compartilhe o que aprendo com a vida.*



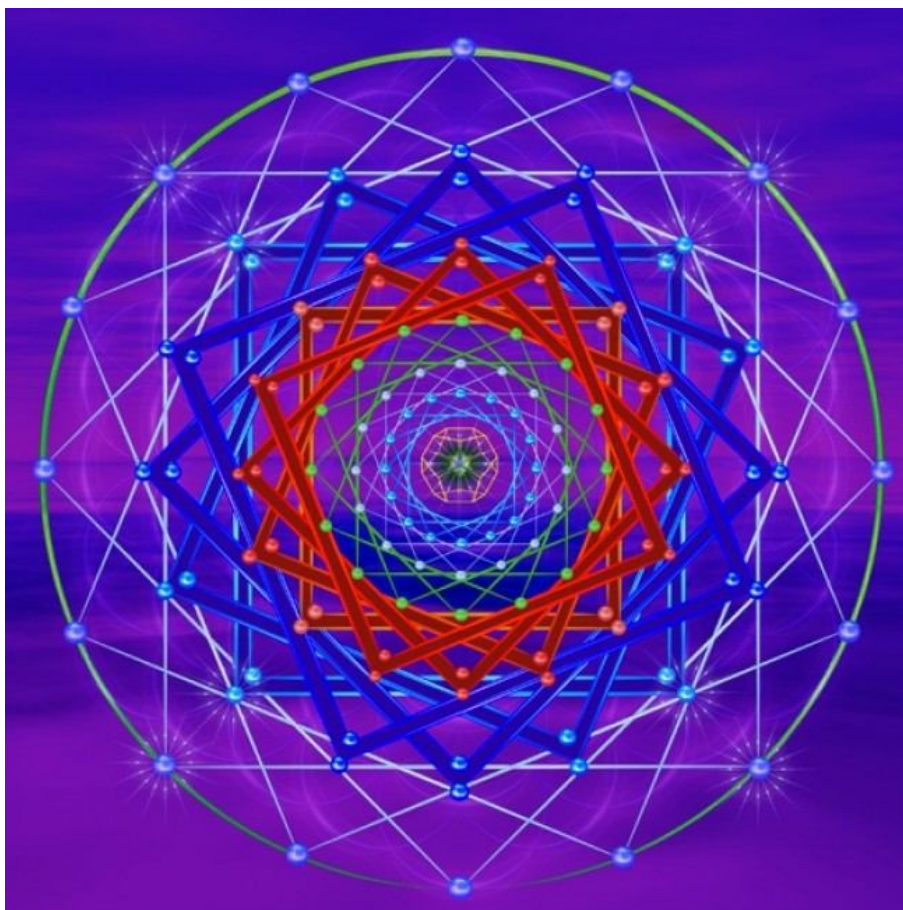
## REPETIÇÃO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da confirmação.*

Nossa vida é feita de ciclos. Estes ciclos tendem a evoluir para experiências cada vez mais aprofundadas nas questões mais íntimas de nossa alma. Mas, dentro do processo, o que não é assimilado é vivenciado novamente, repetindo o ciclo até que assim seja. Portanto, nosso aprendizado encontra-se naquilo que se repete, confirmando onde estão nossas dificuldades, nossas resistências, bem como nossas carências. Mantenhamo-nos atentos, perceptivos e sensibilizados aos fatos que se repetem em nossas vidas! Eles confirmam no que devemos focar para que possamos crescer, por mais penosos que sejam nossos desafios.

*Afirmção:*

*Eu estou atento às situações que se repetem na minha vida para aprender com elas.*



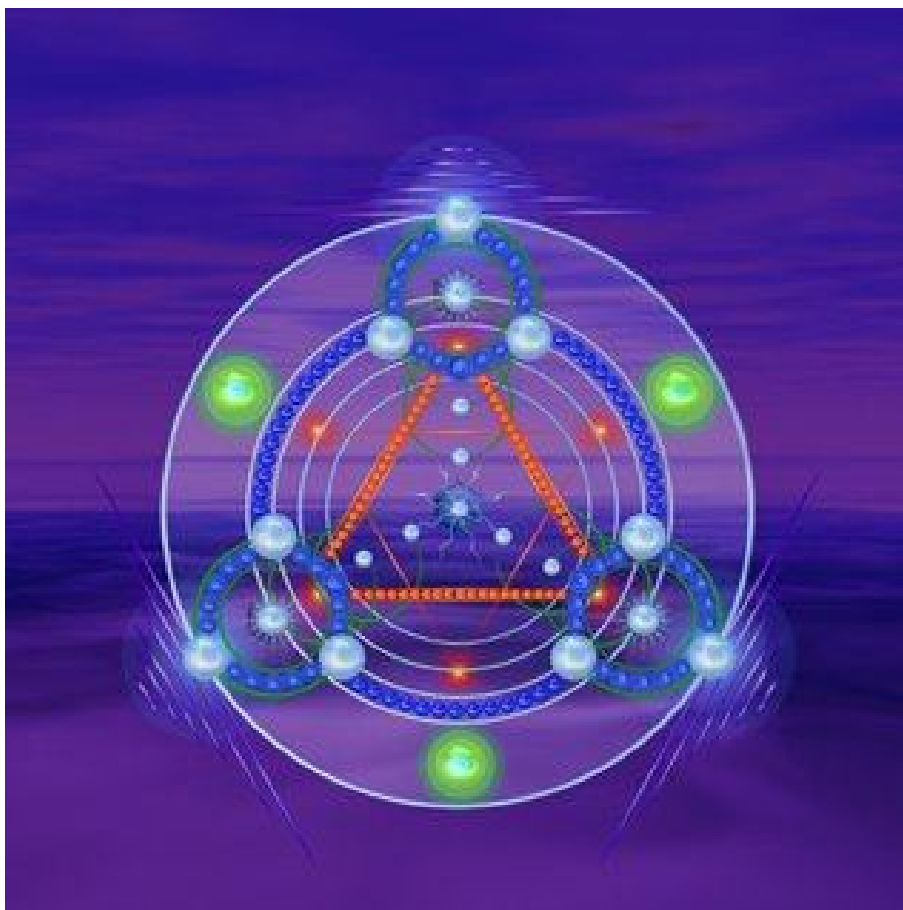
## RETORNO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da ação.*

