

ANASTASIA NOVYKH

PRÁTICAS  
ESPIRITUAIS E  
MEDITAÇÕES



As simples meditações dos livros de Anastasia Novykh oferecidas neste folheto são acessíveis a qualquer pessoa, mesmo àqueles que nunca se envolveram em tais práticas espirituais.

Também serão de interesse para aqueles que praticam as suas capacidades fenomenais há muito tempo. E, claro, estas práticas espirituais são uma fonte única para aqueles que querem conhecer-se a si próprios e encontrar o seu caminho espiritual.

© A. Novykh, 2013 © A. Novykh, design do livro, 2013  
© “Allatra” LLC, 2013 Versão em português © “Allatra”  
LLC, 2019

\*\*\*



*A Personalidade Multidimensional  
pode evoluir espiritualmente de forma  
consciente e liberar-se numa vida, a  
fusionar-se com sua Alma.*

*Rigden Djappo  
(extrato do livro “AllatRa”)*



# CONTEÚDO

<b>Prefácio .....</b>	<b>5</b>
<b>Sabedoria Eterna .....</b>	<b>7</b>
<b>O que significa o estado alterado da consciência? .....</b>	<b>9</b>
<b>Meditações extraídas dos livros "SENSEI. O Primordial de Shambala"</b>	
Meditação para concentrar a atenção Conhecer-te a ti mesmo .....	17
Prática espiritual "Flor de Lótus".....	40
"Flor de Lótus": O Amor e a Gratidão (a concentração no positivo) .....	60
Meditação "Jug-Jarro" (para limpar os pensamentos negativos) .....	63
<b>Oração para salvar sua Alma .....</b>	<b>67</b>
A oração de Santo Agápito Pechersky) .....	71
<b>Meditação do livro "AllatRA"</b>	
Sentimentos profundos sendo a base das práticas espirituais .....	72
Multidimensionalidade do ser humano .....	77
Meditação "Chetverik Prefácio" .....	78
Meditação "Chetverik" (Técnica) .....	96
Estrutura energética do ser humano no mundo invisível .....	123
A meditação "Pirâmide" .....	125
O que significa a vida espiritual? .....	136



# PREFÁCIO

A meditação é um dos meios mais antigos de percepção do mundo e si mesmo, e da evolução espiritual do ser humano. Ao longo dos séculos se mudaram as condições da vida da sociedade, e das civilizações.

Somente o ser humano com a sua natureza interna dual: com o seu princípio Animal Espiritual, permanece sem mudar. E por isso, que não se perdeu sua atualidade as perguntas da evolução espiritual, os meios antigos efetivos do auto aperfeiçoamento.

Os detalhes dos mecanismos da meditação que influem na pessoa seguem sendo um enigma para a ciência, igual como o ser humano em si mesmo. Neste folheto, passo a passo, dar-lhe-á a conhecer as técnicas da meditação que tem parentesco com o treinamento autógeno (a auto relaxação) e logo as práticas espirituais fundamentais que apoiam à pessoa em seu desenvolvimento espiritual. Cabe destacar que as práticas espirituais favorecem também o desenvolvimento das capacidades fenomenais, é dizer, extra-sensoriais do ser humano. No entanto, não há que aspirar alcançar os efeitos secundários. O principal é o desenvolvimento espiritual de cada pessoa. A vida é tão efêmera para que se gastem em algo temporal e mortal. Ao longo dos milênios as pessoas usavam estes métodos antigos do conhecimento do mundo e de si mesmo, e alcançaram mediante as meditações os resultados consideráveis não somente no âmbito do desenvolvimento físico, senão que é mais importante para o ser humano o próprio aperfeiçoamento espiritual.

Este folheto representa um guia recordatório de algumas meditações da série de livros “SENSEI. O Primordial de Shambala” e foi criado como ajuda aos que já leram ditos livros. Porém, não dá uma ideia completa de todos os conhecimentos que compõem



estes livros para ajudar aos que seguem o caminho espiritual. Pois, seguir o caminho espiritual não significa simplesmente fazer um complexo das meditações como seu “hobby” ordinário. O caminho espiritual é o modo de viver. E as meditações são somente o conjunto dos instrumentos.

E os mesmos instrumentos, sem compreensão do sentido de construção e resultado final, serão irracionais. Portanto, a todos os que, todavia, não leram estes livros, primeiro lhes recomendo lê-los com muita atenção, fazer-se o maestro que conduzirá com perícia este instrumento para formar seu destino espiritual.

Poderá descarregar-se gratuitamente estes livros no  
sítio Web:

[books.allatra.org/en](http://books.allatra.org/en)

Correio eletrônico de Anastasia Novykh E-mail:

[anastasija\\_novix@mail.ru](mailto:anastasija_novix@mail.ru)



# SABEDORIA ETERNA

## (extrato do livro "AllatRa")

Ao longo dos anos que se passaram, depois da publicação dos primeiros livros, aconteceram muitos eventos, o que me convenceu mais uma vez de que o desejo sincero de uma única pessoa de ajudar outras, juntamente com suas ações e autoperfeição, dão resultados surpreendentemente maravilhosos. E não se trata nem mesmo dos livros como matéria de leitura, mas sim de compreender e aplicar em prática o Conhecimento dado neles. Um livro é um meio de transferir o Conhecimento. O Conhecimento não no sentido de “propriedade” ou “conclusão mental própria”, mas como uma Sabedoria superior que passa através de séculos. A sabedoria como um Portão Aberto para entrar nesse maravilhoso estado superior de espiritualidade, através do qual o discernimento vem d'Aquele que criou tudo. A Sabedoria que sempre foi, é e será, mesmo quando a memória de seus condutores humanos se desvanecer na poeira das eras.

É essa Sabedoria, como uma semente genuína, que dá boas sementes a uma pessoa, ajudando-a a libertar sua mente do nicho dos medos humanos, caixas apertadas da escuridão de ilusões, a superar a solidez do pensamento material e a descobrir a esfera sem limites do conhecimento da Verdade. Ela o ajuda a



elevant-se acima da sua individualidade terrena e a ver o mundo a partir do auge da visão espiritual, sem preconceitos e sem cortinas materiais. A Sabedoria dota uma pessoa com sinceridade e determinação, enriquece a pessoa com a compreensão e eleva o nível de responsabilidade pela qualidade espiritual da sua vida.

Esta Sabedoria eterna para uma pessoa espiritual é como o líquido vital para uma espiga madura de trigo cultivada a partir de um bom grão. Ela permite perceber a raiz dos problemas humanos e melhorar a atmosfera da sua vida espiritual. Dá as chaves principais para compreender a complexa realidade de um ser humano e do mundo e serve como fonte de criação de condições únicas para o ser humano moldar uma sociedade Espiritual no mundo cruel da mente Animal material. A Sabedoria eterna permite ao ser humano transformar-se espiritualmente e conhecer a essência oculta dos eventos passados e futuros. Essa Sabedoria é precisamente o princípio construtivo criado por Ele, que abre para cada pessoa que a aceitou, o caminho da Sua Eternidade.



## O QUE SIGNIFICA UM ESTADO DE CONSCIÊNCIA ALTERADO?

*Através das meditações e práticas espirituais, graças às quais o homem aprende independentemente sobre o mundo fora das três dimensões, e não com a lógica da mente, mas com um instrumento mais perfeito - o sentido intuitivo (o sexto sentido)*

*Rigden Djappo (excerto do livro "AllatRa").*

**Anastasia:** Mas antes de prosseguir com a técnica de fazer essa meditação única, gostaria de esclarecer alguns momentos significativos para os leitores, antes de tudo, aqueles relacionados à compreensão de como é um estado alterado de consciência durante a meditação. Sabe, me deparei com casos em que as pessoas, mesmo depois de lerem os livros, faziam meditações, para dizer o mínimo, simplesmente com imaginação. Após uma discussão detalhada, descobriu-se que eles simplesmente não entendiam o que realmente era uma meditação, o que era um estado alterado de consciência na prática, embora



tivessem lido muito sobre isso. Em alguns casos, as pessoas, pensando que estavam meditando, na verdade, permaneceram praticamente no estado de vigília, o que é típico para elas durante o dia, sem se preocupar em mudar para um estado de consciência diferente. É por isso que eles frequentemente pensam sobre assuntos quotidianos, sobre seu trabalho atual, vida quotidiana, experiências durante o dia e assim por diante; isto é, eles tiveram vários pensamentos perturbadores durante este exercício simulado. Naturalmente, essa meditação, como uma teoria, aconteceu apenas na sua imaginação. Em outros casos, as pessoas simplesmente adormecem em vez de meditar. Geralmente, acontecia depois que eles estavam exaustos da jornada de trabalho e depois se sentavam para meditar. O sono, como é conhecido, também é um dos estados alterados da consciência. Então, eles o confundiram com meditação, e é por isso que, ao fazer um "esforço de vontade", no sentido de se forçarem a meditar, apesar de cansados após um dia de trabalho, eles não viram nenhum resultado.

**Rigden:** Essas pessoas precisam entender quais são os estados alterados de consciência, que tipo podem ser e qual a diferença entre eles. Esses estados alterados de consciência, como um sonho ou uma meditação, são caracterizados por relaxamento completo do corpo, calma mental e sonolência. Mas isso é apenas um indicador do início de um estado alterado de consciência. A divisão vem depois: algumas pessoas ficam imersas em meditação (um controle consciente dos processos sutis do mundo invisível) enquanto outras caem no sono (o estado inconsciente)

**Anastasia:** Eu tenho dito exatamente isso! Em outras palavras, as pessoas não têm uma compreensão prática real do que é uma verdadeira meditação e como ela realmente ocorre.

**Rigden:** Eu aconselharia essas pessoas, em primeiro lugar, a entender o que é um treinamento autogênico



elementar, aprender a relaxar o corpo, controlar seus pensamentos, praticar mantendo sua atenção focada em uma coisa por longos períodos de tempo e depois prosseguir para praticando meditação, isto é, para uma imersão mais profunda em um estado alterado de consciência; aprender as técnicas básicas de meditação que você descreveu no primeiro livro Sensei e nos outros livros da série e só então começar a dominar as práticas espirituais fundamentais.

**Anastasia:** Eu concordo com você, as pessoas são diferentes e, enquanto algumas compreendem rapidamente a essência, outras precisam de tempo para descobrir tudo com mais detalhes. Porém, mais frequentemente, as pessoas simplesmente não possuem o conhecimento básico sobre si mesmas e os mecanismos gerais da função do cérebro em diferentes estados de consciência. Eu sei que você possui um conhecimento único no campo da neurofisiologia e do funcionamento do cérebro humano. Você poderia elaborar um tópico sobre estados alterados de consciência, ou pelo menos orientar os leitores em informações acessíveis ao público, ou compartilhar conhecimentos que possam ser tornados públicos?

**Rigden:** Bem, talvez, apenas dentro dos limites da compreensão científica moderna do funcionamento do cérebro, para que fique mais claro para as pessoas o que se entende e em que direção a pessoa deve conduzir sua pesquisa. Como se sabe, o funcionamento do cérebro está associado a ondas eletromagnéticas. O cérebro pode operar em diferentes modos, cada um dos quais é caracterizado por um certo estado psíquico e fisiológico da consciência. O ser humano como personalidade, graças à concentração de sua atenção, pode controlar vários desses estados de consciência. Na vida cotidiana, ele costuma estar em um dos estados que, nos círculos científicos, é chamado de estado desperto. Os cientistas, enquanto medem a atividade elétrica do cérebro ao longo do tempo, indicam condicionalmente



o estado de vigília ativa como ritmo beta (ritmo  $\beta$ ). Sua faixa de frequência é de 14 a 35 Hz e a tensão é de 10 a 30 mkV. As ondas beta são consideradas ondas rápidas e são vibrações de baixa amplitude do potencial total (total) do cérebro. No EEG, a forma de onda se assemelha, relativamente falando "Triângulos" com topos pontiagudos. O ritmo beta é geralmente registrado durante o funcionamento das regiões centrais frontais do cérebro. No entanto, quando uma pessoa presta atenção a algo novo, inesperado, a qualquer informação que ouça, atividade mental intensa ou uma poderosa excitação emocional, esse ritmo cresce e pode se espalhar para outras partes do cérebro. O ritmo beta é típico do funcionamento do cérebro quando uma pessoa trabalha mentalmente, é estressada emocionalmente e está sob a influência de vários irritantes.

Em suma, deve-se notar que uma noção como fadiga não é típica para o cérebro. Você deve simplesmente entender como isso funciona, mudar de uma atividade para outra no tempo e ser capaz de mudar a qualidade dos estados de consciência no momento certo. A vida cotidiana envolve constantemente o auto ajuste psicológico de uma pessoa, do qual, aliás, também depende da condição geral do corpo. Ao longo do dia, uma pessoa é influenciada por diferentes fatores externos, como, por exemplo, som e luz, sem mencionar os efeitos do mundo invisível. Todos eles são irritantes cotidianos que, de uma maneira ou de outra, afetam os processos fisiológicos e outros processos biológicos da vida humana.

Ansiedade excessiva, raiva, irritabilidade e fadiga psicológica são acompanhadas pela tensão dos músculos do rosto, pescoço, braços e assim por diante. Por sua vez, um músculo tenso também se torna um gerador de impulsos de excitação. A tarefa da pessoa que realiza um treino autogênico ou se prepara para uma meditação é limitar o fluxo de sinais excitatórios.



É por isso que ele se senta em uma posição confortável, em silêncio (elimina qualquer estímulo sonoro), fecha os olhos (elimina o impacto das fontes de estímulos visuais), desvia a atenção de vários pensamentos, experiências e preocupações quotidianas para paz interior e silêncio (isto é, quando possível, ele elimina a influência direta do mundo invisível). Em seguida, ele se concentra em relaxar os músculos (elimina outro canal de excitação) e, em seguida, atinge completamente o estado de relaxamento completo. Assim, uma pessoa reajusta o modo de funcionamento de sua psique e, conseqüentemente, do sistema nervoso. Graças a esse auto-ajuste, ele pode se controlar através de auto-ordens mentais claras (auto-relatórios).

**Anastasia:** A disciplina do pensamento abre grandes oportunidades para um ser humano. No estado de meditação, ele pode controlar os mecanismos de sua complexa estrutura energética que não são acessíveis em outros estados (incluindo o estado de vigília). Naturalmente, ao executar uma técnica meditativa corretamente, ele observa uma onda espiritual, insight, desenvolvimento de conhecimento intuitivo, bem como "efeitos colaterais" desse trabalho: uma explosão de energia, bom humor e aumento da criatividade que, por sua vez, tem um efeito positivo no estado geral da pessoa.

**Rigden:** Absolutamente. Todos esses mecanismos devem ser entendidos. A atenção em uma meditação é como corrente elétrica na rede: o que você liga é o que irá funcionar. Portanto, é importante manter o foco nos principais processos que ocorrem durante a meditação. Geralmente, a pessoa fazendo uma prática espiritual pode ser comparada a um piloto militar que realiza uma missão de combate num avião supersônico. Inicialmente, o piloto pratica com perfeição todas as ações no instrutor de voo da aviação (acrobática) no solo, simulando um voo de avião. Isso pode ser comparado a uma pessoa que acabou de começar a



aprender os estágios primários da meditação. Ou seja, o processo de relaxamento, desligar de pensamentos estranhos, imersão no estado de meditação, as sensações primárias no nível do corpo físico, como calor no plexo solar ou um leve formigamento na área dos chakras, ou movimento de energia ao longo dos braços, e assim por diante. Esse estágio pode ser chamado condicionalmente de primário: desde apenas idéias teóricas sobre meditação até a aquisição das primeiras habilidades práticas

O segundo estágio na aprendizagem de práticas meditativas é semelhante, figurativamente falando, a um piloto que obtém experiência prática realmente no ar quando entra numa máquina de combate e treina em voo. Aqui, ele entende que controlar um avião de combate no céu não é o mesmo que realizar os mesmos exercícios em um simulador em Terra. A diferença significativa não está na técnica, mas nas sensações e na compreensão do processo de voo e da vida num espaço completamente diferente - o céu. Como o piloto, o meditador entende a diferença substancial entre o conhecimento teórico e o prático quando trabalha diariamente consigo mesmo e controla sua natureza animal. A pessoa começa a mudar. Isso é importante porque a meditação é apenas uma ferramenta! Em outras palavras, ele começa a controlar seus pensamentos na vida quotidiana, mantê-los puros, acompanhar suas reações psicológicas e evitar a negatividade na sua consciência. Quando a pessoa não controla seus pensamentos, culpa todos por seus problemas e injustiças, condena tudo, está descontente com muitas coisas, ensina a todos sem praticar o que prega, e assim por diante. Mas quando a pessoa começa a trabalhar em si mesma, ela volta sua atenção não para as causas externas, mas para suas causas internas, por que ela percebe e reage ao mundo circundante dessa maneira e não de outra maneira. A pessoa começa a entender por que sucumbe



a essas provocações externas e como deve desviar sua atenção de seus múltiplos desejos egocêntricos, instâncias de ressentimento e agressão da natureza Animal, como mudá-lo para a Essência Frontal e para os sentimentos mais profundos que emanam da Alma, e permanecer na onda espiritual. Portanto, quando a pessoa faz esse trabalho diariamente, sem fazer concessões à sua natureza animal, um novo nível de percepção se abre para ela em meditações. Ela começa a entender o que é uma meditação e a se aprofundar nesse processo, o que é incomum para ela. A pessoa aprende a permanecer em um estado de consciência completamente diferente, diferente do estado de vigília e sono, ou seja, a sentir na prática essa diferença entre os estados de consciência, a entender o mundo através dos sentimentos mais profundos e do conhecimento intuitivo, o que não é um produto da lógica.

E finalmente, o terceiro estágio é quando o piloto militar realiza uma missão de combate em voo num caça supersônico. Ele não pensa mais nos mecanismos de operação do avião, simplesmente os inicia automaticamente. Ele não pensa no espaço incomum em que está - ele já vive nesse espaço. O piloto sente todos os movimentos da aeronave e sua atenção se concentra no principal: realizar a missão de combate. O mesmo acontece com a pessoa que está profundamente envolvida em práticas espirituais. Nesta fase, ela cria o hábito de controlar sua natureza animal, inicia automaticamente a meditação, se organiza com ordens mentais claras e realiza a meditação em si apenas com os seus sentimentos mais profundos, sem pensamentos. O mecanismo das práticas espirituais (assumindo que um indivíduo faz um trabalho sério consigo mesmo na vida cotidiana) leva a pessoa a um nível de percepção completamente diferente, incluindo a 4<sup>a</sup>, a 5<sup>a</sup> ou a 6<sup>a</sup> dimensão da perspectiva do Observador da natureza Espiritual. Ela começa a explorar o mundo familiar



da matéria e o mundo das energias sutis apenas com seus sentimentos mais profundos, não com lógica e pensamentos materiais. Afinal, os pensamentos são um produto da matéria, nada mais que isso. No entanto, os sentimentos espirituais mais profundos são uma qualidade de percepção completamente diferente e uma compreensão totalmente diferente do conhecimento abrangente, é o que as pessoas chamam de iluminação.

**Anastasia:** Nesse lado, obtém-se uma incrível clareza e precisão no entendimento dos processos que ocorrem lá. No entanto, após uma meditação, quando você tenta explicar aos outros o que experimentou, percebe que é impossível comunicar com precisão o que sentiu desse lado por meio de imagens e associações familiares. Graças a isso, você percebe que há uma diferença significativa em sua vida diária entre os processos reais e o jogo da mente - aquelas associações com as quais a lógica opera a partir da perspectiva da percepção material do mundo.

Sim, quando você começa a experimentar tudo na prática e entra em contato com a verdadeira realidade, então você amadurece e percebe por que cada dia que passa no trabalho espiritual é tão importante e por quais pensamentos e ações desperdiça o poder de sua atenção cada dia. Afinal, tudo tem consequências inevitáveis, antes de tudo, para sua alma e sua personalidade.



Meditações extraídas dos livros  
“SENSEI. O Primordial de Shambala”

## A MEDITAÇÃO PARA CONCENTRAR A ATENÇÃO

*“A atenção é uma força, é um início da criação”*

*Rigden Djappo*

*(Extraído do livro “AllatRA”)*

Agora se trata de praticar uma meditação útil para concentrar a atenção, com o fim de aprender a conduzir o fluxo vital de energia o QI.

– Disse Sensei: – Para maior clareza, primeiro quero repetir um pouco o que foi dito, para ambientar a quem tenha chegado tarde.

Bem, ademais do corpo material, cada pessoa tem um corpo, o corpo energético.

Dito “Corpo energético” se compõe da aura, dos chacras, dos canais energéticos, dos meridianos e os depósitos para acumular a energia.

Cada um tem seu nome. Ao praticar as meditações, se conhecerá mais em detalhes, aquele que esteja



relacionado com as mesmas.

– E que significa a palavra “Chakra”? – Perguntei eu.

– Chakra é um minúsculo ponto no corpo humano que serve para deixar entrar e sair as diferentes energias.

Para que se compreenda melhor; funciona, tal como o faz o diafragma de uma câmara fotográfica, já o viram? Do mesmo modo que se abre e se fecha num momento dado. – E o que acontece? Toda a energia tinha tempo para sair-se durante este tempo? – o surpreendeu Slavik.

– Eh, não é igual que esvaziar um cubo de água. Na verdade, o ser humano é o ser energético-material no qual, a energia e a matéria existem segundo suas próprias leis e em seu tempo, porém se encontram em uma direta correlação e interdependência completa...

Há alguma pergunta mais?

Todos guardamos silêncio.

– Então comecemos...

Agora se deve aprender a sentir o movimento do ar dentro de cada um, esse é o movimento QI. Creem todos que os compreendem perfeitamente e os percebem. No entanto, estou mais que seguro de que não poderiam ver, por exemplo, os dedos dos pés.

Por que? Porque ainda não têm visão interna. E essa visão, assim como a percepção interna, forma-se ao longo dos treinamentos cotidianos. Por isso se deve começar pelos exercícios mais fáceis, e mais elementares. Com ele se tenta controlar os pensamentos e percepções, quero dizer, fazê-los vir e guiá-los. Pois bem, agora ponham-se de pé e estejam o mais cômodos possível, relaxem-se...

Acalmar as emoções.



Se podem fechar os olhos para que nada os distraiam e assim dissolver todos os pensamentos e problemas cotidianos no vazio...

Em quanto foi proclamada esta frase, eu me encontrei recordando de um montão de afazeres de casa. “Caramba! Que descarados são os meus pensamentos – pensei. – Já os tinha dito que se dissolvam”.

Minha personalidade voltou a tentar não pensar em nada.

– Mantenham vossas atenções na ponta do nariz...

Tentei “ver” a ponta do meu nariz, tendo os olhos fechados, guiando-me mais por minhas sensações internas.

Senti dentro de meus olhos uma tensão ligeira.

– Lentamente, pouco a pouco, respiremos de forma profunda.

Primeiro com o baixo ventre, logo com o ventre, e depois o peito; levantando um pouco os ombros...

Retenhamos um pouco de respiração ...

Uma expiração lenta...

Por meio da visão interna, centremo-nos exclusivamente na ponta do nariz.

Deverão sentir, imaginar, perceber o nariz como uma pequena bombinha ou um foguinho que começa a arder com a expiração.... Uma expiração... uma expiração... uma expiração... Este foguinho se acende mais e mais vivo...

Primeiro senti uma queimação e uma suave pulsação no nariz e garganta.

Tinha um sentimento que me havia chegado com algo



material, como se fosse um jarro com água. Logo me pareceu que aproximadamente na zona da ponta do nariz, surgiu da escuridão o contorno de uma pequena mancha púrpura.

A princípio não podia focá-la claramente. Por fim, quando eu consegui fixá-la, esta começou a pôr-se clara no interior. Ao mesmo tempo, quando eu inspirava essa luz ela se estreitava e o contrário, quando expirava a luz, essa se alargava.

Apenas mantive agradável a respiração de tal maneira, quando ouvi as palavras de Sensei:

– Agora dirige a atenção a outra parte da meditação.

Levante um pouco as mãos para a frente, as palmas para o solo. Inale como sempre, comece pelo baixo abdômen, ventre, tórax. E na exalação, dirige-se o ar através dos ombros, mãos, para o centro das palmas, onde estão situados os chacras das mãos. E por elas, à terra.

Ao imaginar que algo está correndo pelas mãos, pode-se ver como flui a energia QI, tal como a água ou a luz que logo se vertem na terra, a energia brota.

Esse fluxo acende desde o baixo abdômen até o tórax, ali, no tórax, divide-se em dois fluxos e logo passa pelos ombros, braços e palmas para ser vertido na terra.

Deve-se concentrar toda a atenção na sensação deste movimento...

Inspiração... expiração...

Então, um pensamento cruzou minha mente: – “Que quer dizer isso: respirar pelas mãos? E como é isso? Como se faz?”

Ainda senti um pouco de pânico.



O Sensei, pelo visto, entendeu minha confusão, aproximou-se e levou suas palmas às minhas sem tocar a pele. No final de um momento, minhas palmas se aqueceram, como um forno que difunde calor desde o centro à periferia. E o que foi mais estranho na realidade é que senti que por meus ombros se derramavam uns pequenos córregos mornos. Perdiam-se pela zona dos cotovelos, mas eu agora percebia bem sua saída desde as palmas.

Concentrada nestas novas sensações, ainda não havia remarcado o afastar-se do Maestro.

“Caramba! – Minha pessoa pensou e perguntou-se a si mesma: E como eu estou fazendo isso?”

Enquanto analisava meus pensamentos, perdi a sensação dos córregos. Tive que concentrar-me de novo.

Em um todo, resultaram em mim, uma distinta medida.

Logo depois de ter feito uma das provas, voltei a ouvir do Sensei: – Una as palmas das mãos diante do seu peito.

Aperte-as muito firmemente para que se fechem os chacras das mãos e cesse assim o movimento da energia.

Faça duas inspirações–expirações rápidas...

Deixe cair as mãos, e abra os olhos.

Mais tarde, ao terminar de praticar a meditação, todos trocaram as impressões e eu compreendi que cada um de nós, sentia de um modo distinto.

Tatiana, por exemplo, não via nenhuma “chaminha” senão sentia algum movimento ligeiro que andava por suas mãos.



A Andrey, corria-lhe um ligeiro tremor pelos pés e pernas, tendo uma tontura ligeira.

Kostia, encolhendo seus ombros respondeu: – Não senti nada extraordinário, a menos que seja uma sensação parecida a um formigamento. Porém, essa é uma reação natural, uma resposta de sobressaturação do organismo por oxigênio.

Depois da terceira e quarta respiração, sim, assim é – confirmou o Maestro.