A expansão da consciência se processa em ondas – ora está no ponto mais alto da onda, em plena abertura, descortinando o véu da ignorância; ora está em seu ponto mais baixo, em total recolhimento, sedimentando e elaborando todas as descobertas que lhe foram apresentadas. Assim funciona o princípio da ação – ora avançando, ora parando e ora retrocedendo, mas sempre agindo. É puro engano acharmos que, ao parar ou retroceder, não estamos agindo. Em diversos momentos de nossa vida é fundamental recolher-se, ou seja, retornar para dentro, como a tartaruga em seu casco ou o urso polar na neve. Com certeza, este é o momento de maior ação e reordenação interna. A ação de retornar para si mesmo é a mais intensa e produtiva que existe.

*Afirmção:*

*Eu retorno ao meu interior e ajo com mais energia.*



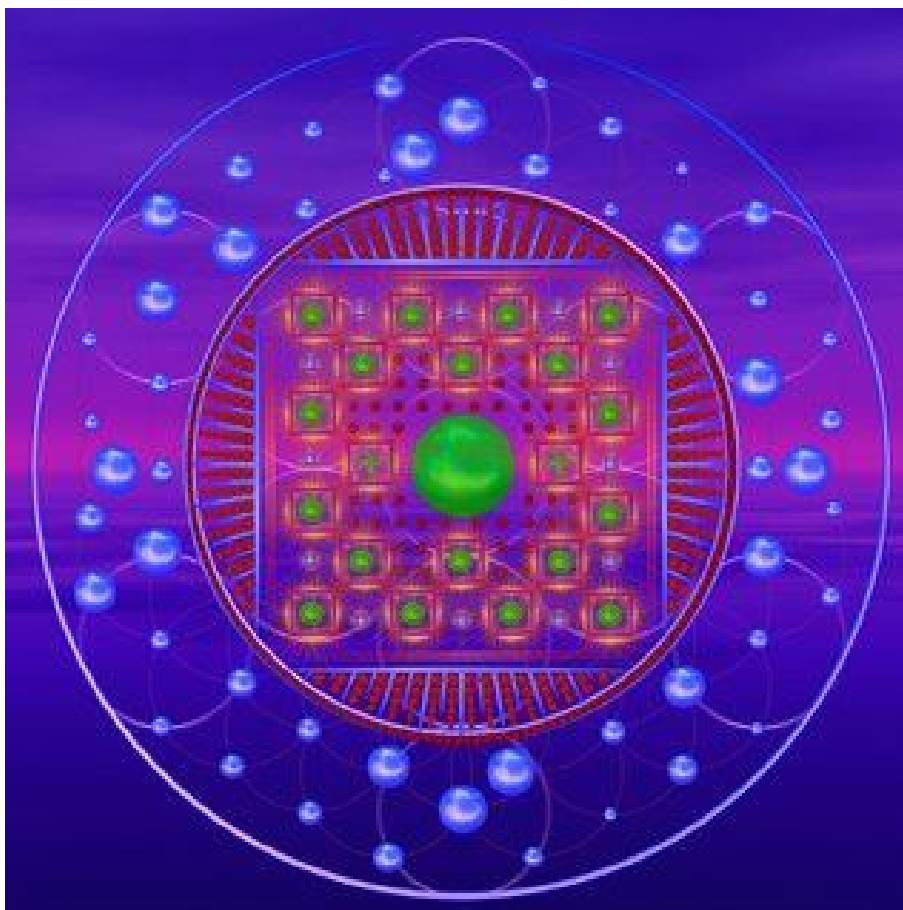
### SEMENTE

*Este Código Geométrico trabalha a energia da continuação.*

Trazemos dentro de nós uma semente de luz permanente desde o momento em que, pela Vontade da Suprema Inteligência, recebemos o alento divino e nos manifestamos em Sua criação como um simples átomo do Universo. Esta fagulha ou raio de luz que nos anima, ao longo de eras e mais eras, desenvolve e desdobra a semente de luz em três e, depois, sete. Esta semente guarda toda a criação do Universo, além de registrar toda a nossa história, desde o átomo até o ser humano atual. Quando largamos este corpo físico e passamos a habitar no corpo sutil, as sete sementes tornam a se juntar em três. Ao deixarmos o corpo sutil, mantendo apenas o corpo causal, as três sementes novamente se juntam, formando uma única, como no início. Ela, contendo toda a nossa história, voltará a se desdobrar em sete, numa nova existência na matéria, com toda a informação necessária para novas experiências e novos aprendizados, dando continuidade à nossa evolução.