– Porém, primeiramente tem lugar uma fixação da ideia pelo cérebro, justamente antes do movimento QI.

E se alguém der ouvidos a si mesmo, relaxar-se-á e fará uma inspiração profunda, em seguida sentirá algum inchaço ou uma sensação de formigamento na cabeça, quero dizer, de que desde este momento começou um processo certo.

Isto é justamente o que se deve compreender, reconhecer que é o que se move ali e então se terá que aprender a comandá-lo.

E por que não me resultou nada? – Perguntou Slavik muito contrariado.

E tu, em que estavas pensando? Perguntou-lhe Sensei quase de brincadeira.

Como foi reconhecido mais adiante a partir do discurso do jovem, este esperava algo incompreensível, algo que parecia um milagre.

Então Sensei respondeu: – É justo isso, não te resultou em nada porque concentras-te teus pensamentos, não para trabalhar sobre ti mesmo, senão para esperar um milagre de forma sobrenatural. No entanto, não haverá nenhum milagre sem que o creias tu mesmo...

Não tens que esperar nada extraordinário, quando



respiras corretamente ou concentra-te em algo e em alguma parte.

Não e não. És tu, como é o ser humano, o milagre mais importante!

A que se reduz toda a grande Arte espiritual?

A que o ser humano se converta em uma Pessoa que se desperta pouco a pouco e recorde-se daqueles conhecimentos primordiais que lhe foram dados desde os tempos mais remotos.

Estas meditações não são um remédio para despertar a sonolência espiritual, é algo assim, como trazer à memória tudo o que está oculto e esquecido, daquele que em certo tempo se sabia utilizar.

– Que quer dizer isso: Sabia? ... – Não o compreendo, disse Slavik.

– Como? Como? Por exemplo, cada ser humano sabe ler, escrever, calcular, claro esta, sim é normal, assim é, se não tem nenhuma patologia psíquica.

Não é assim?

– Sim, assim é. Porém, primeiro há que capacitá-lo. E mais adiante já saberá ler, calcular, etc.

Quero dizer, sabe-se a ciência certa que um e um são dois e que duas vezes dois é igual a quatro. Portanto, já lhe parece fácil e natural. Apesar de que somente se fez recordar primeiro, tudo o que foi ensinado.

Estas são as possibilidades ocultas e inconscientes. O outro exemplo, mais simples, está vinculado com o nível fisiológico. Há uma pessoa jogando-na à água profunda e se não sabe nadar, pois, começará a afogar-se.

O contrário, e isso já está comprovado através do



“parto baixo à água, ou aquático”, quando a um recém-nascido o põem numa piscina este começará a nadar como qualquer animalzinho. Então, tens tais reflexo? – Sim, os tem.

Simplemente, logo tudo isso se esquecerá. Igual sucede com a pessoa que bem sabe muitas coisas, mas ainda não suspeita que o sabe. No entanto, tudo isso não funcionará sem o fator positivo. E sim, dá-se prioridade a um interesse mercantil, por exemplo, se quer aprender para enganar, fazer uma mudança a alguém, dando-lhe energia à distância, ou dobrando colheres diante de todos para que logo lhes dê dinheiro por isso, nunca obterá nada.

Somente quando um homem souber controlar seus pensamentos, será quando se converterá em uma Grandiosa Pessoa, será um Ser Humano em letras maiúsculas, e unicamente neste caso, será capaz de conseguir algo.

Assim resulta ser que as práticas espirituais são meios de despertar o ser humano? – Voltou a perguntar Andrey.

– Exatamente, justo assim. As práticas espirituais são como um instrumento para reparar a mente. O resultado será tal como se utiliza esse instrumento. Quero dizer, tudo depende do desejo e habilidades do Maestro.

Para aprender a sustentar este instrumento nas mãos é necessário aprender a controlar o pensamento, concentrá-lo, vê-lo com a ajuda da visão interna. Neste caso, significa aprender a controlar a respiração, sentir que se expira por meio dos chacras das mãos.

É preciso aprender a provocar certas sensações, para que em diante, possa-se gerir o fluxo da energia



interna e oculta.

Segundo minha opinião, essa é uma alucinação. – Intercalou Kostia.

– Sim, é uma alucinação, se percebes esta energia como uma força real, então em efeito será uma força efetiva, real.

– É estranho, e por quê?

– Porque, o repito uma vez mais, é o pensamento o que controla a ação. E mais precisamente, a energia desta ação. E já está!

Tudo é muito simples. Durante esta discussão, enquanto outros rapazes estavam escutando, Slavik examinava com muita atenção as palmas de suas mãos. Apesar de no discurso ter-se tido uma pausa prolongada, o rapaz foi rápido a perguntar: – Eh, não compreendi referente aos chakras. Você disse que ali deve haver pontos que se abrem. Porém, não há nada ali! Os rapazes maiores sorriam.

Naturalmente, disse Sensei.

Visualmente ali não há nada parecido...

Sabes, os chakras são certas zonas determinadas no corpo humano, – explicou com muita paciência, o Maestro. Nas quais a percepção do calor é mais alta.

Claro, são invisíveis, no entanto, em realidade é possível registrá-las com ajuda dos dispositivos contemporâneos. Por hora, são um enigma tanto para os cientistas como para ti: As mesmas células, os mesmos enlaces, porém a percepção é mais alta. Por quê?

Porque justamente ali se encontram os chakras. E um chakra já pertence ao corpo astral, quero dizer, a outra física, mais profunda.



O pensamento é um vínculo, de união entre o corpo astral e o material.

Por isso é muito importante de se aprender a controlar os pensamentos... Justamente se porá na realidade e se efetuará o movimento QI, por meio do corpo.

\*\*\*

O discurso se dirigiu para a discussão sobre outros problemas,

inclusive em torno das meditações realizadas autonomamente em casa.

Eu senti de novo as formiguinhas, – Disse Kostia. – É normal? – Claro que sim. Em que consiste esta sensação? É que se tem que sentir profundamente esses formigamentos, que aparecem na mente depois de se fazer as primeiras inspirações.

Senti-las “correr” pelos braços, e o principal, ver como elas “saltam” desde o centro das palmas à terra.

É dizer, tem-se que sentir profundamente a inspiração e a expiração.

Além disso, não se pode admitir em absoluto que pensamentos estranhos corram.

– Isso é exatamente o que faz mais difícil. Apenas conseguindo se concentrar sobre o ponto do nariz, eles começam a entrar na cabeça, enganchando um a um. E o mais surpreendente é que se pode notar sua aparência. – Assim é. Isso quer dizer que não se está acostumado a controlar os pensamentos na vida cotidiana. Por isso, são eles os que administram ao indivíduo como queiram, enredando-o em suas



cadeias lógicas. E o pensamento incontrolado, em geral, leva ao negativo, porque é “o princípio Animal do ser humano” o que o guia. E para aprender a controlar o pensamento, existem diferentes práticas espirituais e de meditação.

\*\*\*

... Falamos um pouco mais das questões que nós nos inquietamos, surgidas durante a prática domiciliar. Logo, começamos a fazer a seguinte meditação.

–Hoje vamos reunir dois pares de meditação – disse o Sensei – para que se possa compreender o mecanismo de sua realização e inspire-se a conseguir sua realização durante os treinamentos individuais. Agora fique o mais confortável possível.... Então, como sempre, relaxamos sob seu mando e nos concentramos na realização da meditação.

Primeiro, igual que a última vez, nos enfocamos no ponto do nariz.

O Maestro seguiu pronunciando: – Façamos uma inspiração, sem perder a atenção e visão do ponto do nariz, pelo baixo abdômen, ventre, tórax.... Uma expiração se faz pelos ombros, mãos, chakras das palmas, assim sucessivamente.

O mesmo se refere ao crescimento espiritual. Em caso, se este ser humano estiver capacitado, poderá apropriar-se mais facilmente de técnicas ainda mais complicadas.

Porém no mundo existem muitas técnicas diferentes de meditação e suas variadas modificações. É difícil chegar ao topo. Kostia reluziu sua erudição.



– Todavia lá em cima está muito longe.

Todas estas meditações que existem na prática mundial não são mais que “um abecedário”, o qual nada se havia ocupado nunca.

Os verdadeiros conhecimentos que conduzem para cima, começam justamente pelo artifício de compor palavras com esse alfabeto, assim como compreender seu sentido.

A leitura dos “livros” já não é privilégio de certas minorias seletivas. – Não há nada que acrescentar!

Tudo é complicado – pronunciou Andrey.

– Não há nada complicado nisso. Sempre que haja um desejo.

–Eh, sim, um ser humano tem desejo, porém, dúvida?

– Perguntou Slavik.

–Se este ser humano dúvida, se há que bater na cabeça dele com a marreta para que sinta que sim é uma marreta, isso significa que está muito complexa a matéria, a lógica e o egoísmo de seu pensamento, de sua mente... se a tem... Ao ouvir estas palavras os rapazes sorriram e o Sensei continuou falando: –Se alguém aspira sinceramente a se conhecer, tem uma fê pura em sua alma, tudo ficará bem. Tal é a lei da natureza ... E em quanto a uma pessoa desenvolvida espiritualmente – melhor ainda. Andrey disse com um ar pensativo: –Bem, eu entendo o que você quer dizer com o "alfabeto", mas quando se trata da composição das "palavras", não muito. Também se trata de uma meditação? –Pode-se dizer que é um nível superior, pois a prática espiritual é uma técnica antiga e original, que permite trabalhar não somente com a consciência, mas também, o que é mais importante,



com o subconsciente. Ali chegam uma série de certas meditações, as quais carregam seu nível espiritual correspondente... Tudo é muito simples. O principal é que o ser humano pode primeiro superar em si mesmo seu "Guardião", seu pensamento material, que vem sempre acompanhado de seu desejo imutável de encher seu ventre, vestir alguns trapos e subjugar a todo o mundo...

É a mesma verdade eterna, como sempre, e a mesma pedra que obstaculiza o seu andar. Se um indivíduo pode passar sobre ela, será um ser humano. (Extrato do livro de Anastasia Novykh "SENSEI. O Primordial de Shambala").

Ao expirar o fogo este se acenderá mais e mais. Inspiração... Expiração... inspiração... Expiração...

Concentrados no ponto do nariz... inspiração... Naquele momento que escândalo! Apenas me concentrei bem no "córrego" onde se sentia evidentemente seu movimento parcial por meus braços, em seguida perdi o controle sobre o ponto do nariz. Porém, enquanto me concentrava no ponto do nariz ligado, perdi-me "o córrego". Fazendo notar que tudo isso ocorria quando na cabeça surgia certos pensamentos "acessorios".

Pelo geral, não podia de nenhum modo juntar tudo numa só coisa. Quando realizava uma prova mais, ouvi a voz do Sensei que proclamava o término da meditação.

Como soube mais tarde, não fui eu só quem tinha tal confusão, senão meus amigos sentiam a mesma coisa.

– É natural, – disse Sensei. – Não tens que pensar aqui, somente observar. Assim se chegará a um bom resultado.



Pareceu-me absolutamente inacessível. No entanto, animava-me uma ideia que Nikolay Andreyevich e os rapazes maiores, não tiveram nenhum problema com esta meditação. Vale dizer que as coisas não são tão desesperadas ainda, isso me tranquilizava. – Se eles podem, por quê eu não posso?

Simplesmente é necessário que eu treine mais, tão duro como eles. Ai está o truque! Neste momento me surpreendi comigo mesma, pensando que começava a falar mentalmente como o Sensei, com as minhas palavras. Enquanto eu refletia, alguns dos jovens disse uma pergunta: – Desta forma, você quer dizer que o caminho para o conhecimento de si mesmo inicia-se pela observação de si mesmo, de seus pensamentos? – Seguro! A observação de si mesmo, assim como o controle dos pensamentos se adquirem e acumulam-se pouco a pouco durante o processo de treinamento cotidiano. Ademais, é necessário ter uma base elementar de conhecimento. No enfoque natural de qualquer treinamento seja físico, como espiritual. Aqui tem um exemplo simples: – Um ser humano pode levantar uma peça de 20 kg. Se treinar um pouco dentro de um mês poderá levantar, sem nenhuma dificuldade, o peso de 25 quilogramas e assim sucessivamente.

Nesta mesma verdade eterna, como sempre, é a mesma pedra que obstaculiza seu andar.

Se um indivíduo pode passar sobre ela, já será um ser humano. (Extratos do livro de Anastasia Novykh “SENSEI. O Primordial de Shambala”

\*\*\*



# CONHEÇA A TI MESMO

A vida não consiste na quantidade de anos vividos, senão em sua qualidade essencial.

O Comol? E não o quanto? O Sensei.

– A lei de pertencer diz: O espiritual é para o espiritual... Assim que, rapazes, aspirem-se em estudar a Arte espiritual para tirar benefícios mentais ou satisfazerem a mania de grandeza.

Sensei moveu a cabeça olhando-nos com muita atenção: – Isso nunca acabará bem...

– Por quê?

– Perguntou-lhe Slavik.

– Primeiro, nunca se aprenderá nada. Segundo, claro, se tens sorte, o menos que se obtém é uma esquizofrenia.

– Uau! Uma ótima perspectiva.

– Disse Ruslan sorrindo.

– E, já não está ameaçado disso; disse-lhe Zhenia.

– Se não temos intenção de matar ninguém; Se defendia Andrey.

– Pode ser que fisicamente, não. Senão nos pensamentos, pois, neles há demasiadas coisas da animalidade. E isso constitui o primeiro passo para a agressão e violência.

– Então, o que temos que fazer?

– Controlar os pensamentos e fazê-lo a cada segundo... Depois de ter guardado silêncio por pouco tempo, Sensei agregou, olhando a Andrey:



– Tens refletido alguma vez no que tu és de verdade? Quem realmente és segundo teu ente? Há pensado em como tu percebes o mundo circundante?

Não desde o ponto de vista da filosofia, senão da vida?

Quem és? Como vês, ouves e sentes?

Quem és o que entendes e percebes exatamente em ti? Olhe para dentro de ti.

E agora dirigindo-se aos rapazes, Sensei pronunciou:

– Em geral, pensaram alguma vez na infinidade da consciência? No que é um pensamento? Em como nasce e para onde vai? Há refletido nos pensamentos?

– Bom, disse Andrey com vacilação:

– Porém, eu sempre estou pensando, reflito em algo.

– Imagina-te que és aquilo que tu pensas, e o que tu refletas.

E estás seguro que esses são teus pensamentos?

E de quem outros podem ser? O corpo é meu, assim como os pensamentos também são meus.

Pois, situá-los se crês que são teus, fazê-lo com pausas pelo menos durante um dia.

De onde eles vieram e de onde saíram ou quando desapareceram?

Trata-se de escapar bem nos pensamentos, e que se verá ali, ademais de merda? Nada.

Somente violência, muita grosseria e a preocupação de se fartar, vestir-se com roupa da moda, roubar algo, ganhar dinheiro, comprar algo mais e exaltar a mania de grandeza. E nada mais! É possível assegurar-se que os pensamentos gerados pelo corpo, sempre terminam na mesma história, na adoção material de si mesmo.



Mas, se é igual dentro de si? Ao olhar dentro da alma... encontrar-se-á algo muito lindo e imperecível, ali se encontra o “Ser”, esse “Eu” verdadeiro.

Em efeito, toda a agitação exterior ao redor de cada um, não são mais que breves segundos. Se dá conta?

...

– Cada um já viveu 16, 22, 30... pois, tu, cerca dos 40. Entretanto, poderá cada qual recordar como tem vivido estes anos? Não somente se veem alguns fragmentos e ademais, quais deles não estão vinculados com algum impulso emocional.

– Sim, assim é. Pronunciou com ar pensativo Nicolay Andreyevich:

– A vida tem transcorrido, quase voando, sem que eu a tenha marcado. Sempre havia estudos, alguns trabalhos, umas preocupações familiares infinitas, às vezes mesquinhas...

E sabe, quase não há tempo para pensar em si mesmo, na Alma, pois cada vez, ocorrem uma série de assuntos urgentes.

– Exato! O confirmou Sensei – Isto se tu pensas no futuro ou no passado.

Contudo, de verdade, vives neste momento que se denomina “agora”.

E o que é este “agora”?

Em cada segundo precioso da vida, é um dom de Deus que se tem que utilizar muito racionalmente. Porque o dia que virá já é um novo passo à incerteza do desconhecido.

E não é certo que não seja o último passo nesta vida, nem o passo ao abismo ou à infinitude. E o que se



espera aí? Cada um pensa que tem muito tempo na Terra, porque não medita sobre a morte. É realmente assim? Cada um pode morrer a qualquer segundo, por qualquer motivo, pode acontecer dependendo do ser biológico. Mas por outro lado, não se trata apenas do ser biológico, mas de que se trata de um Homem dotado de uma partícula de eternidade. Ao reconhecê-lo, entende-se que o Destino está nas próprias mãos e que muitas coisas dependem de si mesmo. E não exclusivamente aqui, mas ali também. Você tem que pensar se você é um bio-robô perfeito, um animal ou um ser intelectual. Qual deles é?

– Bem, um homem... talvez, – disse Ruslân.

– Sim, exatamente, “talvez”. E o que é um Homem realmente, você já pensou nisso para acertar o prego na cabeça? Quem dentro de si é aquele que sente como se move no espaço, ou aquele que desloca os membros? Como as emoções surgem e por que elas surgem? E você não deve culpar alguém que ficou chocado ou ofendido pelos problemas ou, pelo contrário, por aquilo que alguém invejou ou regozijou-se com o mal dos outros ou fofoca foi feita. É isso talvez ou é o princípio espiritual que diz que está dentro de si mesmo? Trata-se de descobrir a fonte cristalina da alma e assim compreender que todo o lixo material representado por carros, apartamentos, chalês, iates, status social, ou seja, todos aqueles bens materiais que se pretendem alcançar e nos quais se passa uma vida inteira gasto racional, no final eles são reduzidos a pó. Essa poeira neste tipo de primavera se transformará em nada no momento da verdade. Mas a vida continua. Se perde a vida que pode ser utilizada para convertê-la em um oceano infinito de Sabedoria, sim, se perde. Você já pensou em que consiste o



sentido da vida? O sentido superior da vida de cada indivíduo está no conhecimento de sua alma. O resto é temporário, transitório, simplesmente falado: é poeira e ilusão. O único caminho para o conhecimento da alma, passa apenas pelo Amor interno, pela limpeza moral dos projetos e pela crença segura, firme e absoluta em chegar ao fim, ou seja, pela fé que dá força à crença interior. ... Enquanto a chama da vida estiver queimando dentro de você, nunca será tarde demais para se conhecer, para encontrar seu próprio início, isto é, a fonte vivificante e sagrada da alma... Chegar a entender a si mesmo serve para entender quem você realmente é.

\*\*\*

E então o Sensei proclamou o seguinte:

– É um bom resultado pegar o pensamento em seu estado Animal, embora seja muito difícil, e lutar contra ele é ainda muito mais difícil. Em princípio, lutar contra essa categoria de pensamentos é quase impossível. Uma vez que qualquer violência gera outra violência. E não importa o quanto você tente matá-los, eles se manifestarão cada vez mais em número e com mais força. A defesa mais eficaz contra eles é entrar no reino do pensamento positivo. Este é, neste caso, o princípio do Aikido que consiste em retirar-se suavemente. “E se eles me perseguirem o dia todo, eu não poderia interromper com alguma maldição?” Ruslân exigiu.

– Embora eles sejam cortados, em qualquer caso, os pensamentos negativos serão excitados de acordo com o princípio de ação e reação. Por isso, não



deves lutar contra eles, mas sim afastar-te deles, assim, artificialmente podes desenvolver dentro de ti um pensamento positivo, isto é, te concentrar em algo bom ou lembrar-te de algo belo. Visto de uma forma simples, é um retraimento suave, com isso, o pensamento negativo pode ser superado.

– E por que os pensamentos às vezes são tão opostos um do outro?

Muitas vezes resulta a dúvida e fico confuso em meus pensamentos.

– Pode-se dizer que no corpo humano existe um princípio espiritual ou de alma e um princípio material ou animal, ou de uma besta e eles podem ser chamados de qualquer. Mas a mente humana é como um campo de batalha entre esses dois princípios. Esta é a razão pela qual os pensamentos são tão diferentes.

– Então, o que sou "eu", se meus pensamentos são estranhos?

– Eles não são estranhos, são meus. E cada um é aquilo que se escuta. E esse algo que tem prioridade será você mesmo. Se você cuidar do material, ou seja, do princípio animal, você será rude, cruel e mau, porém, se seguir o conselho da alma, você será um homem são, bom, para que as pessoas gostem dessa companhia. Mas a escolha será sempre própria: ser despota ou justo...

– Por que, quando me admiro por ter conseguido reprimir a raiva, isso me leva ao orgulho e à mania de grandeza? Parece um bom assunto, mas o pensamento voou para outro lugar, por quê? – perguntei

– Porque quando se volta para a alma, o desejo já foi realizado. Mas dificilmente o autocontrole é diminuído



e parece que está superado, o princípio animal, sem ser percebido, chega com a ajuda do pensamento egoísta. Gosta muito que em todas as partes se façam elogios, dizem que você é inteligente, sensato etc... Porém, o tempo todo lá dentro, uma luta está sendo travada entre os dois princípios. O futuro depende da escolha feita: é a parte que se decide.

Fiquei pensativo um pouco e depois especifiquei:

– Em outras palavras, é um pensamento "astuto" que me faz lembrar a dor e aquele que me incomoda quando me concentro, que é a mania da grandeza...

– Justo.

– Mas tem muitos pensamentos assim aí!

– Sim,

– Sensei confirmou.

– São muitos e por isso é impossível lutar contra eles. Não é Kung-fu, é muito mais sério. É possível lutar com quem resiste. No entanto, quando você luta contra o vazio, isso perde o sentido. Para controlar o vazio dos pensamentos negativos, só é possível se outro vazio for criado igual ao produto dos pensamentos positivos. Isto é, repito, prossiga para pensar em algo bom, pense em algo bom. Mas você deve sempre manter seu olho atento e ouvir o que seu cérebro pensa. Observe e preste atenção ao fato de que, apesar de nenhum esforço maior ser feito, os pensamentos abundam. Não é um pensamento isolado, mas dois, três e muitos mais.

– É muito parecido ao que dizem os cristãos: cada um usa um demônio no ombro esquerdo e um anjo no direito. E eles estão continuamente sussurrando no ouvido – observou Volodya. Isso mesmo, Sensei



confirmou novamente. – mas não se sabe por que o demônio sussurra mais alto, talvez ele tenha a voz mais áspera... O que no Cristianismo eles chamam de "demônio" ou diabo é justamente a manifestação daquele princípio animal... Naquele momento começou Stas a falar, refletindo em voz alta sobre algo seu:

– Ok, se a mente é o campo de batalha de dois princípios, e, pelo que entendi, sua arma é o pensamento, então como você pode distinguir quem é quem? De que forma os princípios espirituais e animais se manifestam em pensamentos? O que é isso?

– O princípio espiritual consiste nas idéias nascidas pela força do Amor, no sentido amplo da palavra. E quanto ao princípio animal, esse é o pensamento sobre o corpo, instintos, reflexos, mania de grandeza, desejos completamente concentrados no material, etc...

– Ei, então, você tem que viver em uma caverna,

– Ruslán expressou sua opinião, – para que não tenha nada, nem querer nada.

– Se ele tem um cérebro como o seu, a caverna não será um remédio, – ele deu-lhe uma picada.

Zhenia.

– Ninguém te proíbe de ter tudo isso, – Sensei continuou.

– Se quiser, sim, mas por favor, acompanhe os tempos, aproveite todos os bens da civilização. No entanto, você não precisa viver exclusivamente para isso, porque colocar o acúmulo de bens materiais acima de tudo e torná-lo o sentido da existência na Terra é muito bobo e contradiz o princípio espiritual. Justamente, esse fim é a indicação de que o princípio animal predomina no



homem. Mas isso ainda não significa que você tenha que viver em uma caverna como um sem-teto. Não. Já contei que todos esses bens são altas tecnologias dadas ao homem para que ele tenha mais tempo livre e aperfeiçoe sua espiritualidade. E não para que você acumule muitos desses “pedaços de ferro” em sua casa e infle sua mania de grandeza por possuir esse pó.

Depois de ficar quieto um pouco, o Sensei disse pensativamente:

– O homem é uma síntese complicada de origens espirituais e animais. É muito lamentável que na mente o animal predomine sobre o divino... Estes dias refleti um pouco e decidi dar-lhes uma prática milenar que ajudará a equilibrar essas duas essências para que "o animal" não oprima tanto. Ela existe durante tanto tempo, como existe o ser humano. É uma prática espiritual de trabalhar sobre si mesmo, sobre os pensamentos, bem como visa despertar a alma. Em relação à vida pode ser comparada a uma meditação dinâmica, pois atua continuamente e dispensa o que se faz e onde o homem está. Uma parte desse homem ficará nesse estado permanentemente, ele controlará tudo o que acontece dentro de si e ao seu redor.

(Páginas extraídas do livro de Anastasia Novykh "SENSEI. O Primordial de Shambala")

\*\*\*



# Prática ESPIRITUAL

## “FLOR DE LÓTUS”

– Esta prática espiritual é chamada “Flor de Lótus”. E consiste no seguinte. A pessoa imagina que planta dentro de Si, na região do plexo solar, uma semente. E esta pequena semente cresce dentro de Si graças ao poder do Amor, gerado pelos seus pensamentos positivos.

Assim, controlando o crescimento dessa flor, a pessoa livra-se artificialmente dos pensamentos negativos que estão constantemente a dar voltas dentro da sua cabeça. "

– Mas porquê, nós pensamos o tempo todo em coisas negativas? – perguntou Ruslan.

– Claro que sim, – respondeu Sensei. “Segue os teus pensamentos com cuidado. As pessoas perdem muito tempo visualizando diferentes situações de combate, lembram-se de algo negativo nas memórias do passado, imaginam as discussões com alguém, tentam provar alguma coisa a alguém, como elas mentem, como contra-atacam, pensam nas suas doenças, as suas faltas materiais e assim por diante. Isso significa que as pessoas mantêm sempre um complexo de pensamentos negativos na sua mente.

Enquanto aqui, a pessoa livra-se intencionalmente de todos os pensamentos negativos através do controle interno. Quanto mais vezes se mantém uma imagem positiva na sua mente, mais rápido cresce a semente do Amor. No início, a pessoa imagina que a semente começa a crescer e aparece um pequeno caule. Depois começa a crescer no caule e aparecem



folhas, depois vem uma pequena flor em botão. E, finalmente, nutrindo-a gradualmente cada vez mais com o poder do Amor, o botão brota em uma lótus. A lótus é inicialmente de cor dourada, mas à medida que cresce, torna-se um branco deslumbrante.

– Quanto tempo leva para crescer?" – perguntei eu.

– Na verdade, depende da pessoa. Algumas pessoas precisam de anos para que cresça, outras apenas meses, outras ainda precisam de dias ou até de instantes. Tudo depende do desejo da pessoa e do esforço que se faz. Não se deve apenas cultivar esta flor, mas também apoiá-la constantemente com o poder do seu Amor, para que não murche nem morra. Uma pessoa mantém essa constante sensação de cultivo ao nível do subconsciente ou, para dizer com mais precisão, ao nível de uma consciência remota e controlável. Quanto mais Amor der a esta pequena flor, ou seja, quanto mais você a elogia e cuida dela nos pensamentos e protege-a de influências negativas circundantes, mais a flor cresce. Esta flor é nutrida pela energia do Amor, ênfase, pela energia interna do Amor. E quanto mais a pessoa estiver num estado de Amor para com o mundo inteiro, para todos e para tudo ao seu redor, tanto maior a flor se tornará. Mas, se a pessoa começar a ficar com raiva, a flor enfraquece. Se se descontrolar numa raiva intensa, a flor murchará e ficará doente. Então, muito esforço será necessário para a sua recuperação. É como se fosse um controle.

E, quando esta flor floresce e começa a aumentar de tamanho, começa a emitir vibrações em vez de cheiro, os chamados leptões ou gravitões, chamem isso como quiserem, isto é, a energia do Amor. A pessoa sente as pétalas desta flor mexerem-se, fazendo o seu corpo e o espaço circundante vibrar, mandando Amor e



Harmonia ao mundo.

– Isso é, de alguma forma, sentido no nível físico?”  
Perguntou Eugene.

– Sim. A lótus sente-se como um ardor na região do plexo solar, um calor que se espalha. Ou seja, estas sensações surgem na região do plexo solar, onde, como dizem as lendas, está a nossa Alma. Esta região começa a ficar cada vez mais quente. O objetivo disto tudo é que, onde quer que estejas, com quem quer que estejas ou o que estejas a fazer ou a pensar, tu deves estar sempre a sentir esse calor, o calor que, figurativamente falando, aquece não apenas o teu corpo, mas também a tua Alma. Esta concentração interna de Amor está localizada na própria flor.

Finalmente, quanto mais a pessoa cuida dela e glorifica esse Amor, mais sente que essa flor, cresce, se expande e envolve firmemente o seu corpo com as suas pétalas, e a pessoa está dentro de uma enorme flor de lótus.

E é aqui que algo muito importante acontece. Quando a pessoa alcança o estado em que as pétalas do Lótus a cercam por todos os lados, ela sente duas flores. Uma está por dentro, abaixo do seu coração, e aquece continuamente com a sensação de um Amor interno. E a outra, a maior, é como uma cópia astral da flor que rodeia a pessoa, por um lado irradia Amor para o mundo, e por outro – protege a própria pessoa da influência negativa de outras pessoas.

Aqui, a lei de causa e efeito entra em ação. Falando na linguagem física, ocorre uma conexão das ondas. Simplificando, a pessoa irradia ondas de bons sentimentos, intensificando as muitas vezes através da alma e criando assim um campo de ondas, cheio



de Graça Espiritual. Este campo de força, que é constantemente sentido pela pessoa e suportado pelas fibras do seu Amor, ao mesmo tempo, tem um certo efeito benéfico não apenas em si mesmo, mas também no mundo à volta.

O que acontece graças à exceção desta prática todos os dias? Em primeiro lugar, a pessoa controla sempre os seus pensamentos, aprendendo a concentrar-se no positivo. Portanto, automaticamente não somos capazes de mostrar má vontade em relação a ninguém ou ser maus. Porque esta prática é feita todos os dias e a cada segundo. E é para toda a vida. É um método especial de distração, porque ninguém consegue combater pensamentos negativos pela força. O Amor não pode ser forçado. Portanto, é preciso a distração. Se um pensamento negativo ou indesejável aparece, a pessoa concentra-se na sua flor e começa a dar o seu Amor, isto é, a pessoa esquece artificialmente todas as coisas negativas. Ou muda a sua consciência para outra coisa, para algo positivo. Mas estará sempre a sentir a Flor: quando vai dormir, quando acorda, durante a noite, durante o dia, o que quer que esteja a fazer – estudar, trabalhar, participar em desportos e assim por diante. A pessoa sente sempre o Amor queimando por dentro, sente como as correntes do Amor se movem no seu peito e preenchem o corpo.

Como esta flor começa a aquecê-lo por dentro com um calor especial, o calor divino do Amor. E quanto mais dá, mais ele cresce em si. Irradiando constantemente esse Amor, a pessoa interpreta as pessoas na perspectiva do Amor. Ou seja, em segundo lugar, e é mais importante – **a pessoa sintoniza-se com a frequência do Bem.**

E o Bem – significa sucesso, sorte, saúde. Significa



tudo! O humor da pessoa melhora, o que tem um impacto positivo no estado da saúde mental.

E é exatamente o Sistema Central Nervoso o principal regulador de toda atividade vital. Portanto, primeiro de tudo, esta prática melhora a sua saúde. Além disso, a vida torna-se mais suave quando a pessoa começa a encontrar reconciliação com todos. Ninguém quer discutir com a pessoa, é bem-vinda em todos os lugares. Não terá grandes problemas.

Porquê? Porque mesmo se na vida veem acontecer certas situações, pois a vida é a vida, a pessoa começa a percebê-las de uma maneira completamente diferente da maioria das pessoas comuns. Porque ela já tem uma nova perspectiva da vida, que a ajuda a escolher a melhor opção, para resolver uma determinada situação. Pois nessa pessoa se desperta a Sabedoria da vida.

E o terceiro, importantíssimo, a **alma da pessoa desperta dentro dela e ela começa a sentir-se Humana, começa a entender quem é Deus, que Deus é uma substância onipresente**, e não apenas uma fantasia de alguns idiotas.

**A pessoa começa a sentir a presença divina em si mesma e fortalece esse poder através de pensamentos e sentimentos positivos. Ela não se sente mais sozinha neste mundo porque Deus está nela e com ela, ela sente a Sua presença real. Há uma expressão, “Quem está no Amor, está em Deus, e Deus está nele, pois Deus é o próprio Amor”.**

É também muito importante que a pessoa comece a sentir a aura da flor que está dentro de si e ao seu redor.

– Como é sentida a aura ao redor do corpo?" –



Perguntou Stas.

– Com o tempo, tu vês essa vibração à volta de ti como se fosse um leve brilho. O ar parece tornar-se mais leve e mais transparente, e as cores do mundo ao redor parecem-te mais vibrantes e cheias de cor. O mais fascinante é que as pessoas começam a aperceber-se dessas transformações em ti. Existe uma expressão comum: "A pessoa está brilhando", "Ele brilha". Então, esse é realmente o brilho do campo de ondas, gerado pelo Amor do próprio indivíduo. As pessoas ao redor dessa pessoa também começam a sentir esse campo. Elas sentem-se bem por estarem por perto dessa pessoa, pois elas também começam a sentir alegria e excitação interna.

Muitas pessoas se recuperam das suas doenças. Sentem-se melhor, apenas com a sua presença, por mais doentes que estejam. Todos são atraídos por essa pessoa, abrindo as suas almas para ela. Ou seja, as pessoas sentem o Amor. Isto é o portão aberto do coração no caminho em direção a Deus. Isto é o que todas as Grandes Pessoas falavam e que queria dizer Jesus, quando disse: "Deixa Deus entrar no teu coração".

Esta prática espiritual "Lótus" tem sido usada desde o início dos tempos. Desde a antigamente, dizia-se que o "Lótus" cria deuses, que Deus desperta na lótus. Na compreensão de que a substância divina – a alma – desperta na "Flor de Lótus" na Harmonia e no Amor dentro de ti. Porque a pessoa está continuamente a cuidar da sua flor, controlando os seus pensamentos e sentimentos durante o tempo todo, para que a "Flor de Lótus" não murche".

– Então, cresce uma flor real lá? – perguntou Slava surpreendido.



– Não. Claro que não há flor material lá. Isso é imaginário. Este processo pode ser chamado de diferentes maneiras: o despertar do Amor divino, atingir a Iluminação, plena união com Deus – “moksha”, “Dao”, “shinto”. Chama isso como quiseres. Mas tudo isto são apenas palavras e religião.

**Isto é simplesmente a criação de um certo campo de força pelo teu pensamento positivo e sentimento de Amor, que por sua vez afeta o mundo real ao teu redor, por um lado, e, por outro lado, altera a frequência interna da percepção da tua mente."**

– Então e a Alma? – perguntei eu.

– A alma é o verdadeiro tu, é uma espécie de gerador eterno do poder divino, se quiseres, mas que precisa ser ativado pelos teus constantes pensamentos de Amor... Falarei sobre a alma e o seu significado em detalhe um dia mais tarde.

Foi então que Kostia juntou-se à discussão.

– Você disse que essa prática é muito antiga. Quão antiga?

– Eu já disse que existe desde que os seres humanos existem como sujeitos conscientes”

– Bem, mas quanto tempo, sete, dez mil anos atrás?

– Isso é um período muito curto no tempo. A humanidade na sua forma civilizada existiu mais do que uma vez antes, com tecnologias muito melhores do que agora.

Isso é outra questão do porquê que essas civilizações desapareceram. Um dia, vou falar sobre isso também.

– Se esta prática é tão antiga, deve haver algumas lendas deixadas na nossa civilização.



– Certamente. O facto da prática espiritual da "Flor de Lótus" existir antes pode ser confirmado por inúmeras fontes antigas. A "Lotus" por exemplo, foi dada a alguns faraós escolhidos do Antigo Egito. E se olhares para a literatura sobre esse assunto, encontrarás evidências de que nos mitos e lendas egípcias dizem que até o deus deles do Sol, Rá, nasceu da flor de lótus. Essa flor serviu como um trono para Ísis, Hórus e Osiris.

"Nos antigos "Vedas" – os mais antigos livros Hindus escritos em sânscrito – a Lótus também é um dos principais tópicos. Em particular, em relação às três principais encarnações masculinas de Deus – Brahma–Criador, Vishnu–Protetor e Shiva–Destruidor – diz o seguinte, "O corpo do Deus Vishnu exibia uma lótus dourada gigante no qual se encontrava o "nascido da Lótus", o Brahma–Criador. A Lótus de mil pétalas de ouro estava a crescer e o Universo cresceu junto com ela".

Até aos dias de hoje, tanto na China quanto na Índia, esta flor representa a pureza e castidade. As melhores qualidades e intenções Humanas têm sido associadas com a Lótus. Na China, eles acham que existe um "Paraíso Ocidental" especial, com um lago de lótus em que, cada uma das flores que lá crescem está ligada à alma de uma pessoa morta. Se o indivíduo era bondoso, a flor dele ou dela, abre, se não – a flor murcha.

Na Grécia, a lótus é considerada uma planta dedicada à deusa Hera. Hércules fez uma das suas viagens num barco em forma de Lótus de cor dourada.

No entanto, tudo isto são lendas e mitos, que não são tão inventados como parecem. Estas histórias foram baseadas em fatos reais do autodesenvolvimento das pessoas, graças a essa antiga prática espiritual.



É exatamente por isso que em épocas anteriores, quando a natureza animal prevalecia na maioria das pessoas, a "Flor de Lótus" foi dada apenas aos escolhidos, indivíduos mais ou menos desenvolvidos espiritualmente. E é natural que outras pessoas depois considerem esses indivíduos como deuses. Para um indivíduo, que cresceu a "Lotus", nele despertou a Alma, de facto torna-se semelhante a Deus, pois ele cria em "Amor" por mero pensamento.

Quando chegou a hora de educar espiritualmente a maioria das pessoas, Os Bodhisattvas de Shambala deram esta prática espiritual a Buda. Foi devido à prática desta técnica da "Lótus" que Siddhartha Gautama alcançou a iluminação sentado debaixo da árvore Bodhi. Com a aprovação de Rigden, Buda deu aos seus discípulos, para maior divulgação entre todas as pessoas. Infelizmente, com o tempo, as pessoas distorceram os ensinamentos de Buda e criaram toda uma religião baseada nesta prática. Como resultado, mesmo os budistas, exercendo a sua religião agora, imaginam o paraíso deles como um lugar incomum onde as pessoas nascem como deuses na Flor de Lótus. Eles procuram este lugar, embora esteja sempre dentro deles. Eles transformaram Buda num Deus, mesmo que ele fosse apenas um humano que aprendeu a verdade por meio desta prática espiritual. Essa é a razão pela qual, a lótus se tornou um símbolo do budismo, bem como a expressão "Buda está sentado numa Lótus" ou "Buda está numa Lótus". Ele mostrou às pessoas através do seu próprio exemplo o que pode alcançar uma pessoa, derrotando em si o começo animal. Ele fez realmente muito para o bem do desenvolvimento espiritual da humanidade, espalhando esta prática espiritual entre as pessoas na sua forma original.



A mesma oração foi dada por Jesus Cristo para despertar o Amor divino.

– Mas, está a querer dizer que meditação e oração é a mesma coisa? – perguntou Tatiana.

– Na verdade, sim. É o mesmo que a oração "Pai Nosso", dada por Jesus. Simplesmente nela é tudo muito comum, as pessoas pedem pão e coisas do gênero, mas a essência é a mesma: o indivíduo desenvolve-se, cultiva na sua Alma através do controle dos seus pensamentos, do seu desejo, e pela firme Fé e Amor.

Em geral, Buda, Jesus, Maomé e todos os grandes sabiam desta prática espiritual, porque todos eles retiravam da mesma fonte. Isso ajudou-os não apenas a tornarem-se nos seus verdadeiros Eu, mas também para ajudar outras pessoas a aprender a sua própria natureza divina.

Porque é que era tão agradável para todos estar perto de Buda, Jesus, Maomé? Porquê, como diz o ditado, "pessoas santas" brilham? Por que às vezes nós não queremos deixar a companhia de estranhos quando os encontramos? Porque eles irradiam esse amor. Porque eles estão continuamente a fazer crescer esse poder, o poder do Bem, o poder do Amor, o poder desta manifestação divina nas pessoas. Sobre essas pessoas dizem: nessa pessoa está Deus. E é realmente verdade.

– Então, só é preciso pensar com Amor nessa flor? – perguntou Andrey.

– Não. Não é apenas concentrar-se e pensar, mas o mais importante é, provocar essas sensações de calor na região do plexo solar e fortalecê-las com os teus bons pensamentos. Muitos podem não ser capazes de realizar isso imediatamente. Porque você precisa ir à raiz da questão, imaginar mais realisticamente, e



repite, evocar todos esses sentimentos. Porque é que eu vos chamo à atenção para isso? Porque quando um indivíduo evoca esses sentimentos, ele começa a mantê-los não apenas na mente, mas também ao nível da sua sub-mente, mais especificamente, no nível da sua subconsciência. Isso leva ao despertar da alma. Ela simplesmente não pode não acordar. E quanto mais nutres com o teu Amor, mais ela irá despertar, mais rápido te tornarás o teu verdadeiro Eu, aquele que sempre foste por dentro, e não a camada mortal externa.

E depois de um breve silêncio, o Sensei acrescentou.

**– A vida é muito curta, e temos de ter tempo para cultivar a entidade espiritual no nosso coração.**

\*\*\*

Mal podia esperar para chegar a casa e plantar a minha pequena semente. Claro, Sensei, disse que esta prática espiritual pode ser feita em qualquer lugar. Mas eu decidi começar esta nobre ação em casa em paz e sossego.

Em casa, terminei rapidamente todas as minhas tarefas mesquinhas. Quando os meus pais se sentaram para ver TV, sentei-me confortavelmente na pose de lótus. Finalmente chegou a hora.

Concentrando-me, a minha pessoa pensou: "Vamos começar a plantar...", mas entrei um pouco em pânico. Primeiro, eu não sabia como eram as sementes de lótus. Eu tinha visto a flor num livro, mas não as sementes. Além disso, eu não sabia como seria esta plantação e o que eu plantaria. Eu tinha visto como as



sementes brotavam no solo.

Mas por alguma razão isso não me satisfez, terra dentro da alma, mesmo que imaginário, de alguma forma não coincidiu com a minha noção de eternidade. Refletindo um pouco, encontrei um caminho aceitável. Uma vez eu vi a minha mãe germinando feijão colocando-o em algodão húmido. Eu gostei desse método. "Então que seja um feijão, – pensou a minha pessoa. – Afinal, é a minha imaginação. E o mais importante nela – é a essência, como disse Sensei."

Concentrei-me mais uma vez, comecei a imaginar como se colocasse um pequeno feijão dentro de mim na área do plexo solar, mergulhando-o em algo macio e quente. Depois comecei a repetir palavras afetuosas para dentro de mim, nutrindo a minha pequena semente. Mas nenhum sentimento se seguiu. Então, eu comecei a lembrar-me de todas as boas palavras que eu conhecia. E aqui a minha pessoa ficou surpresa ao descobrir que eu sabia muito menos palavras boas e bonitas do que palavras ruins e palavrões. Isso porque eu ouvia estas últimas em todo o lado, na rua, na escola e elas abasteceram o meu vocabulário com mais frequência do que as boas. Os meus pensamentos mudaram-se silenciosamente para a reflexão de algumas conclusões minhas, logicamente agarradas uma à outra. Percebendo isso, tentei novamente me concentrar na flor, mas nada aconteceu.

Após cerca de vinte minutos de esforços vazios, a minha pessoa pensou que não estava a fazer algo certo. Finalmente, fui dormir, tendo decidido perguntar depois ao Sensei em detalhes sobre meus erros.

Mas não consegui dormir. A escuridão cobriu tudo ao meu redor. Os objetos e os móveis do quarto perderam a cor natural. Um pensamento me veio à mente:



“Afiml o mundo é realmente tão ilusório. A nós só nos parece que realmente vivemos. Mas de facto somos como crianças, inventando um jogo e jogando nele. Mas, diferentemente das crianças, os adultos não crescem, porque tanto se tornam na imagem criada, que começam a pensar, que todo o resto é o mesmo tipo de realidade. E assim, toda a nossa vida passa na falsidade e agitação. Mas, como o Sensei disse: “O verdadeiro tu – é a alma, em que a realidade eterna de facto existe. Só precisas de acordar, despertar da ilusão, e então o mundo inteiro vai mudar...”

Ao me aprofundar na contemplação do eterno, comecei a sentir alguma coisa agradável e leve. E foi aí que senti algo aquecer no meu peito e até a fazer cócegas agradáveis. Pequenas formigas começaram a correr pelo meu corpo inteiro do cóccix à nuca. Um estado tão agradável e pacífico tomou conta de mim que eu queria abraçar o mundo inteiro com a minha alma. Numa sonolência tão doce, eu adormeci. Dormi como se estivesse num conto de fadas, porque quando acordei de manhã, senti tanta inspiração, tanta leveza como nunca tinha experimentado na minha vida.

\*\*\*

Alguns dias depois, a caminho para o treino, os meus colegas começaram a compartilhar as suas impressões e resultados. Revelou-se que todos entenderam Sensei à sua própria maneira. E o Amor interno de cada um cresceu de forma diferente. Kostya imaginou que plantou a semente de lótus, como ele disse, “num tipo de substância que dá vida ao Universo.” Além disso, ele só fez isso ontem. Enquanto todos estes dias ele esteve



a pesquisar diligentemente na literatura procurando provas das palavras do Sensei.

Ele não teve nenhum tipo de sensações, simplesmente imaginou o processo e agora está à espera do resultado.

Tatyana imaginou esse Amor como o nascimento de Jesus no seu coração, devido a ter sido criada pela sua avó que era uma cristã fiel. Ela teve sensações de felicidade, alegria interior e leve pressão na área do coração. Mas o seu coração começou a doer um pouco.

Andrey tentou se concentrar propositadamente todos os dias na área do plexo solar, para alcançar pelo menos algum tipo de sensação, pensando na Flor de Lótus. Somente no terceiro dia ele sentiu um leve calor quase imperceptível, nem era mesmo calor, mas como se “algo estivesse a fazer cócegas naquele lugar, como se fosse tocado por uma pena”. E Slava nem foi capaz de imaginar como tudo isto acontece “dentro dos seus órgãos”.

Antes do início do treino, o nosso grupo esperou um momento em que o Sensei não estivesse ocupado e aproximamo-nos dele com perguntas. Começamos a contar-lhe sobre as nossas experiências.

Tatiana interrompeu a conversa, fora da sua vez, e queixou-se ao Sensei sobre o seu coração. O professor pegou na mão dela e sentiu o pulso, como um médico profissional.

– Sim, taquicardia. O que aconteceu?

– Não sei. Começou a doer depois que me concentrar no nascimento de Deus no meu coração...

E depois ela contou com mais detalhes sobre o despertar do seu Amor divino.



– Estou a ver. Tu concentraste-te no órgão, no coração. Mas não se deve concentrar num órgão. O coração – é o coração, é apenas um músculo, é a bomba do corpo. Ao concentrares-te nele, interferes no seu ritmo e no funcionamento. Quando aprenderes a controlares-te, só aí serás capaz de te concentrar no trabalho do corpo e dos teus órgãos. Mas agora tu só te machucarás. A concentração é necessária particularmente no plexo solar. Tudo nasce daí.

– Aquilo que eu vos disse sobre a flor de lótus, eu repito, são somente imagens, não mais, tudo para que vocês compreendam, entendam e sintam com mais facilidade.

– Mas, no geral, como é que isso acontece na realidade, conte, por favor, mais uma vez para especialmente tolos, – com humor disse Andrey.

– Simplesmente vão umas fibras, criadas pelo poder interno do Amor, digamos, tu sentes um sentimento, como se estivesses à espera de algo muito bom. Por exemplo, estás à espera de um presente enorme, pelo qual tu sonhaste muito, e tu o recebes, estás feliz, estás cheio de gratidão. Tu sentes um formigueiro por todo o corpo, por outras palavras, tu percebes esse sentimento na área do plexo solar, como se algo bonito, como se algo muito irradiasse de ti, tu estavas à espera disso. Essa é a sensação que tu deverias ter, que tu evocas artificialmente e manténs constantemente na área do plexo solar. Finalmente, torna-se natural para ti. E as pessoas começam a sentir isto. Por outras palavras, tu irradias essa felicidade.. E isso é tudo. Não tem que haver necessariamente uma flor ou algo assim. São apenas imagens para uma perceção mais fácil.

– Então e a flor que vai cercar o corpo, como é que



funciona?"

– Bem, estás familiarizado com noções como astral, mental e outros campos de energia, simplificando a aura de camadas múltiplas em redor do ser humano?

– Sim.

– Então, quando este campo do poder da bondade se expande em ti, tu comesças a sentir uma espécie de múltiplas camadas de pétalas. Tu sentes que estás coberto, protegido, que tu estás a florescer na Lótus. E ao mesmo tempo, sentes que és como o sol que cobre o mundo, aqueces tudo com o brilho do seu vasto Amor.

Esta é uma meditação contínua, onde quer que estejas e o que quer que estejas a fazer, tu evocas essas fibras, esses sentimentos, esses fluxos de energias. O ponto principal é que quanto mais práticas, mais fortes elas se tornam. Finalmente, esse processo ganha características materiais e tu realmente poderás ter um efeito positivo nas pessoas.

Por outras palavras, poderás fazer isso **quando tu te mudar completamente: tanto internamente no pensamento, quanto externamente na ação.**

\*\*\*

Nos dias que se seguiram, tentei evocar essas sensações enquanto fazia diferentes coisas. Mas só funcionou bem quando me concentrava especificamente na "Flor de Lótus" enquanto fazia algum tipo de trabalho físico. Mais ainda, pelo menos comecei aos poucos a observar os meus pensamentos mais um pouco. Um dia, estava em casa a fazer os trabalhos de casa, tentei-



me lembrar de tudo o que tinha pensado naquele dia. Mas não consegui me lembrar, não apenas dos meus pensamentos, mas nem todas as minhas ações. Consegui me lembrar de algumas coisas gerais enquanto os detalhes surgiram com dificuldade. O mais importante: as boas ações ficaram sob a categoria de "é assim que deve ser" e eu lembrava-me pouco delas. Contudo, momentos negativos, explosões emocionais negativas ficaram gravados na minha memória com todo o detalhe. Foi aqui, como se diz, que eu, através da própria pele senti o poder das ações da natureza animal. As palavras do Sensei vieram-me à cabeça por si mesmas: "O pensamento é material, porque nasce no cérebro material. É por isso que o mau pensamento oprime. Este é o primeiro Guarda, que tenta sempre derrotar o Humano. Um dia eu vou vos contar sobre ele com mais detalhe, sobre como nascem os nossos pensamentos e porque é que o poder deles é tão forte sobre vocês." E pensei: "Por que é que o Sensei não diz tudo de uma vez, adia tudo para um indefinido "depois". Para alguns esse "depois" pode nunca acontecer... Mas, por outro lado, a maneira como eu percebi as suas palavras nos primeiros treinos e agora – são completamente diferentes. Antes, eu simplesmente ouvia, e só agora, passado algum tempo, comecei a entender algumas coisas, porque comecei a praticar e trabalhar sobre mim mesma. Surgiram alguns resultados, alguma experiência e, portanto, apareceram perguntas concretas. E o Sensei dá sempre respostas concretas para perguntas concretas. "De repente, um percebi: "Ele está apenas à espera, quando entendermos as suas palavras, por assim dizer, quando essas palavras passarem através de nós mesmos, quando as nossas mentes processarem tudo sozinhas e fiquem do lado



da alma. Caso contrário, todo este conhecimento, como diz o Sensei, permanecerá para nós como um som vazio numa cabeça vazia. Sensei disse que temos que trabalhar constantemente sobre nós mesmos, que cada minuto da vida é valioso, e devemos usá-lo como um presente de Deus para a perfeição das nossas almas. “Essas palavras fortaleceram a minha confiança e otimismo. Posteriormente, eu me lembrava delas com frequência, quando o meu corpo estava carregado com apatia.