**Afirmção:**

*Eu sou uma semente de luz no Universo que evolui continuamente.*



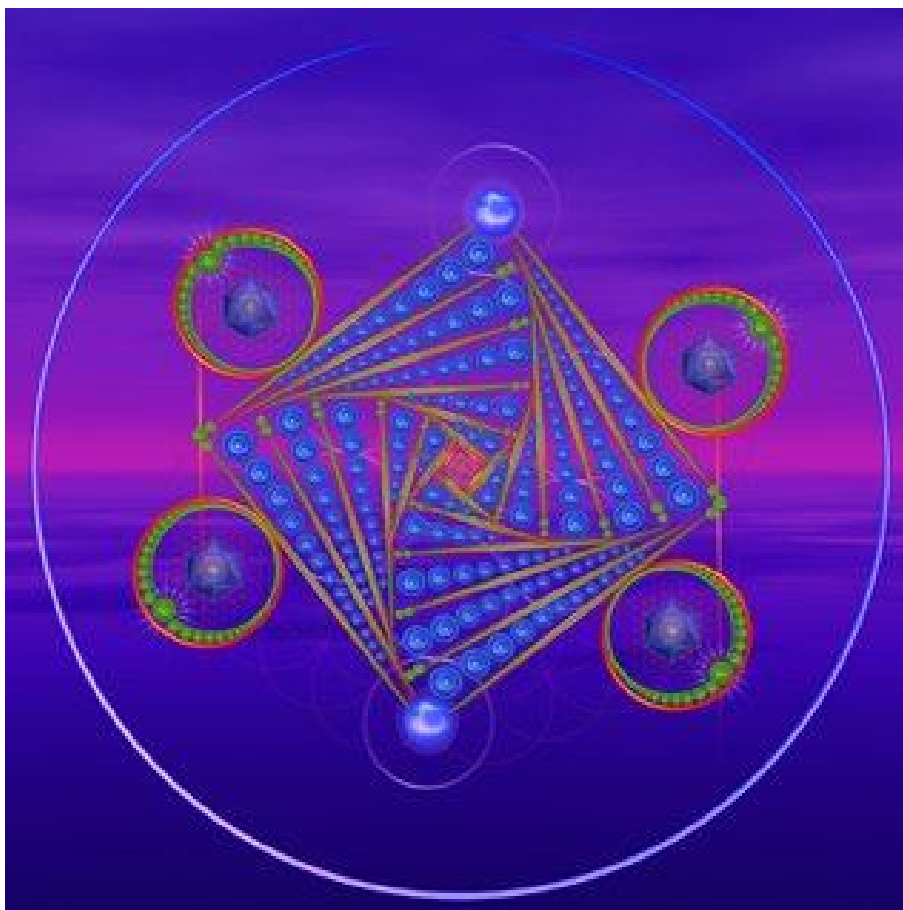
## SILÊNCIO

*Este Código Geométrico trabalha a energia da consciência*

O silêncio é a porta de entrada para a consciência. Nossa mente foi feita para, através da captação do mundo externo oferecida pelos sentidos, elaborar pensamentos. a mente produz, ininterruptamente, pensamentos, conforme os estímulos que percebe, sejam internos ou externos. Entre um pensamento e o seguinte, existe o silêncio, o vazio que permeia todo o Universo. Quando percebemos este vazio, este silêncio, alcançamos o verdadeiro estado de ser, a consciência, que está por detrás do pensamento, por detrás da mente. Essa consciência se confunde com o Absoluto, o Eterno e Imutável. Pois, só existe o Absoluto, o Eterno e Imutável. E ele é a consciência. Portanto, perceba este estado da consciência; perceba o profundo estado de paz, que se alcança ao entrar neste espaço vazio e de profundo silêncio.

*Afirmção:*

*Eu transcendo o campo da mente para desfrutar o oceano da consciência absoluta, eterno e imutável.*



## SONHADOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da interação.*

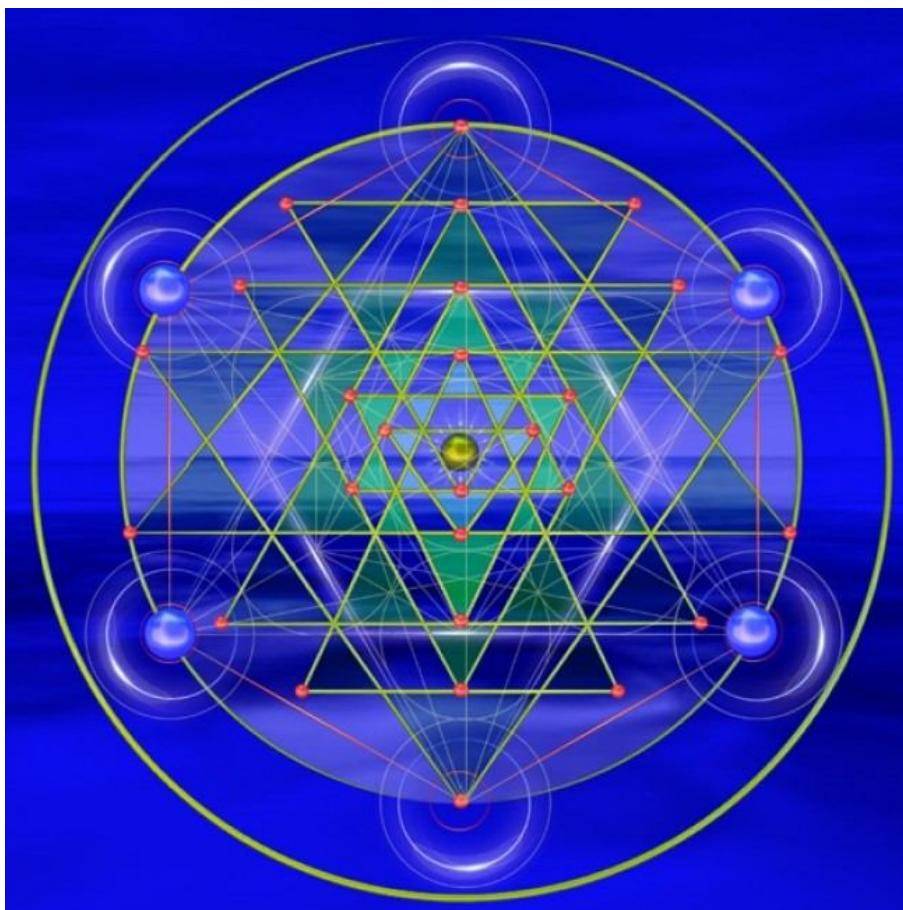
Somos nutridos por energias que vem do céu e se enraízam na terra e outras, fazem um contraponto, que vem da terra e se irradiam pelo cosmos.

Devemos estar com estas duas forças equilibradas para que não haja estagnação. Nossas aspirações, que vêm do plano celestial por meio da intuição, devem descer para a terra e se manifestarem concretamente. Por sua vez, esta energia que se concretiza no plano terreno deve ascender aos céus para que deem frutos e se disseminem aos quatro ventos. Este processo produz uma intensa interação com a sociedade, o que nos faz crescer como alma em evolução. O desafio de muitos é desbloquear o fluxo celestial, enraizá-lo e frutificá-lo, deixando de sonhar ou idealizar, entrar em cena e interagir no grande teatro da vida.

*Afirmção:*

*Eu faço dos meus sonhos o alicerce, onde construo e realizo meus projetos da vida.*





### TESTADOR

*Este Código Geométrico trabalha a energia da repetição.*

Existem três princípios cósmicos que fazem parte de nossa essência, que nos impelem a evoluir: *dharma*, *karma* e livre-arbítrio. Em conjunto, eles estão, a todo instante, nos confrontando, analisando e reorientando nossa trajetória ao longo de inúmeras existências terrenas para comprovar, através de situações repetitivas, se estamos estagnados ou em desenvolvimento de nossos comportamentos éticos e morais – nossa famosa reforma íntima. Repetimos padrões comportamentais, como vícios, hábitos e costumes até que nos libertemos deles. Se estamos sendo sempre testados, necessário é que fiquemos atentos ao que se repete em nossas vidas, porque aí está a chave para o crescimento espiritual. Portanto, não lamentemos os fatos dolorosos que se repetem em nossas vidas! Procuremos abraçá-los, sublimá-los, transmutá-los e não mais repeti-los, retornando ao oceano divino com amor e sabedoria.

*Afirmção:*

*Eu acolho tudo aquilo que se repete em minha vida para sublimá-lo e transmutá-lo.*