*(citações do livro de Anastasia Novykh  
“SENSEI. O Primordial de Shambala”)*

\*\*\*

Tinha de pôr urgentemente os pensamentos em ordem. Como "uma ambulância", tentei escapar desta "corrente furiosa" e concentrar-me em executar a meditação "Flor de Lótus". No início eu não conseguia, porque uma ou outra frase do discurso de Ahriman distraía-me constantemente os pensamentos. E eu não conseguia me livrar dessa obsessão, até que percebi que esse fluxo de pensamentos não distraía a minha atenção, mas pelo contrário atraíam-na. Quer dizer, eu queria ouvir, mais precisamente, não era eu, mas o meu Animal é que era atraído. Então, qual é o problema? Afinal, os meus desejos estão nas minhas mãos! Percebendo a essência deste meu erro, eu comecei com mais dedicação a realizar a "Flor de Lótus", porque todos os meus desejos e intenções estavam unidos num único canal de concentração, ignorando todo o resto.

Embora o discurso de Ahriman tenha diminuído, ele



ainda se manifestava em segundo plano dos meus pensamentos. Sim, Ahriman é Ahriman! Então, eu decidi como que "tratamento de choque" fazer uma nova meditação sobre a "Flor de Lótus", que recentemente, numa das aulas de meditação, o Sensei nos contou, falando sobre a infinita variabilidade da "Lótus". Antes disso, as minhas tentativas de dominar a nova meditação foram claramente sem sucesso, embora o Sensei tenha enfatizado repetidamente que tudo depende da própria pessoa, da sua essência interior. Mas desta vez, obviamente, pela pureza e sinceridade das minhas intenções, a "Flor de Lótus" se mostrou de uma maneira absolutamente incomum.

Quando alcancei uma clara concentração no plexo solar, de repente vi com um tipo de uma visão interna a flor de Lótus! Eu vi mesmo, mas não se apresentava como de costume. Esta flor era linda. Eu nunca vi uma coisa dessas na minha vida! Pétalas brancas irradiavam uma luz brilhante, mas ao mesmo tempo muito suave. E o meio da flor brilhava com um brilho dourado. E o mais impressionante é que essa flor divina estava viva! Percebi que quanto mais eu dava ternura e amor, mais reagia aos meus sentimentos sinceros com o balanço das suas pétalas mais puras e ternas. No início, essa oscilação era quase imperceptível, surpreendentemente viva, eu diria "respirável". E depois a flor começou a acordar e a se manifestar cada vez mais.

E a certo ponto me pareceu que eu realmente ouvia um som muito agradável vindo de uma das pétalas balançando, como um doce canto de uma brisa leve. Então, outra pétala soou à sua maneira, produzindo com a vibração um som incrível, sem serem semelhantes a nenhum som familiar por mim antes ouvido. Depois



disso, a terceira pétala "se mostrou" nessa melodia crescente. E, literalmente, depois de um tempo, mergulhei completamente na sinfonia encantadora da Lótus, que consiste em sons harmoniosos, delicados, com sons muito agradáveis.

Essa música simplesmente fascinava como o seu som divino. E quanto mais eu mergulhava nela, tanto mais em mim crescia o sentimento de alegria interior universal e liberdade infinita. Mas o mais impressionante foi a sensação de quando esse som magnífico vindo da Lotus, começou a se transformar numa luz suave e brilhante, que parecia-me envolver de todos os lados, enchendo por dentro com a sua incrível pureza. Ao mesmo tempo, deu à luz uma sensação até então desconhecida de completa felicidade, na qual eu simplesmente me dissolvi sem deixar rastro, imersa em felicidade indescritível. Parece que eu desaparecia com o corpo. Ficou apenas a Lótus e a compreensão de um enorme Amor extraterrestre!

Saindo do estado de meditação, senti-me tão bem que quis abraçar o mundo inteiro com a minha alma. O humor estava excelente. E o mais impressionante, nos pensamentos estava uma clareza e pureza da consciência.

*(Citações do livro de Anastasia Novykh  
"SENSEI – III. O Primordial de Shambala")*

\*\*\*



# “FLOR DE LÓTUS”: AMOR E GRATIDÃO

## (concentração no positivo)

– Esta meditação também se refere a “Lótus”. Ela é muito eficaz nestes casos. E o mais importante – está disponível para qualquer “pessoa se afogando” no oceano da natureza Animal. A sua essência é a seguinte. No início, como sempre, concentramo-nos no plexo solar, refletindo a flor de lótus e concentrando nela cultivamos todo o amor, ou seja, realizando a meditação da “Flor de Lótus”. Quando nós desta maneira acalmamos meramente os nossos pensamentos e concentramo-nos no positivo, começamos a imaginar, que o nosso corpo é composto de infinitas bolinhas pequeninas, ou de átomos, ou de células, em geral, para o quando chega a tua imaginação. É muito importante ver a estrutura do teu corpo, imaginar cada célula.

Quando vês esses aglomerados, pegas em cada bola ou célula, como quiseres, e escreve visualmente, como se exibissem mentalmente cada letra, uma fórmula espiritual muito forte que consiste em duas palavras simples: “Amor e Gratidão”. E não importa em que língua tu escreverás essas duas palavras. O principal é a sua essência. Esta fórmula funciona com base no Graal. Afinal, Amor e Gratidão – são as únicas coisas que a pessoa pode dar a Deus.

Desta forma, na meditação, tu gradualmente enches os bilhões de células do corpo com essas inscrições, como resultado do qual concentras o teu pensamento nessa fórmula forte, curando o teu corpo não apenas fisicamente, mas também espiritualmente. A célula em que tu deixarás essa inscrição permanecerá para sempre sob a proteção desta fórmula eficaz e forte, como se estivesse sob um talismã, como sob o signo



de tamga. Preenchendo-te a ti com esta fórmula, tu não só te limpas apenas da tua sujeira mental, mas também como se manifestasses a luz interior que irradia dessas células, como se se acendessem muitas lâmpadas pequenas e dentro de ti ficasse tão brilhante que não tem onde cair uma sombra... Sim, é importante que ao fazer essa meditação, tu apenas te concentres nessas palavras e desligues todos os pensamentos estranhos.

– Estranhos?! – disse Ruslan, ou respondendo a si próprio, ou fazendo uma pergunta ao Sensei, mesmo que esse estava a falar com Zhenie.

– Sim. Quando nós apenas pensamos em algo, e aí estamos repletos de pensamentos sobre diferentes tópicos ao mesmo tempo, pulando dum para outro. Durante a meditação, esse processo, claramente, é inibido, mas para cada um é diferente. Acontece que com pouca concentração os pensamentos descontrolados surgem em segundo plano, por assim dizer, e podemos silenciosamente durante a meditação mudarmos o pensamento para algo externo. Nesta mesma meditação, é importante a concentração específica, para que não haja nenhum outro pensamento extra.

– Entendi, – disse feliz Zhenia. – Quer dizer, é preciso concentração muito boa e imaginação.

Ruslan encolheu os ombros, obviamente não entendendo bem a essência desta meditação:

– Hmm, é assim tão simples? Conectaste a tua imaginação e é só isso?

Para o qual o Sensei observou:

– Embora à primeira vista esta meditação possa parecer simples e ingênua, como Ruslan diz, "conectaste a tua imaginação e é só isso", mas... Não é assim tão simples isto. De facto, além da influência desta forte fórmula, graças à imaginação do homem, o poder do



pensamento é ativado. O poder do pensamento – é uma espécie de empurrão para a implementação de um programa definido pela pessoa, cujas consequências se refletem na sua saúde física e espiritual. E como muitas pessoas estão constantemente na onda do seu princípio Animal, a quantidade dos seus problemas, inclusive psicológicos e físicos, é uma consequência, antes de tudo, dos seus maus pensamentos. Esta meditação é muito útil, não apenas para aqueles que desejam fazer ordem dentro de si, mas também para as pessoas que já estão a sofrer, inclusive de várias doenças. De facto, quase oitenta por cento das doenças – é um componente psicológica. Quanto mais a pessoa pensa numa doença, mais difícil é suportá-la.

– Isso mesmo, – confirmou o nosso terapeuta. – Acontece que uma pessoa pensa tanto numa doença para si mesma, que depois é impossível livrá-la dela, tanto que a pessoa enraíza a ideia em si mesma de que, o caso dela, é incurável. Aqui, Sensei, eu concordo contigo. Para pessoas que têm nervos desobedientes, esta meditação será realmente um remédio muito melhor do que todos os medicamentos modernos ao mesmo tempo. Afinal, a química não pode curar o pensamento humano. A química é boa apenas como ambulância para o corpo, mas não mais. – E, após uma breve pausa, ele continuou:

– Bem, o cérebro humano ainda é uma substância muito misteriosa e longe de ser estudada. – E com um sorriso, ele acrescentou: – É surpreendente que a antiga antiguidade ainda que em certos assuntos sabia sobre ele uma “fatiazinha” a mais do que a humanidade de hoje.

– E tu nem consegues imaginar que “fatiazinha” é essa! – especificou Sensei.

\*\*\*



# Meditação “Jug– Jarro”

(Para limpar os pensamentos do negativo)

–...Hoje, faremos a mesma meditação como da última vez, para purificar os pensamentos. Para os ausentes, vou repetir. Então, fique de pé confortavelmente, pernas na largura dos ombros. As mãos devem se tocar com as pontas dos dedos na altura da barriga, ponta a ponta. Em outras palavras, polegar com polegar, indicador com indicador e assim por diante. Assim.

Sensei mostrou-me essa ligação.

É necessário relaxar removendo todos os pensamentos e concentrar-se apenas na respiração normal. Então, quando você atingir um estado de relaxamento total de todas as extremidades e uma sensação de paz interior, comece a imaginar que você é um jarro. Em outras palavras, a parte superior da sua cabeça parece cortada como uma jarra... A fonte de água é a Alma. Essa água enche todo o seu corpo e no final, transborda, transbordando pela borda da jarra, escorrendo pelo corpo e caindo na terra. Durante esse processo, à medida que preenche o corpo e flui para a terra, leva consigo todos os pensamentos ruins, todos os problemas; em outras palavras, toda aquela sujeira e inquietação presentes em sua mente. É como se vocês estivessem se limpando por dentro. E quando você se purifica dessa forma, você começa a sentir uma divisão clara da Alma e do pensamento: a Alma localizada dentro de você e a Alma localizada acima do jarro que está observando o processo.

E, finalmente, ao praticar esta meditação todos os dias, você limpa seus pensamentos de todos os negativos e aprende mais a controlá-los, enquanto mantém sua mente em um estado "limpo" ... Alguma pergunta?"

Porque é que as mãos deveriam tocar-se exatamente assim? Perguntei.



– Porque durante esta meditação, certas energias circulam dentro do corpo. Eu contarei mais sobre elas mais tarde. As pontas dos dedos precisam fechar o circuito. Além disso, há uma estimulação dos receptores nervosos da pele localizados nas pontas dos dedos, o que afeta o cérebro de forma positiva e calmante...

– Há alguma outra pergunta? Todos permaneceram em silêncio.

– Então vamos começar.

Sob a orientação do Sensei, começamos a realizar esta meditação. Tentei imaginar-me como um jarro, mas a minha imaginação formou essa imagem de alguma forma, apenas pela metade, porque minha mente simplesmente não conseguia concordar com essa definição. Parei de tentar provar qualquer coisa para mim mesmo e simplesmente pensei: "Eu sou um jarro" e me concentrei na "fonte interna de água". Uma sensação interessante apareceu, como se a minha consciência entrasse em mim, entrasse em minha Alma e se concentrasse na forma de um ponto na área do plexo solar. Esse ponto começou a se alargar gradualmente enquanto a água cristalina espiralava nele. Finalmente, havia tanta água que ela derramou, enchendo todo o meu corpo com sua umidade agradável. Preenchendo o "recipiente" desta forma, esta sensação agradável "fluiu além da borda". Uma onda de arrepios suaves começaram a percorrer meu corpo de cima a baixo, como se estivesse entrando na terra. Imaginei que o meu corpo estava sendo limpo de todos os pensamentos ruins. E em um momento, me senti tão bem por dentro, tão aconchegante e tão alegre que não pude resistir e me desviei um pouco da meditação, agradecendo a Deus por tudo que Ele me deu em vida, por todo Seu Amor por Seus filhos. No momento seguinte, de repente descobri que minha consciência, em outras palavras, meu verdadeiro "eu",



estava aparentemente acima do meu corpo. Mas meu corpo não parecia um corpo de forma alguma. De sua cabeça "semelhante a uma jarra" emanaram milhares de fios finos e multicoloridos que foram para o chão em um movimento contínuo. No fundo do jarro, algo brilhante brilhava, transformando esses fios em cores mais vivas. A beleza era simplesmente fascinante. Mas então eu ouvi a voz melodiosa do Sensei, me alcançando de algum lugar distante.

– E agora inspire e expire profundamente duas vezes. Fechar e abrir os punhos rapidamente. Abra seus olhos.

Rapidamente recuperei os sentidos, embora o estado de euforia interna tenha ficado em algum lugar nas profundezas do meu "eu". Como mais tarde descobri, cada um dos colegas vivenciou esse estado de maneira diferente. Os veteranos fizeram melhor do que eu, enquanto para os meus amigos tudo aconteceu apenas no nível da imaginação. O Sensei disse a eles que, para muitas pessoas, geralmente acontece assim no início. No entanto, se eles praticarem persistentemente em casa todos os dias e tiverem o desejo de melhorar suas qualidades morais, com o tempo eles experimentarão novos sentimentos e aprenderão a controlar constantemente os pensamentos. O mais importante é acreditar em si, no seu potencial, e não ser preguiçoso.

\*\*\*

Os dias voaram em um piscar de olhos. Gostei tanto dessa nova meditação que a realizei com prazer antes de ir para a cama, como todas as anteriores, por sua vez. Um dia, perguntei ao Sensei se é prejudicial fazê-los um após o outro numa noite. Ele respondeu que, pelo contrário, era muito útil porque então um ser humano trabalha mais espiritualmente em si mesmo,



enquanto a "Flor de Lótus" desperta a Alma também. "É melhor realizá-los à noite antes de ir para a cama e de manhã ao acordar. Essas são as meditações mais simples para trabalhar a concentração da atenção, o despertar da visão interna e o controle dos pensamentos. Elas são absolutamente inofensivas; é por isso que todos podem aprendê-las, mesmo aqueles que nunca encontraram nenhuma prática espiritual. E, ao mesmo tempo, essas meditações, sendo simples e claras, trazem os melhores resultados. "

\*\*\*

Realizamos a mesma meditação da última vez, com o objetivo de "limpar nossas intenções". Já comecei a sentir a "água" com mais clareza, escorrendo pela borda da jarra com algum tipo de movimento ondulado. Após o treino, o professor nos lembrou de aprender continuamente a controlar nossos pensamentos e "pescar" "parasitas" negativos da consciência. Ele também enfatizou que não devemos ceder à nossa agressão, se ela aparecer. E o mais importante, devemos cultivar constantemente o Amor divino em nós mesmos, realizando a "Flor de Lótus".

*Do livro "Sensei" de A. Novykh*

\*\*\*



# A ORAÇÃO PARA SALVAR A ALMA

(A oração de Agápito, o Médico de Kievo–Pechersk)

*“É impróprio importunar o Senhor por qualquer coisa, exceto pela salvação da Alma. Não pergunte pelo corpo, nem pela saúde, nem pelo que preocupa o estômago, tudo isso é putrefação vazia, são desejos insaciáveis. Não há nenhum pedido que seja mais digno que a que se eleva para a salvação da alma”.*

*Agápito, o médico de Kievo–Pechersk*

Agápito Pechersky é o Doutor Celestial (em russo se chama Bezmezdniy, ou seja, aquele que não cobrava por seu trabalho). Até hoje, suas relíquias taumatúrgicas encontram-se no vizinho Mosteiro da Caverna de Kiev (Lavra Kievo – Pecherska). Agápito Pechersky, sendo um monge, iniciou sua prática médica no Mosteiro das Cavernas e é venerado como o primeiro Curandeiro da Rus de Kiev. No entanto, seu cuidado médico não se limitou a livrar o corpo humano de várias doenças. Para muitas pessoas, ele deu, tanto durante sua vida quanto após sua morte, um auxílio de cura único e suporte vital invisível à mera visão do mero mortal. Fatos interessantes sobre a vida e as atividades de Agápito Pechersky foram descritos no segundo volume do livro: “O Sensei. O Primordial de Shamballa bem como no livro "AllatRa".

\*\*\*



“...O Agápito, além dos outros méritos, era um bom médico. Sua atitude cordial e carinhosa para com os pacientes trouxe-lhe uma fama até então desconhecida e o respeito das pessoas que iam muito além das fronteiras de Kiev, apesar de Agápito praticamente nunca ter saído do território do mosteiro. Ele se tornou um dos médicos mais famosos do século XI. As pessoas o chamavam de "O Curador de Deus". Ele curou doenças graves, das quais nenhum dos médicos famosos da época sequer quiseram tratar. Pelo menos, há um fato historicamente conhecido quando Agápito curou Vladimir Monomachus, Príncipe de Chernihov que estava à beira da morte. O famoso médico armênio (armênio era o apelido pelo qual todos o conheciam), considerado o melhor esculápio entre os notáveis da época, nada pôde fazer para ajudar o príncipe. Porém, bastou Agapito entregar e enviar com o mensageiro do príncipe "uma poção milagrosa" preparado com uma oração para que em poucos dias Vladimir Monomachus tivesse se levantado. Mais tarde, muitas vezes o príncipe vinha ao Mosteiro das Cavernas agradecer a Agápito, levando consigo muitos presentes valiosos e muito ouro. Mais Agápito rejeitou tudo o que o príncipe oferecia, através do boyar que o príncipe enviou em seu nome. É que Agápito tratou tanto o povo simples como o nobre, gratuitamente e com zelo ímpar. Tudo isso explica por que o chamavam de Agápito O Médico Bezmezdny. Naturalmente, isso provocou em tais médicos, como o armênio, o tipo de inveja humana que beira a raiva. Mas, quanto ao armênio, no final ele percebeu quem realmente era Agápito. E justamente por isso, mais tarde armênio virou monge, ali mesmo, no Mosteiro das Cavernas... Agápito ensinou aos monges o verdadeiro serviço a Deus. Ele disse que "ouro" e "o monge" são coisas incompatíveis. Um homem não pode servir a dois senhores: isto é, um serve a Deus. Se você fizer isso com os bens terrenos, você servirá ao diabo. Não há meio termo. E por todas as suas ações, o monge esperará apenas uma recompensa de Deus



na vida após a morte e não aqui, dele para o povo. O ouro nada mais é do que lixo para a alma e tentação para os pensamentos. Essa é a sujeira desejada por muitos, mas na realidade é um engano delirante. O verdadeiro valor para o monge está na oração sincera ao pedir sua própria alma. E não é por causa da saciedade da barriga e da saúde, a razão pela qual você tem que orar. Porque não importa o quanto você coma, mais cedo ou mais tarde, você sentirá fome. E não importa o estado de saúde, mais cedo ou mais tarde o corpo morrerá. Mas a alma é eterna. E só ela merece verdadeira preocupação. Como disse Agápito, o monge reza com o coração para pedir por todos os homens, mas o ponto central da vida monástica "é servir a Deus e implorar pela salvação de sua própria Alma".

\*\*\*

“Agapito lançou as bases da morada espiritual na qual durante toda a sua existência ninguém, jamais, contou quantas pessoas ele havia curado de doenças mortais e, graças a Deus, continuam a curar até agora. Mas isso não é o importante. O principal é que muitas pessoas obtiveram saúde espiritual a partir daí, o que é muito mais importante do que a saúde física. Atendendo às mais estritas exigências, graças a Agápito, suas relíquias nas quais o poder curativo do Espírito Santo sobreviveu, o Mosteiro das Cavernas de Kiev foi coberto de glória ao longo dos séculos. ... Isso ainda acontece hoje. Muitas pessoas de diferentes países do mundo pertencentes a diferentes religiões, e mesmo aqueles que se consideram "ateus", visitam as cavernas do Mosteiro onde se encontram as relíquias, e muitas vezes param ao lado das relíquias de Agapito. Por quê? Porque o homem sente intuitivamente a verdadeira Santidade, porque a alma não engana. Se



as pessoas soubessem que teriam a oportunidade de pedir não apenas para curar seu corpo, mas também, o que é mais importante, pedir para salvar sua alma, e, acima de tudo, reconhecer os dias em que o Espírito Santo habita nas relíquias de Agapito, que começa todos os anos em 25 de fevereiro e dura uma semana, tudo isso seria útil para sua alma. Naqueles dias não havia mais lugar sagrado na Terra, onde qualquer pessoa, independente de sua religião, pudesse estar com sua súplica tão perto dos ouvidos do Senhor. E essa oportunidade está ao alcance de cada pessoa e pode aproveitá-la sete dias por ano. Porque o próximo ano pode nunca chegar. Pois os dias humanos são curtos na encruzilhada do tempo. Já que suas obras são tristes na face do Senhor. E cada momento do ser humano está na escala da vida. E não há preocupação mais importante com as almas do que com sua salvação. E não propriamente na Fé externa, mas na Fé interna onde está a chave da Porta. Só um cego, cego pelas cinzas, não verá. O homem pode dar a Deus apenas sua fé e oração sincera. Você não pode dar a Deus mais nada. Pois tudo o que rodeia o homem é criado por Deus. E você não pode trazer sua propriedade ao Senhor como um presente. É que Deus não precisa de nada, apenas Amor e Fé, o que o homem pode lhe dar! O que o filho mais novo pode dar ao Pai para alegrar seu coração? Apenas o seu amor e respeito... Sensei ficou em silêncio, olhando para o fogo. Então ele disse pensativo. Tivemos a impressão de que dizia a todos e a cada um ao mesmo tempo o seguinte: Enquanto estiveres vivo, Homem, tens a oportunidade de implorar a eternidade pela alma no amor de Deus. E enquanto tiver essa oportunidade, vá ao Agábito na Semana Santa e ore diante do Espírito Santo apenas pela sua própria alma. Porque o corpo é perecível, ou seja, é pó, e todas as preocupações terrenas são vazias. Mas lembre-se, homem, o que é prometido diante de Deus em uma súplica, cumpra! Porque Ele, como qualquer pai, não tolera mentiras,



perdoa, mas não confia depois.

Desviando o olhar do fogo ardente, o Sensei olhou para cada um de nós com cuidado. Seus olhos brilhavam com extraordinária força e pureza. E então ele disse: – Ouça, humano, a verdade lhe digo, como a morte não pode ser evitada, assim não se pode escapar do Julgamento de Deus.”

*(Páginas retiradas do livro de Anastasia Novykh. “SENSEI-III. O Primordial de Shambala”)*

### **Oração para salvar a alma:**

Verdadeiro Pai Nosso,  
eu só acredito em Ti E eu só Te peço,  
meu Pai,  
para salvar minha Alma.  
E que sua vontade Divina seja feita  
para me fortalecer neste caminho.  
Porque a vida sem Ti é um momento  
em vão,  
e somente servindo a Ti,  
a vida é eterna.  
Amém.

\*\*\*



# Meditações do livro AllatRa

Os sentimentos mais profundos o fundamento das práticas espirituais

Quando uma pessoa permanece na onda espiritual, se desenvolve e faz práticas espirituais, ela tem um estado expandido de consciência. Nas meditações, por exemplo, ela sente que sua consciência vai além das facetas habituais de percepção do mundo. E o mais importante, a pessoa experimenta um sentimento de alegria, felicidade, **emanando da Alma para fora**; isto é, como se viesse de dentro dela, das profundezas dos seus sentimentos para o mundo exterior ao redor. É este sentimento que o cérebro identifica como sentimentos de felicidade, alegria e liberdade celestiais. A consciência se torna clara, nítida. Todos os problemas terrenos parecem insignificantes em comparação com este sentimento de lar, de paz imensa e Eternidade. Assim, o humor também se torna alegre, elevado e as ações se enchem de força. Agora, vamos examinar o que acontece com uma pessoa quando a natureza Animal a ataca.

*Rigden Djappo (de livro “AllatRa”)*

\*\*\*

**Rigden:** No mundo apenas nos ensinam o intelecto, a memória, o conhecimento e a lógica. E quando conhecemos a Verdade é necessário aumentar o nível de auto-perfeição, consciencialização e compreensão



daqueles sentimentos profundos, que vêm da Alma. Afinal, a experiência espiritual está além das fronteiras da mente...

Os sentimentos mais profundos são exatamente a linguagem especial que difere da linguagem humana. Quando a pessoa supera os pontos mais baixos de si mesma, trabalha sobre si mesma todos os dias, desenvolve-se e transforma-se espiritualmente como ser humano, ela se torna iluminada. Quando a pessoa evolui espiritualmente, encontra perguntas na sua mente. A experiência das práticas espirituais torna-a consciente do fato de que o seu cérebro material é limitado na sua percepção e que é uma parte do corpo; o corpo é perecível e finito. Quanto à Alma que habita dentro dele, ela é invisível, mas eterna. Ela compreende que é impossível expressar com precisão a experiência de seus sentimentos nas palavras da mente. Afinal, as práticas espirituais são apenas ferramentas que ajudam a revelar, conhecer e desenvolver os sentimentos humanos mais profundos, através dos quais a sua comunicação com os Superiores do Além se processa na sua linguagem, a linguagem dos sentimentos mais profundos. É por isso que o divino não pode ser falado diretamente, pois qualquer pensamento seria apenas uma alegoria. Porque o divino é uma linguagem diferente, uma linguagem não da mente, mas dos sentimentos mais profundos, que é compreendida pela Alma de qualquer pessoa. É a linguagem universal das Almas humanas. Esta é exatamente a linguagem da Verdade....

... Vejamos agora **o mecanismo que dá origem a um sentimento**. O ímpeto inicial de qualquer sentimento vem da força interior mais profunda que vem da Alma. Como a Alma é uma partícula muito poderosa do mundo imaterial, ela sempre tem um vetor de movimento, um desejo – escapar deste mundo para o seu próprio mundo que as pessoas chamam de mundo espiritual, o mundo de Deus. Este ímpeto inicial da Alma é o



princípio básico da geração dos mais poderosos e profundos sentimentos. Se alguém usar este poder de maneira propositada no curso espiritual, então será suficiente para a pessoa, independentemente do passado, deixar o ciclo de renascimentos durante a sua vida.

**Anastasia:** Só aquele que não está apegado às coisas visíveis cuida da Alma... É isso mesmo. É justamente o visível que, em grande parte, tenta as pessoas em seus pensamentos. A descoberta das facetas invisíveis, que estão presentes nelas e que são percebidas através dos sentimentos mais profundos, ajuda-as não só a sentir o mundo da alma, mas também a desejá-lo mais do que tudo no mundo material.

**Rigden:** Como já mencionei, existem diferenças significativas entre os sentimentos superficiais que emanam da natureza Animal e os sentimentos mais profundos que emanam da natureza Espiritual (os verdadeiros sentimentos de manifestação de maior Amor). Por exemplo, para mergulhar no estado de convergência com a Alma durante a prática espiritual “Flor de Lótus” e experimentar os sentimentos mais profundos, antes de mais nada, a sua sinceridade e abertura a Deus são necessárias; você deve simplesmente ir para a luz da Alma, não importa o que aconteça. Nesta meditação, você constrói o mais profundo sentimento de Amor a Deus. Em outras palavras, a força que emana da Alma é usada para esse propósito. Note que uma prática espiritual genuína e correta é trabalhar com os sentimentos mais profundos e não com os pensamentos. Nestes momentos, a única coisa que domina em uma pessoa é o desejo espiritual, assim como na Alma.

**Anastasia:** Para a Personalidade, é o contato com um fluxo puro de força vindo da Alma que é importante.

**Rigden:** É claro, isso dá mais poderes espirituais à Personalidade atual; ela começa a sentir mais o



mundo da Alma, o mundo de Deus, e a compreender a diferença essencial entre este e aquele mundo. Aliás, isso também se reflete no nível físico – no nível do corpo; porque quando, nesse estado, ocorre uma explosão de energia, há uma forte onda de endorfinas e outros hormônios de “felicidade”, e as condições físicas e psicológicas da pessoa melhoram substancialmente.

Isso é especialmente perceptível durante as meditações profundas, quando todas as máscaras e imagens da pessoa caem e quando ocorre uma troca de informações entre a Personalidade e a Alma. Chamo sua atenção para o fato de que isso não acontece em todas as meditações, mas apenas naquelas que estão ligadas ao trabalho em um nível sensorial mais profundo e que visam despertar a Alma (por exemplo, a prática espiritual da “Flor de Lótus”). A pessoa se enche dos sentimentos do mundo da Alma, do mundo de Deus. Idealmente, o meditador fica tão profundamente imerso numa prática espiritual ao nível dos sentimentos, em virtude de desligar toda a sua percepção de forma-pensamento e abstrair completamente a sua mente de todos os pensamentos, que ele começa a perceber diretamente os fluxos da força que emana da Alma.

Durante tais meditações profundas, a Personalidade sente que o mundo e os processos não têm análogos no mundo material. É por isso que esse mundo (o mundo de Deus, o mundo da Alma) não pode ser descrito em palavras, apenas pode ser sentido. Num estado meditativo tão profundo, começa-se a compreender e a sentir o que é a verdadeira Liberdade, torna-se internamente independente dos propósitos da natureza Animal e da influência agressiva do mundo material circundante. Torna-se mais forte espiritualmente e começa a perceber que este mundo material não é o seu mundo natal, que é um ambiente agressivo e perigoso para a sua Alma. Mas, claro, tudo isto acontece apenas quando uma pessoa faz práticas espirituais de uma forma responsável, quando



monitora sistematicamente a sua natureza Animal, controla os seus pensamentos, faz coisas boas no mundo exterior; isto é, quando está profundamente empenhada em desenvolver-se internamente e em acumular a bagagem de boas ações, pensamentos e sentimentos. Mas como regra geral, tais pessoas são muito poucas.

A maioria das pessoas que tentam fazer práticas espirituais são confrontadas com uma certa distorção que ocorre ao nível do cérebro material, ou melhor, da consciência. Isto é exatamente o que eu falei anteriormente. Além das “subpersonalidades” que servem como filtros ópticos através dos quais a informação flui da Alma, existem também, por assim dizer, “filtros ópticos” associativos do cérebro. Essencialmente, estas são as nossas associações que estão guardadas no armário da memória que armazena as nossas experiências de vida, impressões, e assim por diante. A esmagadora maioria delas está relacionada com o mundo tridimensional. Acontece que a consciência humana desde o nascimento do corpo está sintonizada para perceber este mundo, embora esteja programada para diferentes estados e modos. Ao mudar o estado de consciência, uma pessoa pode mudar para outros programas de percepção.

Assim, distorções associativas ocorrem à medida que o cérebro processa a informação recebida durante uma meditação. Se uma pessoa não está totalmente preparada para tal percepção de informação num estado alterado de consciência (devido ao trabalho espiritual esporádico desta Personalidade, feito apenas de vez em quando), o cérebro enquanto interpreta a informação recebida abrirá espaço para o nível das associações, que estão disponíveis na memória, e das prioridades dominantes do mundo familiar. Em outras palavras, a informação recebida, ao ser processada, será distorcida pelas associações do mundo material. Uma coisa semelhante, mas de



menor grau de distorção, acontece àqueles que estão tentando meditar sistematicamente, mas fazem pouco autodesenvolvimento no que diz respeito ao rastreamento dos pensamentos da natureza Animal.

\*\*\*

## Multidimensionalidade humana

Humano – é algo muito maior do que apenas a matéria. Na sua estrutura, é muito complexo, não só no plano físico, mas também no plano energético. Olhando para a estrutura física dos seres humanos, mesmo com equipamentos modernos, podemos ver apenas uma parte da sua construção que existe em três dimensões. Além disso, se considerarmos a estrutura geral de um ser humano, cuja maior parte da sua construção está relacionada com o mundo invisível, podemos ver que a nível físico ele tem uma proteção muito mais fraca do que a nível das energias sutis.

**A estrutura geral do ser humano é projetada de tal forma que a Alma é melhor protegida do que o corpo.** O corpo é apenas uma concha de material removível adicional criada para certas condições de existência no Universo na geometria do espaço tridimensional. É temporário e mortal. É uma espécie de bio máquina controlada pela Personalidade; em outras palavras, por aquele que está constantemente fazendo escolhas que se refletem nos eventos da sua vida, bem como no seu desenvolvimento espiritual em geral. Mudar os corpos durante a reencarnação é como uma renovação desse invólucro externo adicional; figurativamente falando, é como a regeneração da pele no corpo físico ou uma mudança de roupa na vida



diária. Naturalmente, ocorre uma interação entre a energia e as partes físicas da construção humana, diferentes processos de troca de energia e informação.

Como já disse anteriormente, tudo no mundo está interligado. O mundo é multidimensional e tem diferentes paralelos. **O humano no mundo invisível é uma entidade informativa complexa, orientada para o espaço, que existe consistentemente em seis dimensões simultaneamente.** É difícil para uma pessoa moderna entender, mas espero que com o desenvolvimento de físicas e biofísicas qualitativamente novas, a ciência também descubra este fato. **O humano existe de forma constante e simultânea em seis dimensões que constantemente se influenciam mutuamente. Mas um humano tem a possibilidade de, durante a sua vida, unir a sua Personalidade com a Alma, ganhar maturidade espiritual e escapar para a 7ª dimensão (Nirvana, céu), ou seja, alcançar a libertação espiritual e até mesmo conhecer dimensões superiores, se assim o desejar.**

\*\*\*

## Meditação "Chetverik" (Prefácio)

O humano, como outros objetos de informação do mundo material – das estrelas gigantes às partículas menores – têm certas projeções, tipos de suas reflexões “espelhadas” no nível energético. Povos diferentes, em épocas diferentes as denotaram de forma diferente, descrevendo ou registrando a estrutura invisível do homem nas crônicas do conhecimento secreto, textos



sagrados e imagens. **Chamemos condicionalmente essas projeções vivas de “Essências”**, pois são bastante sensíveis (mais ainda do que as pessoas supõem) e têm suas próprias características. Pela sua natureza, estas Essências representam estruturas energéticas, certos centros locais. Na estrutura invisível do ser humano, essas são as mesmas partes inseparáveis dele, como a cabeça, os braços, etc., que estão no corpo físico. No centro da estrutura (no meio de todas as projeções de uma pessoa) está a Alma.

**As Essências são estruturas energéticas e informativas, e desempenham um papel importante tanto na vida do homem como em seu destino pós-morte.** Elas têm grandes capacidades e estão conectadas com outras dimensões onde a interação ocorre em um nível de energia sutil. Graças a elas, uma pessoa pode influenciar o mundo a partir da perspectiva de dimensões mais elevadas do mundo material, até a sexta dimensão. **As Essências do Homem são nomeadas de acordo com a sua localização em torno da estrutura, bem como a orientação condicional relativa ao seu corpo físico: As Essências Frontais, Traseiras, Direitas e Esquerdas. Elas representam os principais campos, por assim dizer, os “lados vivos” de uma pirâmide truncada de quatro lados na estrutura humana geral.** Elas estão localizadas aproximadamente à distância de um braço do corpo físico de uma pessoa nas direções correspondentes aos seus nomes: na frente, atrás e nos lados (à direita e à esquerda).

O conhecimento sobre elas tem sido considerado sagrado desde os tempos antigos. Existem muitas referências a elas na mitologia dos povos do mundo, desde a antiguidade até aos dias de hoje. Por exemplo, esta informação pode ser encontrada em mitos cosmológicos e lendas dos povos do mundo, em rituais de feiticeiros, xamãs, sacerdotes e exorcistas. Em particular, as descrições destes últimos dizem muitas



vezes que uma pessoa se dirige aos quatro elementos ou direções do mundo, aos quatro espíritos auxiliares do homem, e assim por diante, enquanto realiza um certo ritual tradicional. Em muitos casos, o elo é o centro: nas lendas sagradas, é a Alma como centro da estrutura energética do homem, o “quinto centro” (em outros casos, é referida como o “primeiro centro”); nos rituais práticos, é a consciência da Personalidade.

Assim, as ações externas de um tal conjurador são, como regra geral, ou um jogo teatral concebido para o público, imitação do conhecimento perdido sem compreender a essência, ou uma mera ocultação da mesma. Na realidade, a ação principal acontece em uma pessoa, no seu mundo interior. Com a ajuda de certos conhecimentos e práticas, ela simplesmente se reúne em um único todo e opera essas Essências. A Personalidade é o “centro de controle”. Graças a essa união, as capacidades da pessoa no mundo invisível se expandem enormemente. Chamo a sua atenção para o fato de que estas Essências não são os duplos astrais do homem.

Cada uma das quatro Essências representa, digamos, um determinado campo energético. Figurativamente falando, este é um “aglomerado transparente” que pode se transformar em qualquer forma de pensamento que uma pessoa coloca: uma imagem espelhada da própria pessoa ou alguma imagem de um animal, espírito, e assim por diante. Podemos dizer que uma pessoa, ao fazer certas técnicas de meditação em um estado alterado de consciência, atribui a uma das Essências uma certa forma de pensamento e, focalizando sua atenção nela, materializa essa Essência.

**Anastasia:** Assim, em essência, é uma transição do estado de uma onda de energia para uma partícula material: assim que o Observador se concentra na Essência, ocorre o processo de transformação da energia em matéria sutil. Assim, ela adquire uma



forma de pensamento (a imagem que a pessoa coloca nela).

**Rigden:** Sim, por isso, a sua ligação com o mundo invisível está totalmente preservada. Como já disse, cada uma das quatro Essências tem suas próprias características e manifesta uma certa ligação entre o mundo visível e o invisível.

A **Essência Frontal** está localizada na frente, a um braço de distância do corpo físico de uma pessoa. Está ligada à vida da pessoa aqui e agora (tanto na terceira como nas dimensões superiores) e ao seu movimento do presente para o futuro. É uma espécie de vetor e um indicador do caminho da vida. Se uma pessoa escolhe o espiritual, então este caminho tem um vetor e uma direção voltada para ir para frente para um maior resultado final – fundindo a Personalidade com a Alma, isto é, para a libertação espiritual. Esta Essência é responsável pelo autodesenvolvimento da pessoa, pelo movimento espiritual. Ela carrega uma cor emocional peculiar – a da fé, do amor espiritual e da esperança para o futuro. Se as intenções de uma pessoa no caminho espiritual são estáveis, então ela também serve para essa pessoa como uma proteção muito boa contra a influência externa invisível das Essências dos outros ou das Essências alheias agressivas. Sua ativação pode ser vista pelo estado da própria pessoa: quando ela se sente inspirada e quando uma onda de emoções positivas e as mais profundas intenções espirituais podem ser observadas nela.

Nas lendas dos povos do mundo, a Essência Frontal era muitas vezes designada como unicórnio, assim como o elemento (espírito) do céu, o ar. Era representada na forma de um pássaro livre (um falcão ou o pássaro mitológico, a fênix). Em muitas culturas, o pássaro serviu como símbolo da Alma, da essência divina, do espírito de vida, do espírito do céu, da liberdade, da ascensão, da inspiração, da predição, da profecia e da



conexão entre “zonas espaciais”.

**Anastasia:** De fato. As aves já eram retratadas na era do Paleolítico Superior, e diversas vezes com ênfase no caráter sagrado destas designações. Na era Neolítica, foram também pintadas juntamente com os sinais solares (sol) que foram colocados por cima das aves.

**Rigden:** Exatamente, o que aponta para o significado especial dessas pinturas, se, naturalmente, a pessoa possui conhecimento sobre os sinais secretos. Então, voltando à Essência Frontal... O conhecimento sobre o funcionamento das quatro Essências expande muito as capacidades humanas. Perdas frequentes de agentes adormecidos acontecem devido à falta de conhecimento básico nestas matérias. Por exemplo, a maioria dos adormecidos atuam através de sua Essência Frontal sem sequer perceber. E, assim, cometem um grande erro que leva a um mau desempenho no seu trabalho, perda de tempo e elevado consumo de energia, o que muitas vezes resulta num rápido resultado letal para o operador. Adormecidos mais experientes agem através da sua Essência Esquerda. Um pouco mais sobre isso daqui a pouco.

**Anastasia:** Os adormecidos são em grande parte desconhecidos da sociedade. São uma unidade secreta das Forças Especiais nas estruturas de segurança nacional dos países civilizados. É bastante surpreendente que a política de “materialização da consciência da população” ocorra em toda a comunidade global e que o próprio “pensamento sedicioso” de criar uma ciência para estudar o corpo energético humano, cuja existência já é conhecida por um grande número de pessoas, há muito tempo, é ridicularizado. Neste contexto, verifica-se um aumento do desenvolvimento destas forças especiais em quase todos os Estados civilizados que competem entre si. Afinal de contas, os seus especialistas são capazes



de extrair informações sem sair da sala, influenciar certos indivíduos a nível energético ou proteger os altos funcionários destes países.

**Rigden:** Porque a palavra-chave nesse assunto é “política”. É por isso que este conhecimento não está disponível para as nações. A propósito, você sabe a origem deste termo especial “adormecido”? Como eles dizem, um navio navega de acordo com seu nome. A palavra adormecido foi emprestada da mitologia nórdica. O deus supremo lá era Odin. Ele era o deus da sabedoria e o pai da bruxaria, dos feitiços mágicos, um conhecedor de runas e lendas, um sacerdote, um portador de poder mágico; ele tinha uma “intuição” xamânica, conhecia artes mágicas, era astuto e insidioso e era o “governante do povo”. Mais tarde, ele atuou como o patrono das alianças militares e como o semeador da discórdia militar. Assim, Odin possuía um Sleipnir (uma montaria) de oito patas. Ele podia levar seu dono na velocidade da luz do mundo dos deuses (Asgard) para outro “mundo sombrio”, o mundo dos mortos (Niflheim), o mundo dos humanos (Midgard); em outras palavras, era capaz de deslizar entre os mundos. Foi em Sleipnir, segundo as lendas, que Odin participou da “competição equestre” com o gigante.

**Anastasia:** Bem, nada muda no mundo das pessoas, as mesmas competições políticas e sacerdotais à custa do poder e do pescoço das pessoas, continuam acontecendo. Tenho pena das pessoas que trabalham para esta estrutura sacerdotal e desperdiçam seus poderes únicos em nada, por caprichos da mente humana escravizada pela mente Animal.

**Rigden:** Nada pode ser feito, as próprias pessoas fazem as suas escolhas. Como eles dizem no Oriente, “A sabedoria nunca se torna perfeita em alguém cuja mente não é firme, que não conhece a Verdade, e cuja



fê renúncia”. Mas voltemos ao tema da nossa conversa.

A **Essência Traseira** está localizada na parte de trás, à distância de um braço do corpo físico. Ela é uma espécie de observador do presente e um “cronista” do passado. Ela está conectada com o presente e o passado da pessoa, com a informação acumulada, e não apenas durante esta vida. Para ela, o passado é um banco de dados de informações, o presente é o controle e rastreamento de informações, por assim dizer, em tempo real, ou seja, aqui e agora. A Essência Traseira é uma espécie de portal. É um “Observador” que está diretamente ligado à glândula pineal (epífise). Graças a este portal, depois de dominar certas técnicas meditativas, é possível realizar um “tunelamento” para qualquer ponto no passado. A Essência Traseira é geralmente representada em forma de peixe, foca (por exemplo, nas tradições dos povos do Norte), lagarto, elefante, tartaruga; é denotada pelo elemento água, aquilo que mergulha nas profundezas do passado. Os povos siberianos conservaram referências mitológicas sobre algum tipo de oposição entre a ave e o mamute, representado como a ave e peixe para os sumérios. A Essência Traseira também pode ser descrita como um espírito com um rosto humano simbolizando o passado humano.

A **Essência Direita** está localizada a um braço de distância à direita do corpo físico de uma pessoa. Ela é, em essência, uma das partes constituintes da natureza Animal do homem. Mais precisamente, a Essência Direita tem várias funções qualitativamente diferentes, cuja manifestação depende de qual delas é dominante no homem: A natureza Espiritual ou a natureza Animal. A Essência Direita está intimamente relacionada com este mundo. As principais características emocionais de sua manifestação no homem, quando dominado pela natureza Animal, são a agressão, o desânimo ou o medo. Se ela não é controlada por uma pessoa de maneira adequada, então ela muitas vezes fica sujeita



a seus “ataques”. Este último é sentido como um fluxo de maus pensamentos ou pensamentos que provocam sentimentos negativos e como uma súbita onda do estado de depressão. Seus ataques são caracterizados pelo estreitamento da consciência para o nível de um determinado problema, bem como por estados emocionais como desânimo, raiva, ganância, ressentimento, culpa, uma manifestação de qualquer fantasia ou ilusão, looping de pensamentos sobre o mesmo problema. Mas isso acontece quando uma pessoa dá o poder de sua atenção a esses pensamentos.

Devo assinalar que todas as quatro Essências simplesmente desencadeiam o “nascimento” de certos pensamentos que correspondem a várias ondas de certos estados emocionais. Mas as Essências mantêm vivas e amplificam (especialmente quando domina a natureza Animal, distorcendo uma situação além do reconhecimento, tornando um problema maior do que deveria) somente aqueles pensamentos que a Personalidade escolhe. O homem tem uma escolha, os pensamentos de qual Essência dar preferência e sua atenção, por assim dizer, a quem escutar. Mas assim que faz sua escolha, isto é, assim que dá preferência a certos pensamentos, começa uma obra ativa desta ou daquela Essência, que desencadeou esses pensamentos.

**Anastasia:** A propósito, você uma vez mencionou que os processos da chamada influência secreta, manipulação mental, infecção das massas com ideias que estimulam a agressão, raiva e emoções negativas nas pessoas estão associados com a ativação da Essência Direita nas pessoas.

**Rigden:** Isso é verdade. A inibição da Essência Frontal nas pessoas e a ativação de suas Essências laterais são realizadas por especialistas experientes nestas coisas. Tal influência é semelhante à hipnose.

Em uma meditação, pode-se sentir e observar a



influência da Essência Direita, compreender para onde e como vai esse fluxo: ele é sentido como uma pressão vinda da direita (de fora para dentro). No entanto, se uma pessoa disciplina esta Essência, isto é, se exerce um rígido controle sobre seus pensamentos e emoções, evita sentimentos negativos, adere estritamente à direção Espiritual, obterá um ajudante eficaz, bem orientado no mundo da matéria sutil e com uma ligação multidimensional com as mesmas Essências de outras pessoas. E, repito, essa ligação acontece independentemente do tempo e do espaço.

Em suas pinturas sagradas, diferentes povos geralmente retratavam a Essência Direita como algum totem de animal forte ou agressivo, por exemplo, o tigre branco (os xamãs quirguizes), urso, leão, leopardo, macaco, e assim por diante, ou um mítico espírito Guardião. Menções a isso são registradas em tradições arcaicas míticas e rituais sempre que se fala em agressão, medo ou força inusitada. Indicavam o fogo como o elemento que simboliza esta Essência.

A **Essência Esquerda** está localizada à distância de um braço à esquerda do corpo físico. Esta Essência está ligada com o mundo de Ahriman, o mundo do conhecimento sagrado do princípio material. Ela é dotada de um grande número de características e funções. Mas, mais uma vez, o seu uso pela Personalidade depende do que é dominante na pessoa: A natureza Espiritual ou Animal. Quando domina a Natureza Animal, a Essência Esquerda se caracteriza pela astúcia, orgulho, engano e sedução. Esta é uma Essência inteligente e astuta, que apresentará tudo sob a melhor luz possível, sendo seu único objetivo a distração de uma pessoa do objetivo principal – do caminho espiritual. Se a Personalidade não controla esta Essência de maneira adequada, ela provoca dúvidas na pessoa e se afasta do caminho espiritual. Enquanto a Essência Direita está associada à agressão brusca e à raiva, a Essência Esquerda, por outro lado,



pode vencer com sua lógica, mostrar a clareza da consciência ao construir uma cadeia lógica a partir da natureza animal. Assim como a Essência Frontal, ela impulsiona a pessoa a buscar algo novo, mas na direção material, sugerindo que a pessoa merece mais ou que é mais significativa que os outros. Em geral, a megalomania e a sede de poder secreto sobre os outros são a base de seus ataques à Personalidade quando a natureza Animal domina na consciência.

Quando tais pensamentos visitam uma pessoa, então, no estado de meditação, pode-se também traçar a pressão de fora: ela será sentida como descendente e pressionando pelo lado esquerdo. Se uma pessoa disciplina a si mesma e a seus pensamentos com mais frequência, aderindo firmemente ao caminho espiritual, então a Essência Esquerda também se torna um assistente pessoal e um “informante” privado sobre assuntos sagrados. Nos antigos tratados, a Essência Esquerda é comumente referida ou retratada como uma besta terrível ou como um animal inteligente e astuto, como o lobo, o chacal, um monstro mítico, o dragão, a cobra ou como um guardião e um espírito. Como regra geral, o elemento indicado é a terra, ou melhor, as cinzas como símbolo dos valores temporais neste mundo.

**Anastasia:** Vou esclarecer aos leitores que a Essência Frontal e parcialmente a Essência Traseira (no modo de controle e rastreamento de informações aqui e agora) são ajudantes ativos no autodesenvolvimento espiritual de uma pessoa. Ao mesmo tempo, as Essências laterais (as Esquerdas e as Direitas), assim como a Essência Traseira (com seu banco de dados de informações sobre o passado), desempenham mais as funções dos adormecidos trabalhando com as Essências de mesmo nome de outras pessoas, e também desempenham um papel chave durante a ativação da natureza Animal no homem.



**Rigden:** Isso mesmo. A Essência Esquerda, em particular, é a mais informativa; é a campeã em recuperar informações e manipular o humor e o desejo do objeto. Quando é ativada, é difícil resistir a ela externamente. No entanto, também é perigoso para o hospedeiro dessa ativação, pois pode desviá-lo também. Se estamos falando de agressão, desânimo ou supressão com medo – a Essência Direita é responsável por isso. Mas tudo isso funciona sob o domínio da natureza Animal do objeto observado. Portanto, se as pessoas não querem estar na posição de um coelho diante de uma jiboia, é muito importante que aprendam a viver na onda espiritual, a viver de acordo com sua Consciência. Caso contrário, como dizem, “quando a Consciência está adormecida, os demônios sussurram.”

Estas Essências são convenientes para cumprir metas e objetivos específicos no mundo invisível. Estas Essências são uma espécie de “instrumentos inteligentes e vivos” do mundo invisível, que ajudam a pessoa em seu desenvolvimento espiritual, se ela souber usá-las e controlá-las. Se não exercer tal controle, que está, antes de tudo, relacionado com a pureza de seus pensamentos, então essas Essências laterais o controlam, isto é, adquirem controle sobre ele através do domínio da natureza animal. Para aprender a controlar e administrar as Essências laterais, para começar, é necessário aprender a compreender o que são e como funcionam. É preciso saber rastrear em si mesmo suas manifestações, sua ativação máxima. Esta última se manifesta geralmente sob a forma dos mesmos “hábitos mentais”, “ganchos” psicológicos da Personalidade que se baseiam em uma forma negativa e egoísta de pensar. Sob a dominação da natureza Animal, as Essências laterais não se importam com os pensamentos negativos ou lisonjeadores que podem ativar na consciência e com as imagens externas que podem utilizar para este fim (por isso geralmente as



peessoas culpam todos os outros por seus problemas mentais, mas nunca a si mesmas). O mais importante para as Essências laterais é o poder de atenção da própria pessoa, graças ao qual está aumentando sua influência sobre ela; figurativamente falando, elas a levam à dependência delas.

A maioria das pessoas não sabem e não compreendem como funcionam as suas Essências na vida diária, por causa do véu material do mundo tridimensional habitual. E isso apesar do fato de que as pessoas são muitas vezes confrontadas com a sua manifestação. Afinal, quando pensamos em outras pessoas – nossos conhecidos, amigos, parentes, etc. (pessoas com as quais tivemos contato pessoal e, portanto, entramos em contato com suas auras), estamos de fato fazendo contato direto com suas Essências. Se pensamos espiritualmente, de maneira positiva, então nossas Essências frontais se correlacionam e se pensamos negativamente na veia material, então as correspondentes Essências laterais entram em contato umas com as outras. Como acontece isso? Assim que uma pessoa tem um pensamento, focaliza seu pensamento em uma determinada pessoa, então ocorre uma troca de informações em nível de energias sutis entre sua Essência e as correspondentes Essências da pessoa sobre a qual está pensando. Por exemplo, pensamos em alguém que não vemos há dez anos, e ela nos chama literalmente imediatamente ou nos visita no mesmo dia. Ou pode acontecer que, por vezes, durante uma conversa, uma pessoa saiba com antecedência o que o interlocutor vai dizer, sinta o seu humor e o fluxo de pensamentos antes de dizer alguma coisa. Qual é a razão disso? É exatamente uma manifestação de interação das Essências. Só que uma de nossas Essências entrou em contato com a Essência correspondente de outra pessoa. Afinal, para as Essências, não existe tempo nem espaço em nosso entendimento. Vivem de acordo com leis diferentes.



São uma espécie de intermediários da Personalidade em sua ligação com outros mundos.