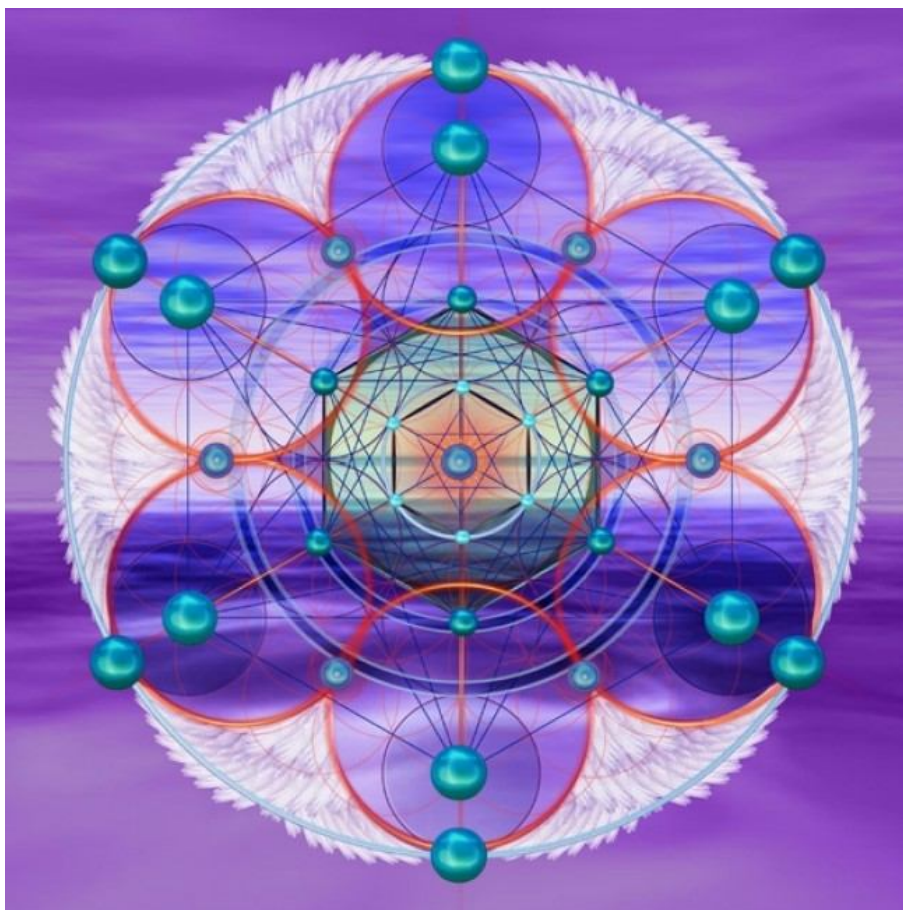
### UNIDADE

*Este Código Geométrico trabalha a energia da integralidade.*

Vivemos em um mundo tridimensional, onde a dualidade está diversificada – quente e frio, claro e escuro, macho e fêmea, positivo e negativo, alto e baixo, luz e sombra, e por aí vai. Romper este campo da diversidade dualística e alcançar a unidade da vida, apesar de se mover, absorver e agir na tridimensionalidade é tarefa primordial para todos aqueles que desejam uma vida transcendental. Para isso, é vital integrar, de forma complementar, sem conflitos, os opostos que vivenciamos. Portanto, procuremos analisar integralmente todos os lados do mesmo experimento, para que, através do equilíbrio entre os opostos, a ponderabilidade sobre os pontos de vista, desenvolvamos o discernimento.

#### *Afirmção:*

*Eu analiso integralmente todas as possibilidades de todos os fatos, pessoas e coisas, buscando a unidade da vida.*



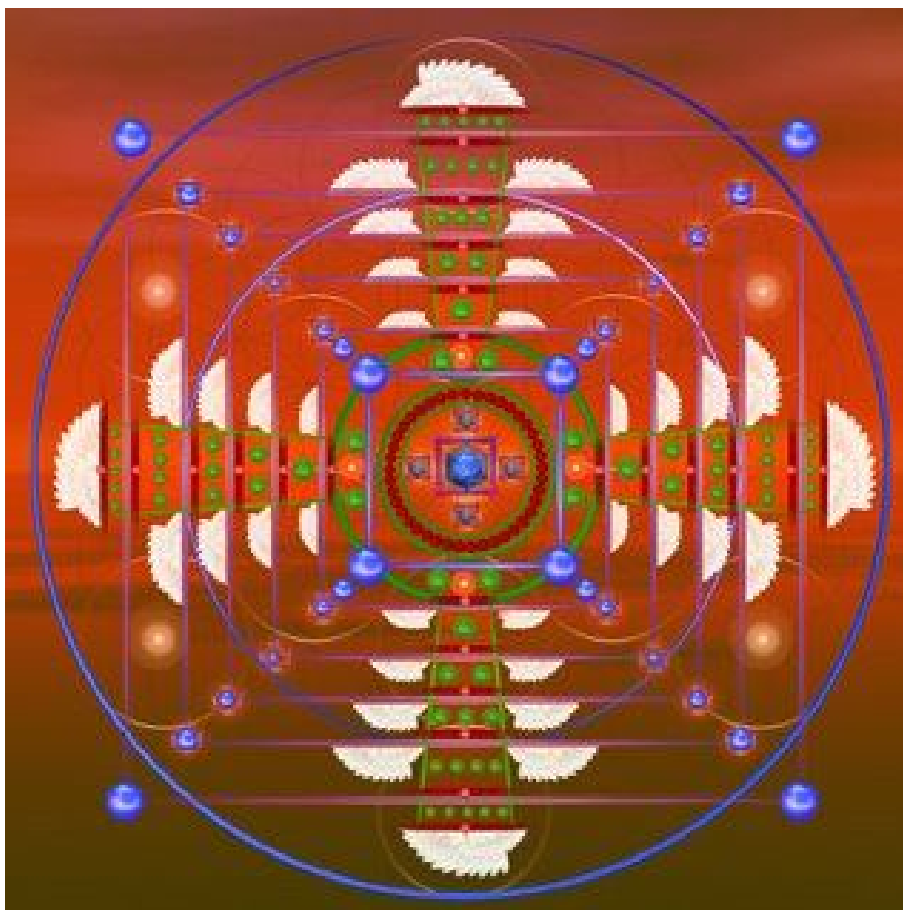
### VÉU

*Este Código Geométrico trabalha a energia do obscuro.*

Guardamos em nós toda a potencialidade da luz e do amor, através do conhecimento puro das infinitas correlações existentes no campo absoluto, infinito e eterno da Suprema Inteligência. Nosso estado primário é de uma consciência plena, perfeita e imutável, mas não autoconscientes. Como seres simples e ignorantes, mergulhamos num oceano de luz, que se torna cada vez mais turvo, porque buscamos segurança e prazer efêmeros por exatamente não termos discernimento para entender que somos luz, plenos e bem-aventurados pela Graça Divina. E esta é a aula que temos que aprender, retirando gradativamente os véus que obscurecem nossa consciência de plenitude! A meta é que nos tornemos autoconscientes de nossa plenitude, perfeição e bem-aventurança.

#### *Afirmação:*

*Eu reconheço o Ser pleno e bem-aventurado que eu sou ao retirar os véus da ignorância.*



### VÍTIMA

*Este Código Geométrico trabalha a energia da seleção.*

Um dos princípios cósmicos, ao qual estamos submetidos, é o livre-arbítrio. Somos livres em nossas escolhas, mas, uma vez tendo agido conforme o que escolhemos, não temos autonomia quanto ao resultado. Nem sempre este resultado acontece como queremos e planejamos, e se nossa percepção dos fatos é limitada, colocamos a responsabilidade em qualquer fato, pessoa ou coisa – jamais em nossas atitudes e modo de pensar. Nos colocamos como vítima de um processo e estamos, rotineira e seletivamente, delegando ao outro ou a situações específicas a responsabilidade, que é inteiramente nossa. A vítima está sempre a se destacar como a incompreendida, a injustiçada, ou mesmo, a maltratada pela vida, roubando as atenções como aquela que foi escolhida pela Suprema inteligência para ser castigada. Ledo engano!

*Afirmção:*

*Eu me vigio constantemente e me responsabilizo pelas minhas escolhas.*

## REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 4 (HARMONIA DA SEMANA)

Cada dia da semana mantém uma característica energética e comportamental. A meditação e contemplação nos hologramas (códigos geométricos) arcturianos ajuda a reequilibrar e a ajustar nossa sintonia com a energia de cada dia da semana.

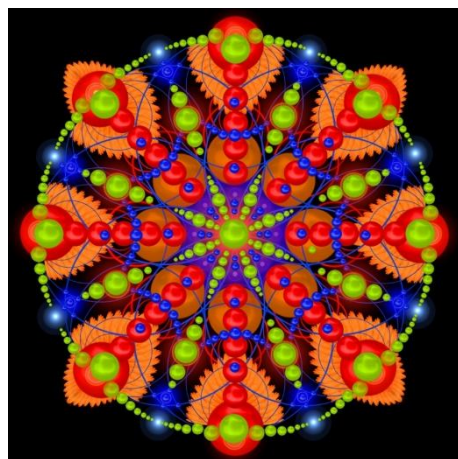
### 1º Dia – Segunda-feira – Dia da Sonolência

Este dia é dedicado à energia da Lua. Este astro nos sintoniza com o nosso lado emocional e tudo aquilo que está marcado inconscientemente em nosso modo de perceber e analisar a vida. Nossas emoções flutuam, conforme as fases da Lua. As mudanças de humor, atitude e estado de ânimo estão vinculadas ao fluxo lunar. Pelo fato da Lua irradiar uma energia de introspecção, a segunda-feira pode se tornar um dia de mergulho em nossas questões emocionais mais densas e nos levar a um estado de sonolência – um torpor hipnótico – e distrações, devaneios e falta de objetivo.

Portanto, para que equilibremos as energias deste dia, nada melhor do que meditar no código geométrico “FOCO” (veja o livro “Códigos Arcturianos” vol. 1, pág. 76). Desta forma, através desta frequência de luz, resistimos às distrações, mantendo o foco em nossos objetivos.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***“Eu estou focado no que me faz pleno”.***



### 2º Dia – Terça-feira – Dia do Trabalho

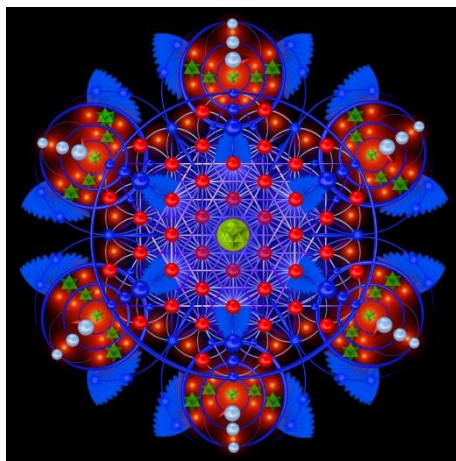
Na terça-feira trabalha-se a energia de Marte. Este planeta ativa a energia do guerreiro, do atleta que compete e que, em caso extremo, quer eliminar seu “opositor”. A energia de Marte nos atira ao trabalho para obter posição social, dinheiro, poder e tudo o mais que deseje, devido a sua impulsividade. É possível que a energia deste dia nos deixe mais individualista e guiados pelos nossos impulsos emocionais. Desta forma, esquecemos os trabalhos em grupo e os alicerces que a energia da coletividade pode nos oferecer.

Para que façamos um ajuste nas atividades deste dia, recomenda-se meditar no código geométrico “ANCORAGEM” (veja o livro “Códigos Arcturianos”

vol. 1, pág. 24). Com esta frequência de luz nós desaceleramos e retiramos um pouco a volúpia pela impulsividade e pelo individualismo.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***“Eu aproveito este momento para ancorar o meu crescimento”.***



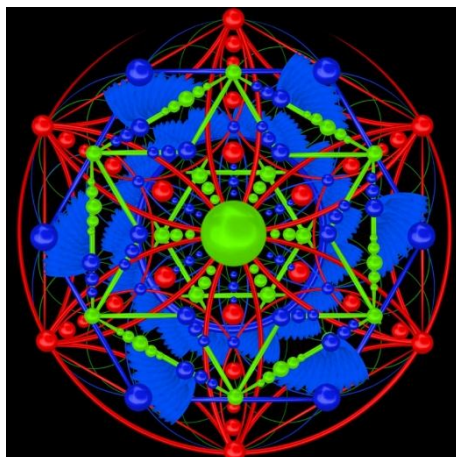
### **3º Dia – Quarta-feira – Dia da Conciliação**