Acontece muitas vezes que uma pessoa que não se preocupa particularmente com a pureza dos seus pensamentos (que está aberta à influência externa) está ocupada com as suas tarefas diárias e, de repente, fica zangada ou sente um medo inexplicável sem razão aparente. Na verdade, a razão para isso está na troca de informações. Essa troca pode ser de diferentes tipos, inclusive na forma de manifestações informativas de subpersonalidades, das quais já falamos, da interação das Essências laterais de uma pessoa com as correspondentes Essências das pessoas, e também por outras razões. Também pode ser uma manifestação da vontade da mente Animal (por uma razão que a pessoa nem sequer suspeita) através de seu sistema de ativação da natureza Animal em um determinado indivíduo ou em muitas pessoas, independentemente de onde estejam e se se conhecem ou não. É por isso que é importante que qualquer pessoa que percorra o caminho espiritual esteja ciente destas manifestações, seja capaz de controlar os seus pensamentos e não permita qualquer interferência da vontade da mente Animal, que lhe é estranha, na sua vida.

**Anastasia:** Em muitos casos, as pessoas não entendem ou até suspeitam da existência de tais mecanismos de influência do mundo invisível, embora elas próprias sofram muito com isso na vida quotidiana.

**Rigden:** Sim, as pessoas podem não ter consciência disso ou saber sobre isso, mas são elas que escolhem a que pensamentos dar preferência. E os mecanismos de influência do mundo invisível podem variar muito. Se uma pessoa está em estado de dominação da natureza Animal, então é muito fácil provocá-la de uma forma tão invisível que provoca uma onda negativa (agressão e medo) de uma forma tão invisível com a ajuda das Essências laterais para que ela se abra e



se desequilibre. Ou seja, entrar em ressonância com ela. E então, usando a sua própria energia, influenciar diretamente suas Essências laterais que a controlam. A propósito, os Kandouks, que você mencionou no livro Ezósmos, agem da mesma maneira. Eles desencadeiam sentimentos negativos nas pessoas e então obtêm o controle de sua consciência. Este conhecimento também foi usado pelos sacerdotes nos tempos antigos, e os sacerdotes Archons de hoje usam estas técnicas ao máximo como uma ferramenta da influência invisível sobre as pessoas. Mas não são apenas os Archons que possuem este conhecimento. Alguns adormecidos também usam essas técnicas em seu trabalho. Afinal, esta é apenas uma ferramenta. Tudo depende de quem a usa, como e com que finalidade.

**Anastasia:** Por favor, explique aos leitores o que acontece com as Essências Frontais e Traseiras quando as Essências laterais estão ativas assim?

**Rigden:** Em geral, pode-se dizer que quando as Essências laterais estão trabalhando ativamente em uma pessoa sob o domínio da natureza Animal (que é visível pela manifestação de pensamentos negativos ou explosões emocionais por uma pessoa em conversa com outras pessoas), as Essências da Frente e de Trás estão sendo simplesmente exploradas pelas Essências laterais para as suas necessidades, em vez de servirem ao seu verdadeiro propósito – assistência no autodesenvolvimento espiritual de uma pessoa. E as necessidades da natureza Animal, assim como toda a matéria, são a mesma coisa e podem ser reduzidas à luta pelo domínio. Como resultado, a Essência Traseira começa a vasculhar ativamente os momentos na memória sobre diferentes situações da vida em que houve uma ativação da luta por influência, agressão, manipulação, foco no interesse próprio e assim por diante. E a Essência da Frente praticamente não funciona para o objetivo a que se destina durante esse



período, ativando apenas ocasionalmente um senso de esperança para o futuro que é distorcido com sucesso pela consciência (modelos de pensamento e a maneira material de pensar) de uma pessoa na esperança de um futuro bem-estar no mundo material. Mas a própria pessoa é culpada nessa situação, porque é ela quem escolhe quais pensamentos dará preferência em sua mente.

**Anastasia:** E se a natureza espiritual domina no homem?

**Rigden:** Então, tudo acontece de uma maneira qualitativamente diferente. A pessoa está mais focada em controlar seus pensamentos, em auto-treinamento, desenvolvimento espiritual e auto-perfeição. A Essência da Frente trabalha ativamente nele e, graças à disciplina dos pensamentos, as Essências laterais, vamos colocar desta maneira, desempenham uma função adicional de algum tipo de Sentinela. Então, mesmo que informações manipuladoras e agressivas, que a Essência Traseira interpreta, venham de fora, ela não incomoda a pessoa porque sua Essência Dianteira é ativada. Mentalmente, ele simplesmente ignora essa informação. Ao mesmo tempo, as Essências laterais que são controladas com a disciplina dos pensamentos, além de participarem da prevenção de desenvolvimentos indesejados, de fato, ajudam na cognição do mundo invisível, graças às suas capacidades e interligação com outras dimensões. É por isso que é importante ser um Humano Verdadeiro e viver de acordo com as posições da natureza Espiritual.

**Anastasia:** Sei por minha própria experiência e pela do nosso grupo que, quando as pessoas se deparam com a cognição de suas Essências na prática, emoções diferentes podem surgir inicialmente (da surpresa ao medo), por assim dizer, encontrando-se no mundo invisível. Talvez isso seja apenas por causa do hábito da infância de nos ver da perspectiva do



espaço tridimensional e por causa da surpresa de se contemplar de maneira e volume completamente diferentes da perspectiva de outras dimensões.

**Rigden:** Isso é natural. Desde os primeiros estágios de conhecimento de suas Essências, o homem ainda não superou o hábito estabelecido em sua consciência pela sua experiência de vida num mundo tridimensional, quando qualquer novo fenômeno causa nele uma mistura e luta de duas emoções: medo e extrema curiosidade. O que ganhar nele é o que prevalecerá como resultado da sua cognição. Esse tipo de medo é apenas uma escolha errada, uma emoção da natureza Animal, na qual uma pessoa investe o poder da sua atenção e, assim, a materializa. É preciso ter liberdade espiritual para conhecer o mundo; isto é, é preciso libertar-se de tais medos por meio de uma escolha firme, autoconhecimento e busca de um mundo espiritual superior. A pessoa que tem mais experiência em cognição espiritual não teme o mundo invisível que se desenrola diante dela. Ela começa simplesmente a usar esse conhecimento, percebendo que as Essências observadas por ela são suas próprias partes integrais. De fato, é ela própria em várias manifestações da realidade complexa.

**Anastasia:** Sim, como se costuma dizer: "Deus não dá nada desnecessário".

**Rigden:** Muito bem. A existência dessas Essências está relacionada à escolha humana, ou melhor, à criação de condições para ela e à concessão de um certo grau de liberdade à Personalidade. Esse é o ponto de toda essa estrutura multidimensional do homem. Se as Essências laterais não existissem, não haveria liberdade de escolha entre os desejos do mundo material e as aspirações espirituais, entre "bem e mal". Assim, uma pessoa, apesar de sua existência em circunstâncias limitadas (aprisionada na matéria), ainda sente a Alma e caminha em direção a Deus por



intuição.

Contudo, com essas diferentes Essências, ela tem uma escolha alternativa: escolher raiva, agressão, inveja, orgulho e desejos infinitos da matéria ou não dar o poder de sua atenção a tudo isso, ficar do lado do espiritual, e desejar apenas uma coisa – libertação espiritual e movimento em direção a Deus.

O desenvolvimento espiritual do homem pode ser comparado figurativamente ao movimento de um carro com derrapagens recorrentes. A princípio, a consciência humana muda de um estado emocional para outro, com frequência e incontrolavelmente. Isso pode ser comparado a um motorista inexperiente que ainda confunde o pedal da aceleração com os freios. A disciplina dos pensamentos e o controle de seu estado de consciência é exatamente uma tentativa de aprender a se controlar, suas emoções, desejos e pensamentos, mantendo ao mesmo tempo uma direção clara de seu movimento geral – sua visão da vida e a escolha principal. Ou seja, viver a vida conscientemente e com total responsabilidade, concentrando-se claramente na direção espiritual e mantendo-a continuamente no foco de sua atenção. Figurativamente falando, essa é a intenção de dirigir o carro até a meta, apesar de pequenos deslizamentos. Naturalmente, quanto mais você se controlar e mais atento estiver no seu caminho (e não ficar parado, prestando atenção aos pensamentos e emoções das Essências laterais), maior será a velocidade do seu movimento (desenvolvimento espiritual).

**Anastasia:** Este é um bom exemplo. Se você pensar sobre isso, de fato, a maioria das pessoas vivem inconscientemente no sentido material, prestando atenção aos pensamentos de suas Essências laterais. Elas estabelecem pequenas metas diárias e tarefas materiais antes de si mesmas; por exemplo, economizar, roubar, comprar, afirmar importância temporária na



família, no trabalho, na sociedade e assim por diante. Figurativamente falando, elas dirigem seus carros em círculos, queimando inutilmente seu combustível (energia vital).

**Rigden:** Simplesmente vivem suas vidas de acordo com sua própria escolha interior – de fato, vivem vidas limitadas e vazias que o sistema dos Arcontes preparou para elas: seja um “robô” de manhã até a noite com consciência limitada e uma estreita gama de interesses e preocupações quotidianas. Mas são todas convenções, que tem sido sensacionalistas no mundo o suficiente para fazer um humano acreditar nelas e trabalhar para esse sistema inventado, que é um dos programas da mente Animal. De fato, é o ser humano que se acorrenta a esse mundo tridimensional porque é mais fácil ser escravo nesse sistema de valores materiais do que, com seu trabalho espiritual, obter a verdadeira liberdade como passagem pessoal para a eternidade. A vida do homem está em suas próprias mãos, no seu direito de escolha, em seu desejo de se aperfeiçoar e trabalhar em si mesmo.

**Anastasia:** Sim, especialmente a partir da nossa era da tecnologia de informação, uma variedade de informações fica disponível para as pessoas sobre a herança espiritual de diferentes nações. Procura e encontrarás.

\*\*\*



# Meditação "Chetverik"

## (técnica)

Os primeiros passos na direção espiritual foram descritos em seus livros anteriores. E antes de contar aos leitores sobre o próximo estágio de um trabalho mais aprofundado sobre si mesmo, que é a meditação da "Pirâmide", devo primeiro falar sobre uma meditação simples, mas útil, destinada a conhecer suas quatro Essências. Diferentes povos a chamavam de maneira diferente em momentos diferentes. Por exemplo, nos tempos antigos, os Eslavos, muito antes do advento do cristianismo e da introdução dessa religião na consciência dessa nação, chamavam Chetverik, e era uma das práticas iniciais básicas no processo de autoperfeição ao longo do caminho espiritual do homem...

**Anastasia:** Você quer dizer a meditação destinada à percepção consciente das quatro Essências?! Esta é realmente uma meditação bastante eficaz, cujo objetivo é conhecer a si mesmo, revelando qualidades particulares do trabalho diário das Essências de uma pessoa e sua influência na consciência através de pensamentos e estados emocionais.

**Rigden:** Essa simples meditação é, de fato, o primeiro passo para se familiarizar conscientemente com as suas Essências. Ao dominá-la, a pessoa aprende não apenas a controlar seus estados emocionais, mas também a entender a verdadeira causa de seu surgimento. Por via de regra, na vida cotidiana, a pessoa não percebe ou acompanha o motivo pelo qual é subitamente dominada por várias mudanças, como o clima, o humor e as emoções: raiva ou agressão e astúcia acompanhadas de egoísmo, medo ou lembranças repentinas do passado com sua carga de negatividade e assim por diante. Na melhor das hipóteses, a pessoa identifica esses estados



em si mesma como uma manifestação evidente da natureza Animal que já capturou completamente sua consciência. Ela começa a sofrer com esse círculo vicioso de pensamentos e emoções, ao mesmo tempo fortalecendo-os com sua atenção. Em outras palavras, ela não traça a provocação inicial das Essências laterais. Considerando que essa meditação ajuda a desenvolver habilidades, que possibilitam não apenas acompanhar esse processo, mas também interrompê-lo a tempo; isto é, terminá-lo antes que este estado o envolva completamente. Portanto, essa meditação não é apenas muito eficaz, mas, o que é igualmente importante – especialmente para iniciantes, é fácil de aprender, pois é semelhante a uma psicotécnica.

**O objetivo desta meditação** é aprender a entender os momentos de ativação de cada uma das quatro Essências, senti-los profundamente, identificar ondas emocionais que acompanham essa ativação e também a natureza da manifestação de vários pensamentos que foram causados por esse processo e que posteriormente afetam a mudança de humor.

A meditação é feita na posição de pé. O meditador se imagina parado no centro da base de uma pequena pirâmide de quatro lados; isto é, ele está localizado no centro mediano do espaço dividido na forma de uma cruz diagonal e cada parte desse espaço representará, de fato, um campo de uma das quatro Essências. Farei alguns esclarecimentos. A base quadrada da pirâmide é dividida condicionalmente com linhas diagonais; isto é, na forma da letra “X”, por uma cruz diagonal, em quatro partes iguais. O meditador está localizado no centro da interseção das linhas da cruz, que condicionalmente divide o espaço ao redor da pessoa em quatro partes volumétricas. Em resumo, na frente do meditador, bem como atrás e de cada lado dele, existem espaços triangulares. É aproximadamente assim que os campos das quatro Essências se parecerão no entendimento humano...



Agora, especificarei a localização do centro de cada Essência. Os centros dessas Essências nesses espaços triangulares estão localizados aproximadamente a uma distância um pouco mais distante do que um braço estendido na direção horizontal em direção a cada um dos quatro lados. O centro de energia de cada Essência condicionalmente representa uma espécie de feixe, digamos, que se assemelha a uma bola ou uma pequena esfera em forma e consistência; figurativamente falando, algo como um planeta gasoso. Uma pequena esfera é uma representação simbólica do centro de cada Essência, para melhor aprender e entender facilmente essa meditação. Na verdade, essa é uma estrutura complexa. Essa comparação figurativa com uma esfera é semelhante à percepção da estrutura humana na primeira dimensão, quando se parece com um ponto. Mas das dimensões mais altas, a estrutura humana já é percebida, em toda a sua multidimensionalidade, como uma estrutura energética complexa. É o mesmo com os centros dessas Essências: elas são esferas condicionais para entendimento dos residentes de um mundo tridimensional.

*Assim, acalmamos nossos pensamentos, emoções e mergulhamos em um estado meditativo. Respirando fácil e com regularidade. Abrimos os chakras da mão, localizados no centro das palmas das mãos. Inspiramos, inspirando a energia Qi (Chi – nota do tradutor) (a energia do ar) através dos chakras das mãos, e a elevamos ao longo dos braços até o nível dos ombros. Quando expiramos, movemos a energia Qi (ar) dos ombros para baixo ao longo dos meridianos laterais (localizados aproximadamente nas laterais do corpo) e juntamos os dois fluxos no chakra “Hara” (localizado a aproximadamente três dedos de largura abaixo do umbigo), enchendo nosso abdome inferior com essa energia como uma tigela com água. Depois de preenchê-lo (algumas pessoas irão imaginá-lo*



*mentalmente nos primeiros estágios, enquanto outras apresentam uma leve sensação de peso no abdômen inferior), movemos a energia acumulada do abdômen inferior ao longo da coluna vertebral para a cabeça, particularmente a região hipotalâmica do cérebro intermediário (diencéfalo – nota do tradutor) (as “estruturas antigas” do cérebro, localizadas quase no centro da cabeça). Este local (o centro da cabeça) será uma espécie de centro mediano, para o qual o meditador estará constantemente “retornando” nesta meditação.*

**Anastasia:** Aqui, eu gostaria de mencionar dois pontos interessantes, sobre os quais você nos falou uma vez. Primeiro, não é por acaso que encher o chakra de Hara está frequentemente associado ao encher uma tigela com água. Quando traduzida do japonês, a palavra “Hara” significa “estômago”. Enquanto a palavra sânscrita anterior “harā”, como você disse, representava nos antigos tratados indianos um dos nomes do supremo poder criador do princípio feminino – a deusa Shakti. Água e uma tigela no contexto do conhecimento primordial sobre o homem tinham um significado alegórico que indicava os poderes e processos que atuam nas práticas espirituais. Em segundo lugar, em relação a esta meditação em particular. Naquela época, você chamou nossa atenção para o fato de que o meditador se concentra na respiração apenas no início, como processo cotidiano habitual para ele, antes de encher de energia a parte inferior do abdome. No entanto, mais tarde, ele simplesmente muda sua atenção para a energia que se move ao longo da coluna e para rastrear o processo subsequente da meditação enquanto a respiração já ocorre naturalmente, automaticamente. Naquela época, esses esclarecimentos me ajudaram a entender os primeiros passos relacionados ao domínio dessa meditação.

**Rigden:** Correto. Durante a meditação, a respiração



deve ser relaxada e natural, e toda a atenção deve ser focada nos processos que estão acontecendo neste momento... Então, naturalmente, no início, assim como em qualquer outra meditação, todos os sentimentos devem estar em equilíbrio, em um estado de paz. Consequentemente, todas as quatro Essências de uma pessoa também estarão no estado “neuro” e não excitado. O meditador os sente como que simultaneamente. Os centros das Essências são como grandes bolas, sóis, planetas e assim por diante – você pode imaginar tudo isso da maneira que quiser no início. Com o tempo, enquanto pratica essa meditação, a pessoa aprenderá a sentir como ela funciona de acordo com suas próprias sensações internas. E, tendo adquirido sua própria experiência relevante, não será mais necessário que ele tenha essas imagens, pois outro estágio de conhecimento de si mesmo começará.

**Anastasia:** Sim, notei uma peculiaridade com base na minha experiência inicial de dominar práticas espirituais: quando você ouve pela primeira vez como fazer uma nova meditação, “mil perguntas” surgem sobre como exatamente fazê-la. Agora entendo por que você sempre oferece comparações e esclarecimentos associativos tão diversos, enquanto explica uma nova meditação. Esses são esclarecimentos para a mente, para que o cérebro material possa ao menos entender algo a princípio e simplesmente compreender um esquema geral de meditação. Em outras palavras, essa é uma tentativa de explicar a uma pessoa (cuja consciência está atualmente operando no modo de percepção do espaço tridimensional) aqueles fenômenos que ocorrerão durante a meditação quando a sua consciência mudar para o modo de perceber outras dimensões, ou melhor, as partes de sua estrutura que estão localizadas em outras dimensões. Afinal, quando você faz a meditação em si, tudo se torna muito simples e claro, porque você faz isso com seus sentimentos mais profundos. Além disso, num



estado alterado de consciência, quando você tem uma percepção estendida do mundo e a autoanálise típica de um residente do espaço tridimensional é desativada.

**Rigden:** Sem dúvida, todas as dimensões estão interligadas e se influenciam. Isso também é válido para as seis dimensões nas quais a estrutura de energia humana “multicamada” está localizada. Para entender os fenômenos que ocorrem em dimensões superiores à terceira, uma pessoa precisa de experiência meditativa e mudanças reais – digamos, pelo menos em sua visão de mundo básica e trabalho diário consigo mesmo. Só então ela será capaz de entender o que o mundo realmente é e que segredos ele esconde em si. Quando o homem obtém a sua própria experiência, ele não precisa mais de “milhares de palavras” ou de explicações diferentes da mente; sugerir uma manifestação deste ou daquele fenômeno será suficiente para ele identificá-lo e entender o que acontece e como.

A propósito, devo mencionar outra informação como alimento para reflexão sobre as estruturas do cérebro envolvidas nesta meditação. O cérebro intermediário é uma espécie de coletor de todos os tipos de sensibilidades. Ele participa diretamente dos processos de regulação da memória, sono, comportamento instintivo, reações psíquicas, correção de diferentes tipos de sensibilidade e assim por diante. Por exemplo, o que o hipotálamo representa, que faz parte do cérebro, pesando apenas 5 gramas? O hipotálamo contém os centros mais importantes do sistema nervoso vegetativo. Em geral, é aí que ocorre a coordenação das funções dos centros simpático e parassimpático do sistema nervoso vegetativo, nas quais, pode-se dizer, todo o corpo está baseado. O hipotálamo controla os principais processos de homeostase (condição de estabilidade – nota do tradutor); isto é, suporta o equilíbrio dinâmico do ambiente interno durante mudanças de condições externas por meio de reações coordenadas. Além



disso, a medula oblonga, entre outras coisas, também contém o centro do nervo principal do sistema nervoso parassimpático, o mais longo de todos os nervos cranianos – o nervo vago (nervus vagus), cujos ramos participam também na formação do sistema do plexo solar.

Mas voltemos à meditação... É a partir do centro do cérebro (o centro condicional e mediano), da área hipotalâmica acima mencionada do cérebro intermediário, e além de certos pontos da cabeça, que o meditador carrega a energia (que ele havia acumulado em «Hara» e movido ao longo da espinha até o cérebro) até o centro de cada Essência. Assim, a pessoa ativa artificialmente suas Essências, gerando em si mesmo, diferentes surtos emocionais iniciais e estudando-os ao mesmo tempo. **A tarefa do meditador** é aprender a reconhecer o trabalho de cada uma de suas Essências, cujo resultado se manifesta na vida quotidiana como certas ondas e pensamentos emocionais. Vamos dar uma olhada no processo de interação de uma pessoa com cada uma de suas principais Essências durante a meditação.

**A princípio, o meditador trabalha com a Essência Direita.** *No processo de meditação, a energia Qi vai da área hipotalâmica do entre-cérebro ao cérebro amigdalóide direito, localizado profundamente dentro do lobo temporal (lateral – nota do tradutor). Em seguida, através do ponto localizado acima da orelha direita, a energia vai diretamente para o centro da esfera da Essência Direita.*

*Para aqueles que não conhecem a estrutura do cérebro, mencionarei que o cérebro humano contém dois núcleos amigdalóides localizados no lado direito e no lado esquerdo. Essa é uma estrutura cerebral subcortical muito interessante, relacionada à formação de vários tipos de emoções.*

**Anastasia:** Sim, atualmente, a ciência já está



ciente do fato de que os núcleos amigdalóides são responsáveis pela capacidade humana de ler informações dos rostos das pessoas ao redor. Assim, a pessoa subconscientemente entende como os outros se sentem no momento. Mas o próprio mecanismo de leitura de informações ainda não é totalmente claro para os cientistas.

**Rigden:** Compreensivelmente, uma vez que essa leitura, como muitas outras funções dos núcleos amigdalóides, está ligada ao trabalho das Essências laterais do ser humano em sua estrutura energética. No corpo físico, as funções dos núcleos amigdalóides estão relacionadas a reações emocionais vegetativas, fornecimento de comportamento defensivo e motivação do comportamento reflexo condicional. Além disso, atualmente, foi estabelecido cientificamente que danificar o núcleo amigdalóide pode causar o desaparecimento parcial das estruturas responsáveis pela raiva e pela agressão, bem como a memória do perigo. Em outras palavras, isso pode levar a um desaparecimento parcial do medo em uma pessoa que se expõe a um perigo constante, do qual ela não tem conhecimento. A medicina até conhece tentativas de tratar medos e ondas descontroladas de agressão por meio da destruição cirúrgica do núcleo amigdalóide. Quero observar que o fim nem sempre justifica os meios para alcançá-lo. A vitória sobre si mesmo é muito mais importante do que qualquer intervenção cirúrgica. Especialmente, uma vez que uma pessoa ainda não será capaz de se livrar de todos os seus medos e manifestações da natureza Animal. Na verdade, o corpo humano não tem “partes extras”, portanto, não se deve remover nada dele, a menos que seja absolutamente necessário.

E mais algumas palavras sobre o ponto acima da orelha. Essa área também possui estruturas (que estão conectadas à estrutura humana no nível de energia) que participam do processo de percepção em um estado



alterado de consciência de correlações espaciais... ou, mais precisamente, da sua orientação nos espaços de diferentes dimensões. As quatro Essências também estão envolvidas nesse processo. Embora um certo fenômeno esteja presente aqui. Para essas Essências, o espaço e o tempo não existem da maneira como são percebidos pelo residente do espaço tridimensional. No entanto, é graças ao trabalho das Essências que uma pessoa concebe um senso de orientação intuitivamente preciso no tempo e no espaço.

Obviamente, os antepassados não conheciam esses detalhes sobre a conexão entre a estrutura energética humana e as estruturas físicas do cérebro. No entanto, aqueles que praticaram essa meditação nos tempos antigos fizeram com o mesmo sucesso. Os povos antigos simplesmente imaginavam “um sopro de vento” neste estágio de meditação, passando primeiro pelo centro da cabeça, depois por seus pontos externos para lugares específicos no espaço, graças aos quais certas ações eram realizadas ali. Por exemplo, nas antigas práticas espirituais russas, esse processo era apresentado como *rotação de um vórtice*, como um contato com os senhores dos quatro ventos que eram dotados *de propriedades das quatro estações: inverno, verão, outono e primavera (o último, dotado de características da Essência Frontal, foi o mais reverenciado pelos antigos Eslavos)*.

**Anastasia:** Você está dizendo que, neste sentido, uma pessoa não precisa conhecer completamente a estrutura do cérebro para fazer bem essa meditação?

**Rigden:** Sim, mas para o desenvolvimento intelectual geral, esse conhecimento é útil... Além do mais, a experiência prática de fazer essa meditação pode ser simplesmente usada na vida cotidiana para observar em si os processos iniciais de origem dos pensamentos e emoções negativas e, conseqüentemente, impedir o seu desenvolvimento indesejável a tempo. Eventualmente,



esse processo de trabalho em si mesmo se torna um hábito, por exemplo, como caminhar. Afinal, primeiro a pessoa aprende a manter o equilíbrio, a mover as pernas, e esse processo se torna parte de um hábito diário. Como resultado, ele não presta mais atenção à maneira como se move no espaço. Ele simplesmente usa o resultado de seu trabalho anterior para realizar certas tarefas diárias. O mesmo se aplica à experiência de praticar esta meditação. Ao controlar o surgimento ou aumento de seus estados emocionais a cada dia, ele preserva sua atenção e energia vital, que não gastou, para tarefas espirituais mais significativas. E sem esse controle, ele geralmente, inconscientemente, gasta essa energia em programas e na vontade da mente Animal, permitindo que pensamentos e emoções negativas dominem em sua consciência.

**Então, aqui está como o trabalho interno com o centro da Essência Direita acontece.** Geralmente, em sua vida cotidiana, uma pessoa não nota nenhuma de suas Essências ativadas, embora certamente sinta o resultado dessa ativação. Quando as Essências laterais começam a funcionar, o humor da pessoa pode mudar repentinamente, além disso, sem motivo aparente. Fica deprimida, ou com sentimento de medo, decepção, tristeza e apatia toma conta dela, ou, pelo contrário, agressão e ressentimentos de longa data começam a surgir, e assim por diante. Por que é que isso acontece? Porque as Essências laterais são ativadas; neste caso, é a Essência Direita. Então, a Essência desencadeia a formação de pensamentos que correspondem a essa onda emocional e captura a atenção da pessoa com eles. Como um manipulador hábil, ela o pega no ponto da hipersensibilidade, por assim dizer, “oferecendo” uma escolha de diferentes versões de pensamentos, embora em um único e mesmo tom emocional.