Quarta-feira é o dia de Mercúrio. Este astro refere-se ao nosso ato de pensar, refletir, analisar e trocar ideias. Estar conectado à energia deste dia nos dá a capacidade de aprender, assimilar, organizar ideias e comunica-las aos outros. Este dia, por ser dedicado a Mercúrio, tem uma dupla natureza: (1) um mergulho para o interior de nossos pensamentos num estado reflexivo, e (2) a exteriorização pela comunicação. Por isso, a tarefa maior deste dia é saber conciliar o binômio introversão-extroversão, ou seja, assimilação-comunicação.

Para nos ajudar na energia deste dia, meditemos no código geométrico “MOMENTUM” (veja o livro “Códigos Arcturianos” vol. 1, pág. 98). Esta frequência de luz nos ajudará a encontrar o impulso, a força e o momento certo para dar os passos de nossa caminhada, conciliando nossas forças internas com o instante exato de externá-las.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***“Eu confio que, no momento certo, farei o que tenho que fazer”.***



#### 4º Dia – Quinta-feira – Dia do Descanso

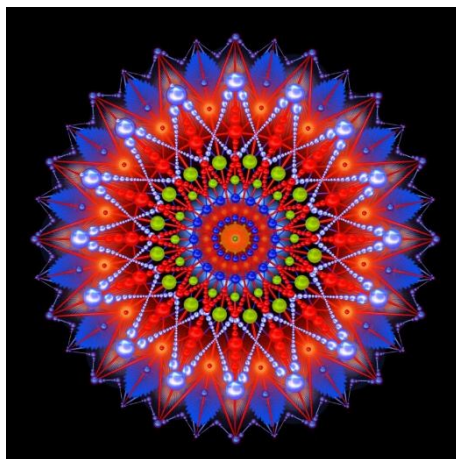
A quinta-feira, dedicada à Júpiter, tem uma energia transformadora e expansiva, tornando-se um dia para atividades alegres, recreativas e que descansam a mente e o corpo, quebrando a rotina, conhecendo novas pessoas e estabelecendo contatos. O dia do descanso significa fazer atividades diferentes daquelas do dia-a-dia, com liberdade e sem aquele rigor dos dias anteriores.

Temos que ter cuidado para não extrapolar, de saber quando e onde parar, de não prometer mais do que se pode oferecer. Quinta-feira é dia de relaxar! Não é dia de acumular tensões! Portanto, cuidado com o exagero!

Para que possamos transpor este dia com sabedoria, é indicado fazer a meditação no código geométrico “LIBERDADE INTERIOR” (veja o livro “Códigos Arcturianos” vol. 1, pág. 92). Esta frequência ajudará a nos mantermos abertos e honestos, compartilhando o que sentimos e necessitamos, sem exageros nem culpas.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***“Eu respeito a minha liberdade interior para expressar o que quero”.***



#### 5º Dia – Sexta-feira – Dia do Encantamento

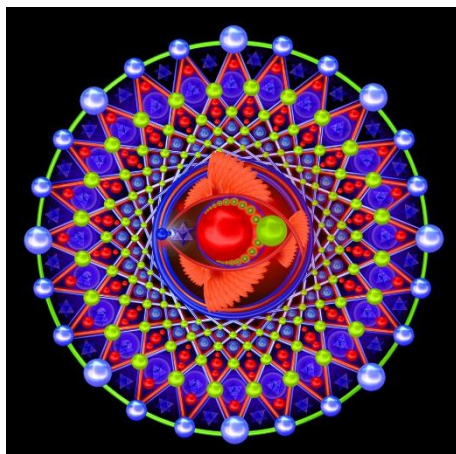
Este dia é dedicado à energia de Vênus. Sua força está na harmonia, no amor e na beleza das artes. As atividades sociais, fazer o bem ao próximo, ajudando-o a curar-se física, mental ou espiritualmente, fluem bem neste dia. Vênus é atração entre os opostos, como a união entre pessoas em geral e, neste sentido, envolve uma dose de encantamento. Há de se ficar atento para que este encantamento não inebrie nossa mente e percamos este momento mágico de cura de nossos comportamentos.

Este dia pode nos levar por caminhos fantasiosos da dependência do outro, nos dando uma falsa crença de que o outro é quem tem a chave de nossa cura, de nosso sucesso e prosperidade. Enfim, nossa felicidade está nas mãos do outro, o que é grande engano causado pelo encantamento. Único encantamento possível e louvável está na relação com nosso Cristo Interno, o Eu Superior.

Para neutralizar as influências distorcidas deste dia, recomendamos meditar no código geométrico “DESENVOLVIMENTO” (veja o livro “Códigos Arcturianos” vol. 1, pág. 60). Esta frequência de luz nos ajudará a reparar as nossas ações e perceber o caminho que estamos adentrando. Pois, ele pode ser ilusório!

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***Eu tenho tudo em mim para ser bem-sucedido.***



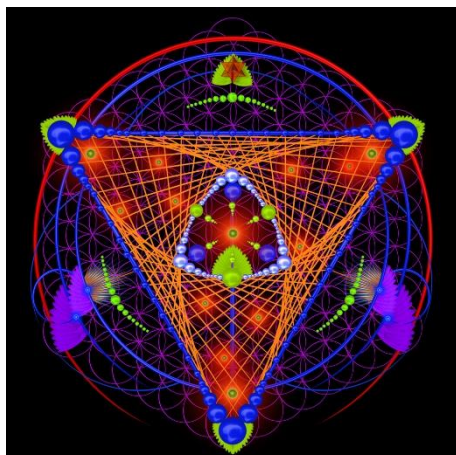
### **6º Dia – Sábado – Dia da Transcendência**

Saturno é o planeta consagrado ao sábado. Sendo assim, há uma forte influência na área do trabalho, na vida profissional, bem como na superação de si mesmo, sendo um excelente dia para o autoconhecimento e desenvolvimento de nossas habilidades. Uma das características mais marcantes de Saturno é a noção de responsabilidade, fazendo deste dia aquele ao qual priorizamos terminar todas as tarefas que ficaram para trás incompletas – normalmente serviços de casa que deveriam ser executados durante a semana. Isto traz um peso ao dia de sábado, que deveria ser um dia de estudos, autoconhecimento, autorreflexão, enfim, transcendência.

Para que nos sintonizemos com a energia deste dia, podemos meditar no código geométrico “DESCONEXÃO” (veja o livro “Códigos Arcturianos” vol. 1, pág. 57). Esta frequência de luz nos auxiliará a romper as conexões viciosas, distinguindo o que nos amarra o crescimento, de modo que a clareza retorne, harmonizando nossa vida.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

***“Eu quebro todas as conexões energéticas e readquiro a lucidez”.***





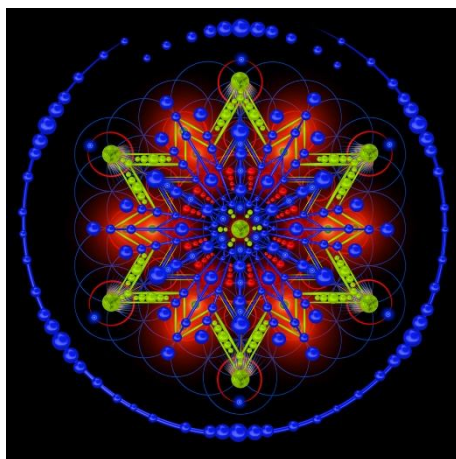
**7º Dia – Domingo – Dia da Espiritualidade**

Este dia está consagrado ao Sol – o astro-rei de nosso sistema. O Sol é a estrela que nos dá vida, alegria e consciência espiritual. Do Sol flui a luz, o calor e a força vital (*prāṇa*), e que é renovada a cada nova manhã. Todas as filosofias e religiões sempre dedicaram a espiritualidade ao Sol, pois ele representa o ponto mais alto da nossa consciência. Mas, quando não há discernimento sobre os caminhos espirituais, podemos nos desviar pelas veredas do misticismo, da superstição, do fanatismo ou do fundamentalismo religioso, o que nos custará muito caro.

Para que não nos desviemos da boa e proveitosa prática espiritual, podemos meditar no código geométrico “ORIENTAÇÃO” (veja esta obra, pág. 50). Esta frequência de luz nos trará de volta ao caminho da verdadeira felicidade, indicando que nunca estamos totalmente perdidos na vida.

Enquanto fixa o olhar na Frequência de Luz por 5 a 6 minutos, repita mentalmente a afirmação:

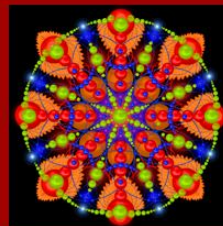
***“Eu guio meus passos seguindo a Luz da Suprema Fonte”.***



**VEJA NA PRÓXIMA PÁGINA UM QUADRO RESUMO  
COM A PRÁTICA DE TODA SEMANA.**

**SEGUNDA-FEIRA**  
**DIA DA SONOLÊNCIA**

Ativar frequência "FOCO"



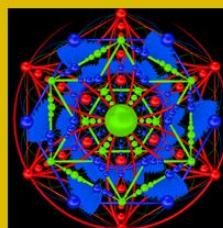
**TERÇA-FEIRA**  
**DIA DO TRABALHO**

Ativar frequência "ANCORAGEM"



**QUARTA-FEIRA**  
**DIA DA CONCILIAÇÃO**

Ativar frequência "MOMENTUM"



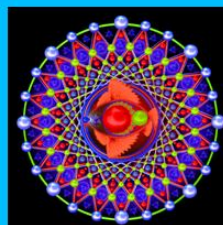
**QUINTA-FEIRA**  
**DIA DO DESCANSO**

Ativar frequência "LIBERDADE INTERIOR"



**SEXTA-FEIRA**  
**DIA DO ENCANTAMENTO**

Ativar frequência "DESENVOLVIMENTO"



**SÁBADO**  
**DIA DA TRANSCENDÊNCIA**

Ativar frequência "DESCONEXÃO"



**DOMINGO**  
**DIA DA ESPIRITUALIDADE**

Ativar frequência "ORIENTAÇÃO"



## CONTATOS

[www.espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara](http://www.espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara)

[www.facebook.com/citara.yoga](https://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/CitaraEspiritualismoEYoga](https://www.youtube.com/c/CitaraEspiritualismoEYoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