Em outras palavras, quando a natureza Animal domina uma pessoa, as Essências laterais em seu modo usual



de operação, provocam tais surtos emocionais, na Personalidade. E o que essas ondas significam para o cérebro humano? Elas são basicamente uma espécie de código que ativa certos blocos de memória que armazenam a experiência adquirida anteriormente de tais preocupações, emoções e estados mentais. Tendo aberto na memória “despensas” e capturado a atenção da pessoa com o seu conteúdo, as Essências laterais puxam a pessoa para um estado negativo. Então, o processo de fortalecer o clima nessa direção se inicia, uma espécie de repetição de um único e mesmo pensamento.

Como resultado, a própria pessoa, por sua escolha de aplicar o poder da atenção, desperdiça a energia da vida em pensamentos da natureza Animal, nutrindo assim uma ou outra de suas Essências que desencadearam essas ondas emocionais. E a Essência, por sua vez, fortalece a sua influência sobre a pessoa através de seu próprio recurso de atenção. Assim, mesmo que o indivíduo pareça querer escapar desse estado, por exemplo, depressivo ou agressivo; no entanto, na realidade, ele simplesmente não é capaz de se livrar dela. Porquê? Porque ele já permitiu esse estado dentro de si mesmo com sua própria escolha – meditando sobre esses pensamentos que o mantinham em “loop” (às voltas) nesse estado. E ele não pode abandoná-lo, porque na verdade não deseja abandonar esses pensamentos negativos, ignorá-los em sua consciência e evitá-los no futuro. Pois eles afetam profundamente seu orgulho, megalomania, o sentimento de seu próprio significado ou outro “pacote de sopa” do repertório padrão da natureza Animal.

Quando a natureza Animal domina na consciência humana, as Essências laterais constantemente tentam distrair a atenção da Personalidade da coisa principal – concentrar-se na libertação espiritual. E se tomarmos esse processo frequentemente recorrente na escala de toda a vida, acontece que essa “insignificante”



autoconsciência psicológica de própria-culpa excessiva, constantemente desvia a atenção do homem em atingir o objetivo principal da sua vida. Além disso, ela contribui para o fato de uma pessoa cair na ilusão da existência e não entender a verdadeira razão pela qual ela está realmente morando aqui e agora, nessas condições, porque está “presa” neste corpo mortal e temporário. Infelizmente, muitas vezes acontece que a vida voa muito rapidamente, e a pessoa nem sequer tem tempo para entender por que realmente nasceu, em que é que dedicou o poder da sua atenção e em que ninharias e bugigangas (desejos vazios, argumentos, luta pela liderança, etc.) ela desperdiçou sua preciosa reserva de energia vital.

**Anastasia:** Sim, anteriormente eu também costumava experimentar uma série de pensamentos e preocupações a esse respeito, um foco tão imperceptível, ou melhor, habitual para mim, de atenção em algumas pequenas coisas vazias da vida, ressentimentos, decepções, agressões ou satisfação do sentimento de auto-significado, que naquele momento parecia muito importante para mim. Mas depois percebi que o principal era conhecer a mim mesma e a minha natureza para entender no momento certo o que exatamente estava acontecendo comigo e como impedir ou ajustar esse processo. Como você aconselhou uma vez, na prática o que ajuda a abandonar essa “mesquinha da existência” é uma visão global na perspectiva do seu Observador da natureza Espiritual, uma compreensão real da transitoriedade da vida e da prioridade de certas questões para o seu verdadeiro eu, isto é, para a sua natureza Espiritual.

**Rigden:** Simplificando, um estado expandido de consciência... Está certo. E um estado restrito de consciência é exatamente típico do trabalho da natureza Animal, por assim dizer, da “materialização” da própria consciência. Por exemplo, por que a depressão surge? Por causa do trabalho ativo da Essência



Direita. Nesses casos, a pessoa tenta se isolar, fugir da sociedade; como se costuma dizer, ela choraminga sozinho. E se essa influência estereotipada continuar por tempo suficiente, pode até levar uma pessoa ao suicídio, o que, a propósito, é o que os Kandouks fazem uso. E nenhum antidepressivo vai ajudar aqui! Como a situação pode ser ajudada por substâncias químicas que influenciam apenas os processos da matéria grosseira do mundo tridimensional se todo o ponto é sobre uma influência semelhante ocorrendo no nível de energias sutis? Por outro lado, é perfeitamente possível que cada pessoa interrompa esses fenômenos em si mesma. E não é tão difícil se, é claro, sabe como fazer.

Mas voltemos à técnica de meditação... *Então, o meditador respira fundo e, ao expirar, a energia passa do centro da cabeça (“as estruturas antigas” do cérebro) através do ponto localizado acima da orelha direita, até o centro esférico de sua Essência Direita. O centro esférico da **Essência Direita começa a girar no sentido anti-horário.*** Permitam-me enfatizar que o movimento dos centros das Essências Direita e Esquerda ocorre especificamente no sentido anti-horário. Isso é simplesmente física. A noção de que a pessoa gira em sentido horário já é um jogo de sua imaginação. A princípio, girar a esfera no sentido anti-horário ocorre no nível da imaginação. Mas subseqüentemente, o meditador começa a sentir a rotação deste centro e uma percepção clara da “esfera” da Essência Direita como *densa e quente*.

Assim, a pessoa ativa artificialmente o centro da Essência Direita. Esta última inicia seu trabalho usual, aquele que ocorre quando a natureza Animal domina na consciência do indivíduo. Cada pessoa teve momentos na vida em que, ao sentir medo ou grande preocupação, sentiu febre ou, de outro modo, sentiu frio demais. Os fisiologistas atribuem isso a uma reação do sistema vegetativo. Mas a natureza desse



fenômeno é muito mais profunda – no nível da física do mundo invisível.

Assim, o objetivo do meditador é sentir várias ondas emocionais, típicas do trabalho desta Essência, a fim de reconhecê-las posteriormente nas sensações quotidianas e impedi-las no início de seu surgimento. Durante esta meditação, a pessoa, por um lado, meio que revive toda essa gama de sensações novamente e, por outro lado, observa a situação em seus estágios iniciais como um Observador da natureza Espiritual. Ou seja, ela vê a ativação da natureza Animal que está escondida dela na rotina diária usual; por assim dizer, ela vê a preparação para uma ofensiva, para um ataque. Em outras palavras, o meditador acompanha a situação: que surtos emocionais específicos desencadeiam o surgimento de um estado opressivo de consciência, que sentimentos surgem então, que pensamentos despertam raiva e agressão, que episódios e associações de vida surgem nessa conexão e assim por diante. Tudo isso acontece revivendo esse estado negativo. Claro, sensações dificilmente serão agradáveis. A princípio, uma sensação de ansiedade leve aparecerá; então, raiva, agressão ou medo podem surgir, ou um estado de opressão, ou um sentimento de ressentimento do passado. Quanto mais energia (o “Qi” durante a respiração) a pessoa colocar no centro da Essência Direita, mais calor ela sentirá dessa esfera e mais fortes os sentimentos negativos se tornarão.

**Anastasia:** Deve-se mencionar que as pessoas que fazem essa meditação pela primeira vez costumam cometer os seguintes erros. Sabendo que tipo de emoções desagradáveis devem se manifestar (e todo mundo geralmente está ciente de seus “esqueletos no armário”), nos primeiros estágios da aprendizagem dessa meditação, elas podem se bloquear de tais emoções, consciente ou inconscientemente. Como resultado, em suas primeiras tentativas, as pessoas praticamente não sentem nada ou, na melhor das



hipóteses, sentem calor ou frio nos centros da esfera durante a rotação.

**Rigden:** Isso está correto. Apenas quando entende que está prestes a experimentar um estado desagradável, ela pode subconscientemente bloquear-se da manifestação dessas sensações. A natureza Animal não gosta de abandonar suas posições-chave. O meditador deve estar ciente disso e tentar fazer a meditação da maneira mais aplicada possível, e não se comprometer a passar o tempo embalando-se em uma falsa sensação de segurança com pensamentos que provavelmente sejam “Eu sou um indivíduo tão bom, altamente espiritual, e nada de negativo acontece comigo.”

Essa meditação é realizada para que a pessoa realmente sinta esses estados nos níveis físico e psicológico, sinta aquelas ondas emocionais que cada uma de suas Essências gera. Assim, ela aprenderá a reconhecer o exato momento do início de um ataque de sua natureza Animal, o surgimento dessas ondas emocionais, sua influência e manifestação na vida quotidiana. Ela começará a entender “de onde vem a raiz de todo mal” e o estado negativo, que de repente tomou conta dela. Ela aprenderá a detectar e identificar esse estado em si mesma e, o mais importante, a controlar e impedir esses ataques, bem como a situação que vai de mal a pior. E se, enquanto estiver aprendendo essa meditação na prática, em vez de realmente trabalhar em si mesmo, for preguiçoso ou simplesmente encontrar conforto na ilusão de sua megalomania, será muito difícil para ela em sua vida quotidiana. Porque a natureza Animal estará totalmente preparada para usar todo o seu arsenal secreto, enquanto a pessoa não saberá como resistir.

Muitas pessoas, nesses casos, atribuem todos esses ataques a suas circunstâncias externas ou a outras pessoas, intensificando apenas a atividade



descontrolada de sua natureza Animal. Mas o tempo passa, as pessoas e as circunstâncias mudam em suas vidas, enquanto os ataques permanecem os mesmos. Porquê? Porque todos os problemas estão dentro da pessoa. À medida que o homem se conhece, ele se livra de seus problemas mentais. A causa não está no exterior, mas no interior. Enquanto estuda a si mesmo, você precisa aprender a entender também as pessoas ao seu redor, o que significa aprender a ser gentil.

**Anastasia:** É um fato irrefutável: quando você muda, sua atitude em relação ao mundo ao seu redor também muda... Sim, há uma grande diferença entre o que a pessoa espera em suas idéias vindas da mente no início da prática de técnicas de meditação e o que acontece na realidade. É como no exemplo com um limão. Se uma pessoa imagina um limão, isso pode, na melhor das hipóteses, causar aumento de salivação. Mas se ela provar, terá toda uma gama de sensações.

**Rigden:** Isso mesmo, é a mesma coisa aqui: não se deve apenas imaginar uma presença hipotética dessas emoções, mas realmente senti-las. Mas voltemos à meditação em si. *Depois que o meditador sente a influência de sua Essência Direita, ele acalma seus pensamentos e sentimentos mais uma vez. Há um ponto muito importante que precisa ser aprendido: a pessoa para mentalmente o movimento desse centro esférico rotativo da Essência Direita.* Nos primeiros estágios da aprendizagem, pode imaginar esse processo como quiser; por exemplo, que ele interrompe mentalmente a rotação desta esfera “com uma mão” ou por um comando de pensamento. *Então o meditador, como Observador, retorna ao centro mediano condicional em sua cabeça. Lá, ele novamente sente o estado de paz e sossego, a posição neutra de todas as quatro Essências simultaneamente.* Nesse momento, ainda podem ser sentidos fenômenos residuais, que se manifestarão tanto no nível físico, como calor desagradável da esfera direita (como fogo), quanto



no nível de surtos sensoriais–emocionais, como, por exemplo, raiva e irritação. Esse pano de fundo, após algum tempo, desaparece rapidamente assim que a pessoa propositadamente muda a atenção para os processos subseqüentes da meditação.

**Anastasia:** Sim, uma coisa é girar conscientemente essa esfera, mas é mais importante aprender a pará-la. Sei por experiência prática que, na vida quotidiana, até que uma pessoa domine e comece a perceber o início do ataque da natureza Animal, é importante que ela pelo menos aprenda a impedir o seu desenvolvimento. Ou seja, uma vez que você já nota uma manifestação óbvia da natureza Animal, pelo menos não deve concentrar sua atenção no fortalecimento de emoções, sentimentos e pensamentos obsessivos. Em outras palavras, não deve envolver-se nesse processo, estimulado pela natureza Animal, nem participar dessa batalha contra si mesmo às custas de seu próprio poder e recursos.

**Rigden:** Isso é verdade. **Qualquer batalha começa no campo de batalha da mente humana. Quem pode domar sua raiva é como um sábio que venceu sua batalha antes mesmo de começar...** Então, o próximo estágio da meditação. *Depois que o meditador restaura o estado de calma interior, ele mais uma vez muda sua atenção para a respiração e repete o esquema do início da meditação; isto é, ele preenche “Hara” (abdômen inferior) com energia Qi através dos chakras de suas mãos. Então ele mais uma vez move essa energia ao longo da coluna vertebral para o antigo centro do cérebro (o centro mediano condicional). Mas agora ele direciona a energia deste centro para o núcleo amigdalóide esquerdo através do ponto localizado acima da orelha esquerda até o centro esférico da Essência Esquerda. E então ele começa a trabalhar com sua Essência Esquerda, girando artificialmente o centro da Essência Esquerda no sentido anti-horário, concentrando sua atenção e pensamento. A tarefa é sentir o início da*



ativação desta Essência, o impulso emocional que ela gera, que cria o humor correspondente.

Como regra geral, a pessoa recebe os seguintes surtos: **sensação de falso orgulho**, amor próprio, tentação, aumento da libido, desejo de ter poder secreto sobre os outros, e assim por diante. Podem aparecer, imagens correspondentes, relacionadas a esses sentimentos, à megalomania, falta de restrição, desejos sexuais da perspectiva de dominação do “macho alfa” (ou “fêmea alfa”) da chamada luxúria baseada no egocentrismo, ganância, o desejo de possuir alguém ou algo. Enquanto durante a rotação do centro da Essência Direita, a sensação de calor pode ser sentida, então durante a rotação do centro esférico da Essência Esquerda, será possível sentir uma sensação crescente de frio vindo dela.

*Depois de experimentar todas as ondas emocionais da sua Essência Esquerda, o meditador acalma suas emoções mais uma vez, ele pára mentalmente a rotação do centro esférico dessa Essência. Então ele retorna como Observador ao centro mediano condicional de sua consciência (para a posição neutra). Ele se concentra no estado de calma e silêncio e sente a posição neutra de todas as quatro Essências simultaneamente. A sensação fisiológica do frio, as emoções desagradáveis residuais e os sentimentos gerados pela atividade da Essência Esquerda ainda podem “gerar atividade de fundo” por algum tempo.*

Depois disso, o meditador passa a estudar os surtos emocionais gerados pela Essência das Costas. Para fazer isso, ele primeiro *muda sua atenção para a respiração e se concentra no processo de preenchimento de “Hara”*; então ele volta sua atenção para o movimento da energia Qi de “Hara” ao longo da coluna vertebral até o antigo centro do cérebro (o centro mediano condicional). No entanto, agora ele direciona a energia



*Qi já através da área occipital para o centro esférico da Essência Traseira, ativando esse centro.* Chamo a atenção para o fato de que o centro esférico da Essência Traseira pode girar em direções diferentes: tanto para a direita (no sentido horário) quanto para a esquerda (no sentido anti-horário). Isso depende dos sentimentos que aparecem (que surgem na memória de alguém ou que dominam naquele momento). Eles geralmente estão ligados a alguma experiência passada, um aumento emocional significativo durante o domínio desta ou daquela Essência. E essa experiência está diretamente ligada à ativação de uma certa Essência naquele momento, na maioria das vezes a Esquerda ou a Direita (nesse caso, a rotação do centro esférico da Essência Traseira será no sentido anti-horário) ou a Essência Dianteira (neste caso, o centro esférico da essência traseira gira no sentido horário). Podem ser sentimentos do passado ou do presente da pessoa, ou várias visões, dependendo do poder das ondas emocionais do passado. As sensações vindas do centro da Essência Traseira também podem ser diferentes, do frio mortal a uma gama de sensações quentes e agradáveis.

A propósito, ao girar intensamente o centro esférico da Essência Traseira no sentido anti-horário, o que é criado... vamos colocar desta forma, são condições favoráveis para dominar o pensamento material. Isso é apenas física da estrutura humana multidimensional. A rotação no sentido anti-horário do centro esférico da Essência Traseira quase sempre produz uma sensação de saudade, desesperança, inutilidade e ceticismo; gera pensamentos do tipo “você não é ninguém e permanecerá assim até a sua morte”, sobre a transitoriedade do tempo e da desgraça. No entanto, se o centro esférico da Essência Traseira começou a girar no sentido horário, isso, via de regra, ativa a



experiência de ondas emocionais geradas pela Essência Dianteira. Este último, por sua vez, está conectado à Alma e ao desenvolvimento espiritual do homem. Nesse caso, surgem sensações completamente diferentes da Essência Traseira. Muitas vezes, quando o meditador pratica essa meditação, enquanto está em um “estado elevado”, ele é como se “ejetado” da Essência Traseira para a Essência Frontal, e a meditação continua com uma qualidade totalmente diferente. Mas, por enquanto, estamos falando sobre o esquema padrão, segundo o qual, *depois de trabalhar com a Essência Traseira, a pessoa também interrompe a rotação deste centro esférico e retorna com sua consciência ao seu centro mediano condicional da cabeça. Mais uma vez, ele acalma seus pensamentos e emoções, restaura o estado de paz, quietude e a sensação neutra de todas as quatro Essências simultaneamente.*

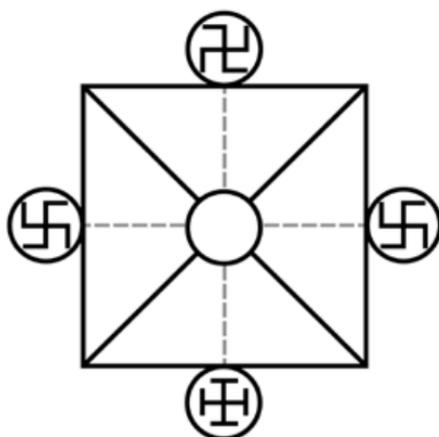
**Então o meditador passa a trabalhar com a Essência Frontal** Esta é a parte mais agradável da meditação. *No início, como sempre, voltamos nossa atenção para a respiração, repetindo o esquema de encher “Hara” com energia Qi através dos chakras das mãos e o movimento subsequente dessa energia ao longo da coluna até ao centro antigo do cérebro (o centro mediano condicional) . Somente agora a energia Qi passa do centro do cérebro antigo, pelo ponto localizado no centro entre as sobrancelhas, para dentro do centro esférico da Essência Frontal.*

*Nós nos concentramos no centro esférico da Essência Frontal, girando-o **no sentido horário**. Nesse momento, sentiremos uma clara interligação com a área do plexo solar, ou melhor, com o centro da estrutura energética humana – a Alma. Quanto aos sentimentos, haverá uma onda de energia, uma sensação de conforto, calor agradável, alegria, desapego do mundo*



material e contato com o mundo espiritual. Quanto mais o centro da Essência Frontal gira, mais ele fica cheio desses sentimentos. É como uma espécie de saída emocional para a pessoa. Nesta meditação, é importante trabalhar com a Essência Frontal, depois de todas as outras, a fim de adquirir o estado de estabilidade, equilíbrio de humor e geração de uma onda espiritual. É com esse estado abrangente e feliz de percepção expandida que o meditador não apenas deixa essa meditação, mas também a preserva em seu estado habitual de consciência. Nesta meditação, como na vida, é importante não apenas interromper a ativação negativa das Essências Traseira e laterais, mas também aprender a ativar sua Essência Frontal e mudar para o estado positivo de consciência e pensamento em tempo hábil.

O meditador termina esta meditação como de costume com um auto-comando para si mesmo: “Inspire, expire, feche os punhos com força.” Essa meditação leva 20 a 30 minutos. Nos primeiros estágios, pode demorar um pouco mais para algumas pessoas. Isso pode ser feito de manhã e à noite ou durante o dia – o que for mais conveniente. Ajuda a controlar o fluxo de pensamentos e sentimentos e a entender você e seus estados emocionais. É importante não apenas aprender a técnica em si, mas também reconhecer seus surtos emocionais espontâneos ao longo de um dia regular. Enquanto pratica esta meditação, será capaz de ver sua eficácia na vida cotidiana depois de aprender a entender qual das suas Essências desencadeia uma ou outra onda emocional e sensorial. Afinal, ele poderá interromper oportunamente um fluxo negativo, interrompendo a ativação dos centros das costas e das Essências laterais e mudando para a Essência Frontal, para uma onda emocional positiva, humor e pensamento correspondentes.



**Figura 15. Imagem simbólica da meditação de Chetverik.**

Essa meditação é como um passo para o desenvolvimento subsequente e a realização de objetivos espirituais mais significativos. É apenas uma ferramenta para que a pessoa aprenda a se controlar em vez de ser controlada pela natureza Animal. Graças a essa meditação, o homem aprende a se orientar facilmente em suas sensações e ondas emocionais, como um bom músico, para quem basta ver apenas partituras para entender qual é a melodia e como ela soa. Na vida cotidiana, esse controle ajuda a manter o domínio da natureza Espiritual e o hábito de viver como um ser Humano, de acordo com a consciência. De um modo geral, como se costuma dizer, estar sempre em boa forma.

**Anastasia:** Mesmo com relação a essa meditação, quando uma pessoa se concentra em um trabalho diário sério sobre si mesma, em seu próprio desenvolvimento espiritual, em geral, se aprender



a estar numa onda qualitativamente diferente de percepção, suas Essências começarão a funcionar de maneira diferente. Elas simplesmente estarão mudando com mais frequência para um novo modo de operação dessa percepção dominante, manifestando, de fato, suas outras qualidades e habilidades, incluindo as chamadas habilidades fenomenais do homem. Como escreveram nos antigos tratados Indianos: “Trabalhe, mas renuncie aos frutos do seu trabalho!” Ou seja, aja de maneira desinteressada e não por amor próprio.

Esta meditação, na minha opinião, contém um aspecto muito importante para entender a natureza do homem e sua estrutura complexa. A meditação torna possível compreender por experiência pessoal o misterioso processo de surgimento de ondas emocionais e pensamentos humanos. Afinal, os processos químicos e físicos no cérebro já são uma consequência do “ezoosmo primário”, isto é, do ímpeto inicial de energia. Lembro que você fez uma excelente comparação associativa da função do cérebro com um tipo de receptor que converte flutuações de energia (sinais provenientes das Essências) em matéria sutil de sentimentos e emoções.

**Rigden:** Se as associações relacionadas à tecnologia são mais apropriadas para a compreensão desse processo, certamente também posso dar exemplos. Para facilitar a compreensão, a função das estruturas antigas do cérebro pode ser comparada figurativamente a um aparelho de televisão (a propósito, a palavra televisão é derivada da palavra grega “tele”, que significa “distante” e da palavra latina “viseira”, que significa “observador” e “viso”, que significa “eu olho”, “visão”). Ou melhor, para um tubo de raios catódicos (cinescópio) na TV que converte os sinais elétricos e



de luz que são invisíveis ao olho humano em imagens visíveis na faixa de frequência percebida por nós.

No cérebro intermediário, assim como nos principais blocos do cinescópio analógico do aparelho de TV, existe, figurativamente falando, seu próprio receptor de sinal. Por suas funções, é condicionalmente semelhante a outro dispositivo no aparelho de TV – o seletor de canal que não apenas amplifica, mas também destaca o sinal do “canal” necessário correspondente e depois o converte em uma frequência intermediária padrão. Além disso, existem, de maneira associativa, uma certa “unidade de decodificação de sinal”, um “detector de sinal de som e vídeo”, um “amplificador de frequência intermediária”, um “amplificador de potência de áudio” e um “tubo de raios catódicos”. Ou seja, a mesma física, mas no nível de processos sutis de energia que ocorrem no microcosmo humano e em sua estrutura complexa.

O cérebro intermediário é um dos conversores de energia em matéria bruta. E as Essências podem ser comparadas às torres de televisão que transmitem seus programas em vários canais com a ajuda de suas antenas de transmissão. Tomemos, por exemplo, as Essências Esquerda, Direita e Traseira. Para elas, a atenção de uma pessoa aos seus programas é, falando em linguagem técnica, uma “unidade de fonte de alimentação”, “amplificador de tensão de deflexão vertical e horizontal”, um amplificador de canais de imagem na forma de ilusões impostas à pessoa e uma unidade de controle remoto para gerenciar a pessoa e seu humor. Então, ou um suspense sobre seu próprio orgulho aparece na cabeça da pessoa, ou um filme de terror feito com seus próprios medos, ou um melodrama intitulado “o muro das lamentações sobre o passado



perdido”. Ou seja, essas Essências desenham com muita habilidade qualquer ilusão plausível, “faça uma montanha a partir de um montinho” e force a pessoa a experimentar profundamente diferentes emoções negativas ao usar a sua própria atenção, tão valiosa para o seu desenvolvimento espiritual.

No entanto, se a pessoa passar a perceber a “transmissão televisiva” de sua Essência Frontal, poderá vê e sentir uma percepção do mundo totalmente diferente, útil para o seu crescimento espiritual. Por exemplo, um “documentário” sobre a vida real e sobre o mundo espiritual interno que se reflete no exterior. Graças a esse contato e empatia, a Personalidade recebe uma poderosa carga positiva que permite concentrar toda a sua atenção na direção espiritual. A verdade é que, depois de um “filme”, a vida humana normal parecerá pura atuação. Portanto, depende apenas da pessoa, o que dará atenção em sua cabeça e quais sinais ela receberá e amplificará. Figurativamente falando, a pessoa tem em suas próprias mãos não apenas o controle remoto de seu “aparelho de TV”, mas também a oportunidade de controlar todas as “torres de televisão” junto com suas empresas de TV e rádio.

Além disso, graças a esta técnica de meditação, será capaz de entender a si mesmo e os outros. Quando você conseguir identificar claramente em si mesmo os momentos relacionados à ativação de uma ou outra Essência, será fácil também sentir uma influência oculta sobre você por outras pessoas. Como? Por exemplo, você está conversando com uma pessoa ou ouvindo certas informações na televisão ou no rádio. No momento da conversa ou do recebimento de informações de uma fonte externa, você simplesmente se concentra em sua posição mediana neutra como um Observador



cercado por suas quatro Essências. Ou melhor, você entra no estado de Observador que é desapegado das circunstâncias e rastreia em si mesmo, qual de suas Essências é ativada por essas informações. Afinal, além da troca verbal de informações entre as pessoas, há também uma interação de suas Essências. Graças a esse rastreamento da influência dessas informações em você, você entenderá qual foi o fundamento emocional original e para que finalidade oculta real está sendo comunicado a você. Por exemplo, se o seu interlocutor estiver contando mentiras ou praticando enganos, sua Essência Esquerda será definitivamente ativada. Se ele provocar agressão em você, o centro da sua Essência Direita começará a girar. E se ele desperta em você uma onda de emoções positivas, o Amor e o Bem, então sua Essência Frontal é ativada. Assim, você pode acompanhar a situação real, e não a ilusão que lhe está sendo imposta constantemente dos mundos visível e invisível, com o objetivo de controlar sua consciência.

**Anastasia:** Sim, se muitas pessoas dominarem essa técnica de meditação, a necessidade de mentir e controlar uns aos outros desaparecerá na sociedade. Não haverá sentido nisso, pois todos conhecerão a verdade um sobre o outro.

**Rigden:** É verdade. Mas isso só acontecerá se a maioria das pessoas da sociedade quiser mudar para melhor. Então, a humanidade terá a chance de seguir uma maneira totalmente diferente e qualitativamente nova de desenvolvimento espiritual civilizado. Mas o que a humanidade moderna escolherá? Eis a questão. Afinal, essa técnica de meditação havia sido dada às pessoas anteriormente. Além disso, foi trazido para a vida da sociedade em momentos diferentes. Eu não diria



que foi dado com tantos detalhes, mas era bastante compreensível para o pensamento das pessoas daqueles dias. Mas as pessoas são pessoas, e muitas delas, infelizmente, gostam de modernizar e complicar o conhecimento puro e a verdade simples. No entanto, ecos dessa prática ainda podem ser encontrados no conhecimento secreto de diferentes nações do mundo. Hoje, ela tem sido camuflada ao ponto da insensatez nos rituais que são acompanhados de canto, dança e shows de fantasia com pandeiros e tambores. E tudo isso é feito com o objetivo de “sintonizar” para um estado alterado de consciência de um “discípulo” ou um “sacerdote” e ouvir “um espírito falante” do lado direito ou esquerdo e assim por diante. Embora, ao fazer essa prática em sua forma pura, essas complexidades não sejam necessárias – tudo isso é humano, superficial. Aqui, nos primeiros estágios, você simplesmente aprende a reconfigurar a percepção da consciência, acompanhar e controlar seus estados. E depois há simplesmente momentos de trabalho... De um modo geral, devo observar que, desde os tempos antigos, tais práticas espirituais básicas relacionadas ao conhecimento fundamental e ao crescimento espiritual humano têm sido, em regra, registradas *em certos sinais e símbolos*.

\*\*\*



# A construção de um ser humano no mundo invisível

Para o Observador de dimensões superiores, qualquer pessoa na primeira dimensão representa, falando em associações humanas, um ponto comum, ou seja, nada. É importante notar que uma pessoa que não se desenvolve espiritualmente (apesar da sua estrutura ser muito mais sofisticada no mundo material e na sexta dimensão ter a forma de uma pirâmide), na sétima dimensão, a sua estrutura energética parece uma nebulosa, ou melhor, um ponto borrado que se simplifica ainda mais nas dimensões superiores subsequentes. E finalmente, na 72ª dimensão, uma pessoa espiritualmente subdesenvolvida representa, tal como na primeira dimensão, apenas um ponto, nada. **E nisto reside a resposta à pergunta mais importante de qualquer humano!** Espero que as pessoas inteligentes a compreendam.

Observar a partir da sétima dimensão do mundo material já é como, por assim dizer, o contemplar as águas lamacentas de um pântano por aquele que está de pé na margem. Assim como o mundo material, o pântano é um limpador natural do sistema, um filtro para limpar a água, ou seja, aquilo que forma a base da vida. Processos complexos acontecem em sua profundidade, mas o Observador só está interessado em seu resultado que aparece na superfície das águas turvas. Muitas pessoas que viveram suas vidas em vão, incapazes de conseguir usar sua chance espiritual, são como bolhas flutuando na superfície, cheias do vazio de desejos do mundo material. Seu destino na superfície da água é triste e predeterminado. Ao tocar um ambiente qualitativamente diferente, as bolhas estouram, transformando-se em “nada”. Mas há aqueles que, tendo se fundido com sua Alma durante a vida, são como um belo botão de lótus que aparece na superfície fora das águas turvas. Essa flor branca



como a neve cativa a atenção do Observador com sua pureza e novidade. O Observador admira a beleza da flor e lhe dá sua atenção, observando o processo de desdobramento de cada pétala. Uma flor de lótus é qualitativamente diferente de uma bolha de ar vazia, pois já se tornou parte integrante de outro mundo.

Outra forma de dizer isto é se uma pessoa se desenvolve espiritualmente e suas aspirações e desejos estão ligados com o mundo de Deus, em outras palavras, a natureza Espiritual domina nela, então eventualmente ela será capaz de escapar das restrições do mundo material (seis dimensões) durante a sua vida e entrar na sétima dimensão. Neste caso, a sua **estrutura energética torna-se mais complexa na sétima dimensão**. Se falamos destes processos energéticos complexos em associações que são compreensíveis para a mente de um “residente” de um mundo tridimensional, então a **estrutura de uma pessoa transforma-se da forma piramidal para a forma de um cubo colocado num dos seus cantos**. Em outras palavras, a estrutura energética de tal pessoa espiritualmente liberta é qualitativamente diferente da estrutura energética em forma de pirâmide de uma pessoa comum na sexta dimensão. E quanto mais uma pessoa se aprofunda no autodesenvolvimento espiritual, mais complexa se torna a sua estrutura energética.

Tal estrutura energética transformada de um humano é impossível de passar despercebida para aqueles que têm uma verdadeira visão espiritual. A estrutura de energia piramidal do homem ocupa muito mais espaço do que o corpo físico, e o cúbico ocupa dez vezes mais. Este fenômeno único é difícil de passar despercebido ao nível da energia, mesmo a partir da perspectiva do Observador de dimensões superiores. Como dizem, a verdadeira santidade do Humano não escapará à visão do Observador da natureza Espiritual. Mas, infelizmente, na sociedade humana,



tal transformação é muito rara. A propósito, nos tempos antigos, *as pessoas que atingiram a sétima dimensão e receberam a libertação espiritual durante a vida foram simbolicamente retratadas em forma de cubo, muitas vezes com uma marca pintada em um de seus cantos. Um Ser Supremo do mundo espiritual também foi marcado com o mesmo símbolo.*

\*\*\*

## Meditação “Pirâmide”

As práticas espirituais durante as quais acontece o contato da Personalidade com o mundo espiritual e a compreensão do que é a verdadeira alegria espiritual, assim como tudo o que é novo para a Personalidade viva, requerem, antes de tudo, prática ativa da mesma e também diligência, paciência, crença em si mesmo e um senso de propósito.

*Anastasia (do livro “AllatRa”)*

**Anastasia:** Isso acontece na vida. Na prática, já me deparei mais de uma vez, com casos em que a pessoa tenta fazer uma série de meditações diferentes, mas não quer mudar a si mesma, permanecendo egocêntrica por natureza e desejando satisfazer sua própria significância em tudo, obtendo ganhos pessoais, poder sobre tudo. Tais pessoas são frequentemente visitadas por dúvidas, orgulho e incompreensão de verdades simples. Mas também vi outras pessoas que tentam trabalhar consigo mesmas todos os dias e obtêm um resultado totalmente diferente das mesmas meditações. Enquanto aspiram ser Humanas a cada dia, desenvolvendo a si mesmas e executando práticas espirituais, elas começam a entender o silencioso Conhecimento, adquirindo verdadeira fé. Para



peessoas que têm diligência espiritual, eu apreciaria se você pudesse nos contar sobre uma das meditações fundamentais – a “Pirâmide”.

**Rigden:** A esse respeito, existe uma antiga sabedoria oriental: se um homem durante sua vida derrotou muitas pessoas muitas vezes em batalhas, e outro homem conquistou apenas a si mesmo, este último obteve uma vitória maior que o primeiro. Porque é muito mais importante que uma pessoa se conquiste ela própria do que todas as outras pessoas.

Espero que, tendo em vista o conhecimento já disponível, as pessoas entendam melhor a meditação “Pirâmide”. Portanto, como mencionei antes, da perspectiva do Observador de uma dimensão superior, a estrutura humana não parece a mesma quando vista do mundo tridimensional (com braços, pernas, cabeça e tronco). Parece uma forma complexa que mais do que tudo se assemelha a uma pirâmide truncada de quatro lados com o topo destacado. Isso é claro, se escolhermos a associação mais próxima compreensível para o pensamento de um morador de um mundo tridimensional. Graças à meditação da “Pirâmide”, a pessoa pode sentir sua estrutura energética, que está conectada às quatro Essências, expandir sua percepção e, o mais importante, sentir sua Alma.

É aconselhável fazer a **meditação “Pirâmide”** enquanto estiver sentado na posição de lótus ou simplesmente na posição de pernas cruzadas “estilo Indiano”, colocando as mãos nos joelhos, com as palmas para baixo. No entanto, se, por algum motivo, uma pessoa não puder se sentar nessa posição por muito tempo, essa meditação poderá ser feita, por exemplo, enquanto estiver sentado numa cadeira. O que importa são os processos espirituais internos que ocorrem na pessoa.

*Então, fechamos os olhos, sintonizamos, nos acalmamos, relaxamos o corpo, libertamos a mente*



*dos pensamentos, de todas as nossas preocupações e surtos emocionais. Em geral, entramos completamente em um estado alterado de consciência – uma meditação. Enquanto estamos no estado de meditação, começamos a examinar nossa estrutura energética que está ligada às quatro Essências. Ou seja, é necessário, da perspectiva do Observador localizado dentro da pirâmide truncada, sentir as Essências Direita, Esquerda, Traseira e Frontal como “lados vivos” da pirâmide truncada. Esses lados estão localizados aproximadamente a uma distância de um braço do corpo físico da pessoa.*

**Anastasia:** Figurativamente falando, na frente da pessoa que medita, no comprimento de um braço, existe um campo vivo de energia, condicionalmente na forma da parede frontal de uma pirâmide truncada. Assim também nos dois lados e nas costas. Esses campos formam uma base quadrangular, no meio da qual há uma pessoa meditando sentada na posição de lótu.

**Rigden:** Sim. Essas quatro Essências são como guardas de fronteira do nosso campo energético ou, em outras palavras, do nosso espaço pessoal. O que é *espaço pessoal*? Entre o corpo físico e as quatro Essências, existe um espaço que varia de 7 centímetros a 1 metro. O espaço pessoal parece uma oval com contorno borrado (como era chamado nos tempos antigos, “um ovo” ou “uma bolha de peixe”), que em volume é maior que o corpo humano. Por via de regra, na escrita secreta de sinais e símbolos, é designada condicionalmente com o símbolo de um oval.

Vou apenas dizer que o espaço pessoal de cada indivíduo é instável; varia constantemente dentro de certos limites de seu volume. Isso depende de muitos fatores, mesmo da mudança de humor do indivíduo. Mas geralmente as pessoas não percebem isso, não entendem e, além disso, não o vêem com a visão física, muito menos controlam e, conseqüentemente, não



controlam seus estados. Mas este não é o nosso tópico agora. Vale a pena notar que a distribuição de energias na estrutura pirâmidal humana é um pouco diferente de como uma pessoa a perceberia da perspectiva do Observador da terceira ou quarta dimensões – através dos meridianos de energia do corpo, braços e pernas. Aqui, as energias são distribuídas nas seções transversais da pirâmide de acordo com a física e a geometria dos espaços de dimensões superiores.

Portanto, os lados condicionais da pirâmide truncada são as nossas quatro Essências. A Alma está confinada no meio dessa estrutura em uma espécie de casulo leve. Ela está localizada aproximadamente na terceira parte inferior da estrutura e, se alguém usa o corpo físico como ponto de referência, está no nível do plexo solar e na parte superior do abdômen. A propósito, no Oriente, desde os tempos antigos, a *Alma* em um casulo tem sido simbolicamente representada como uma *pérola em uma concha*. Era um símbolo do desenvolvimento espiritual do ser humano, escondido dos olhos, dentro de sua estrutura. Era um milagre da Renovação. Sua brancura nacarada simbolizava pureza espiritual, sabedoria, perfeição e conhecimento sagrado. Deve-se notar que essa comparação associativa da Alma com uma pérola pode ser encontrada em todas as religiões do mundo. Para Hindus e Budistas, a pérola é uma imagem da iluminação espiritual. Os cristãos combinam a “pérola inestimável das águas do batismo” com o conceito de Alma e Mãe de Deus e Sua pureza espiritual. O Islã tem uma lenda de que a pérola é um dos nomes de Deus e que no outro mundo são as pérolas que formam esferas em torno das almas santas. Tais associações estão parcialmente relacionadas à visão espiritual, porque a pessoa que medita durante certas práticas espirituais às vezes vê processos ocorrendo na área em que a Alma está localizada, que ela associa a um brilhante, um jogo de luz brilhante vindo da Alma,



*que parece o brilho e o nácar cintilante da pérola à luz do sol.*

**Anastasia:** Numa ocasião, você fez outra boa associação ao descrever a concha da Alma durante a reencarnação, que parece uma película iridescente em uma bolha de sabão. Eu escrevi esse conhecimento no livro Ezoosmos.

**Rigden:** Issomesmo... Agora que delineamos a estrutura humana como uma pirâmide truncada, passemos ao seu topo, que é destacado da base. É neste lugar, no topo limite da pirâmide, localizado acima da cabeça do homem, que nascem seus pensamentos. Isso fica a aproximadamente meio metro do topo da cabeça (a distância é aproximada porque é individual). É assim que a estrutura energética de uma pessoa comum se parece na compreensão de um cidadão do mundo tridimensional. Parece uma pirâmide truncada de quatro lados com um topo limitadamente destacado.

Mas voltemos à técnica desta meditação... *Portanto, é necessário sentir todas as quatro Essências.* Esse sentimento é como se você estivesse cercado por quatro pessoas absolutamente diferentes, próximas a você. Se você fechar os olhos e relaxar, poderá sentir a presença delas como certa pressão no seu espaço pessoal. *Depois de sentir as quatro Essências, passamos para o topo da pirâmide.* Lá, observamos o processo primário de “formação” de nossos vários pensamentos (que mais tarde são transformados através dos centros cacodemon e agathodaemon que você mencionou no livro *Pássaros e Pedra – Birds and Stone*; *pode-se dizer, eles adquirem características materiais*), *como essas energias aparecem, maneiras de seu movimento, interação e bloqueio. Nós diferenciamos seu impacto; simplificando, rastreamos todos esses processos e depois os acalmamos ou abstraímos a nossa mente deles por completo.*

*Então deixamos o topo da pirâmide, subimos mais*



*alto e alcançamos o nível do Observador que está separado do mundo material. Em outras palavras, nos elevamos acima dos pensamentos, acima da matéria, e alcançamos o estado de desapego terreno, daquilo que, de uma maneira ou de outra, nos liga como Personalidade à matéria. Frequentemente, nos estágios iniciais de domínio dessa meditação, ajuda imaginar que quem medita sai com sua consciência de sua estrutura pirâmidal, pairando e observando-a de uma vista aérea. Usando associações atuais, a consciência está localizada nessa altura, como se estivesse no vácuo, em gravidade zero. Esse estado do Observador da natureza Espiritual ajuda a obter uma completa quietude interior, um estado expandido de consciência, imparcialidade do próprio processo de observação dos processos em andamento, ajuda a abstrair a mente do corpo e dos pensamentos materiais e a explorar a estrutura energética de cada um da perspectiva de uma nova visão. Então, permanecemos nesse estado de consciência, observamos do lado de fora nossa estrutura pirâmidal e a Alma encerrada nela.*

Em seguida, ocorre a parte mais importante da meditação. *Fazemos a melhor abordagem direta possível da consciência (a Personalidade) para a Alma, e fazemos isso no nível dos sentimentos mais profundos. Ou seja, mergulhamos (como um Observador) através do topo da pirâmide, através da estrutura de energia interna da própria pirâmide em seu próprio centro – a Alma.* Nesse estágio da meditação, o cérebro geralmente oferece uma percepção associativa como se a pessoa mergulhasse, exatamente como mergulha na água, mas sem a pressão típica desse processo físico. Durante essa imersão, as pessoas que são inerentemente muito sensíveis aos processos energéticos, especialmente aquelas com uma percepção intuitiva bem desenvolvida, percebem até fases de uma mudança gradual do modo de operação



de sua consciência para novos níveis de percepção sensorial, que eram anteriormente desconhecidos.

Portanto, é necessário chegar o mais próximo possível do casulo brilhante no centro da pirâmide, onde esta partícula do mundo espiritual está localizada. E então tocá-lo no nível dos sentimentos mais profundos. Evidentemente, é impossível para a pessoa sentir completamente a Alma e compreender sua profundidade espiritual até que tenha amadurecido espiritualmente e se unido a ela. Mas mesmo esse contato de sentimentos gera o estado que os Budistas, por exemplo, chamam de toque do Nirvana, e outras pessoas descrevem como um estado de bondade, bem-aventurança divina, alcance de harmonia e assim por diante.

Graças a esta meditação, é possível entender a si mesmo e sua complexa estrutura multidimensional e tomar consciência do fato de que muitos pensamentos aparecem e desaparecem, não por nossa própria vontade. Mas podemos observá-los e influenciá-los, abstrair nossa mente deles e bloqueá-los. O mais importante é que, com essa meditação, uma pessoa como Personalidade ganhará uma experiência não apenas de um senso de presença divina, mas também de uma ligação com a sua Alma, desenvolverá habilidades de um contato constante com ela e perceberá na prática que a Alma é a parte principal e mais importante de toda a estrutura humana. A Alma é você, mas é o verdadeiro você. O restante da estrutura energética em seis dimensões é construído em torno dela. Nesta meditação, a pessoa adquire experiência de uma percepção totalmente diferente de sua realidade e aprende a perceber a si mesma da perspectiva do Observador da natureza Espiritual.

A duração dessa meditação é individual, assim como em qualquer outra prática espiritual. Para começar, recomendo fazê-lo por 20 minutos. Isso pode ser



feito uma vez por dia ou várias vezes ao dia, como você preferir. O principal é fazê-la completamente. Posteriormente, o tempo da meditação pode ser aumentado, por exemplo, até 30 minutos. Mas, novamente, a parte mais importante desse processo não é a duração, mas precisamente as sensações internas e o desenvolvimento de uma profunda ligação espiritual de sentimentos com a Alma.

**Anastasia:** Esta meditação é verdadeiramente única. Posso dizer por experiência pessoal que há uma diferença significativa nas sensações quando você está começando a aprender essa prática espiritual e quando já tem experiência em fazê-la. No início, a técnica em si me parecia incomum porque o entendimento de como fazer uma prática espiritual, digamos, na “geometria do espaço”, era nova para mim. Afinal, não envolveu nenhum trabalho com chakras ou uma sensação de movimento de energia ao longo dos meridianos de energia do corpo e assim por diante, para os quais naquele momento eu já estava acostumada. Mas é isso que a torna interessante.

No começo, tudo acontecia comigo apenas no nível da imaginação, mas provavelmente era porque naquela época eu ainda não conseguia entrar completamente em um estado alterado de consciência. Mais tarde, ao praticar essa meditação em casa todos os dias, surgiram sensações maravilhosas. Por exemplo, comecei a capturar o momento de mudar o estado de consciência, de uma imersão profunda, e surgiram sensações incomuns da presença da Alma, que são difíceis de descrever com palavras. Você está absolutamente certo, é necessário obter uma experiência pessoal da meditação para entender toda a gama inexprimível de sensações.

E tenho várias outras observações sobre o sentido do tempo durante o processo de meditação. Antes, quando começamos a fazer as primeiras práticas espirituais,



foi bastante desafiador para mim ficar em meditação por 20 a 30 minutos. Agora entendo que você presta atenção ao corpo durante o processo, apenas quando está no modo de pensar usual, quando, de fato, está no estado de vigília. Nesse estado, você sente bem seu corpo e o ambiente circundante, e pensamentos dispersos aparecem de vez em quando em sua cabeça, que o distraem da meditação. A meditação em si é realizada nominalmente, pois a sua imaginação está funcionando em grande parte. Agora, muitos anos depois, quando eu faço a “pirâmide” e realmente entro em um estado alterado de consciência, então o tempo, o espaço e, em geral, toda essa realidade grosseira do mundo tridimensional deixam de existir. Você apenas inicia esse processo, vai em direção à Alma e é meio que apanhado do outro lado espiritual, a Essência Frontal começa a trabalhar ativamente...

O que já acontece nesta fase do trabalho nesta meditação é, obviamente, incomparável aos resultados das primeiras tentativas de sua exploração. Além disso, não há monotonia nesse trabalho espiritual: toda vez que essa prática espiritual nos dá uma nova consciência, uma gama mais rica de sensações e uma compreensão clara dos processos e mudanças ocorrem no nível invisível.. Você já vive nesse estado e, quando termina a meditação, parece que deixa algo próximo e querido e espera novamente pelo momento em que pode senti-lo mais uma vez. Por causa disso, você sente um desejo e um desejo ativo de praticá-lo mais, pois deseja ficar lá por mais tempo. Pois nesse estado maravilhoso, você começa a sentir algo muito querido e íntimo, um conforto extraordinário; você percebe claramente os processos mais profundos que o cérebro não consegue entender no estado usual da consciência. É importante ressaltar que, quando você deixa essa meditação, sente uma diferença significativa entre esse mundo sutil e o mundo da matéria de três dimensões. Você começa a sentir



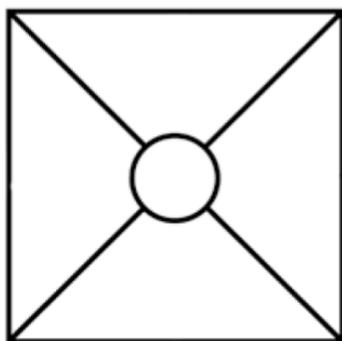
muitos processos da nossa realidade como o trabalho de energias materiais ásperas. Surpreendentemente, no estado de meditação, você adquire um significado claro e preciso de sua existência, e muitas coisas que costumavam incomodá-lo na vida mundana parecem vazias e ridículas. Lá, você percebe plenamente que os valores da vida real são valores para a Alma. De certa forma, essa experiência fenomenal deixa uma certa marca espiritual em sua vida em três dimensões. Isso, por sua vez, permite que você não perca seus pontos de referência espirituais e de vida, incentiva você a se esforçar mais, acompanhar seus pensamentos e estados e afastar as provocações da natureza Animal. A experiência espiritual ajuda a entender onde está a verdadeira felicidade, que gera sentimentos de paz e conforto da Alma, e por que você não deve perseguir uma ilusão fantasmagórica deste mundo. Mais importante, você ganha uma compreensão de quem você realmente é e qual o significado de sua existência aqui, neste mundo.

**Rigden:** O espaço e o tempo neste mundo têm uma natureza intermitente (em cascata). Toda a matéria é intermitente e desigual; tudo é ezoosmos. Este mundo material é instável e temporal. O mundo de Deus, no entanto, o mundo espiritual é estável e eterno. Após essa meditação, é realmente possível, mesmo no estado usual de consciência, graças à experiência adquirida, perceber esses sentimentos mais profundos vindos da Alma, essa ligação sutil com ela, o sentimento de Amor espiritual sem limites, o sentimento de lar nativo – Nirvana e Eternidade.

Há muito tempo, essa meditação era uma técnica comumente conhecida de auto-perfeição na sociedade humana, uma das técnicas básicas usadas para desenvolver os sentimentos mais profundos e uma ligação sensorial da Personalidade com a Alma. No entanto, gradualmente, à medida que o processo de materialização da consciência na sociedade se



desenvolveu, as pessoas começaram a esquecer e a perder essa técnica de meditação, assim como, a propósito, muitos outros grãos do Conhecimento espiritual. Às vezes, até menções a ele foram deliberadamente destruídas. Enquanto o verdadeiro Conhecimento espiritual estava presente na sociedade, era passado para as gerações seguintes na forma de símbolos, como a coisa mais importante e óbvia na visão de mundo de uma pessoa. Por exemplo, a designação simbólica da meditação “Pirâmide” (a versão completa do símbolo) era um quadrado com uma cruz diagonal e um círculo vazio no centro.



*Figura 68. Designação simbólica da meditação “Pirâmide”*

**Anastasia:** Você sabe, enquanto nos explicava essa meditação pela primeira vez e dizendo que as energias são distribuídas pelas seções da pirâmide, por curiosidade, examinei mais tarde os livros de geometria e li, desta vez com grande interesse, o que tinha desviado minha atenção na escola. Por exemplo, o plano que cruza a pirâmide e é paralelo à sua base corta uma pirâmide semelhante. Se alguém cortar uma pirâmide de quatro lados com vários planos paralelos à base e depois projetar essas seções



no mesmo plano da base, então, como resultado, obteremos uma série de quadrados inscritos um no outro. E o quadrado, como é conhecido, é um símbolo de tudo o que é material. De um modo geral, graças a essas informações adicionais, mais tarde comecei a entender mais sobre os processos que ocorrem na meditação. Ainda assim, é importante que se tenha conhecimentos básicos gerais.

\*\*\*

## O que é a vida espiritual?

Se uma pessoa está cheia de verdadeiro Amor por Deus, no qual vive todos os dias, então não há lugar para dúvidas. Ela só tem um objetivo – a vitória para a libertação da sua Alma!

*Rigden Djappo (de livro “AllatRa”)*

**O que é a vida espiritual?** A vida é uma sequência de acontecimentos em que cada momento é um elo de uma cadeia, como um quadro da filmagem que capta todos os pensamentos e feitos de uma pessoa. Às vezes você assiste a um bom filme e obtém impressões positivas a partir dele, pois a maioria dos quadros nele contidos são brilhantes e vibrantes. E às vezes você assiste a outro filme e ele cria um humor depressivo porque a maioria de seus quadros são escuros e sombrios. Por isso, é importante que o seu filme de vida seja cheio de luz e brilho e que tenha o maior número possível de quadros bons. E cada quadro é um momento aqui e agora. A qualidade de cada quadro do seu filme de vida depende exclusivamente de você, porque você torna a sua vida brilhante ou escura com seus pensamentos e ações. Cada momento vivido por você não pode ser apagado ou cortado, e não haverá uma segunda tomada. A vida espiritual é precisamente a saturação de cada quadro com Bondade, Amor, bons pensamentos e obras.



O principal é orientar claramente sua vida para a natureza Espiritual, fazer práticas espirituais, expandir seus horizontes de Conhecimento, não ceder a provocações da natureza Animal, e criar em você um sentimento de verdadeiro Amor por Deus. E, é claro, fazer boas obras mais vezes e viver em boa Consciência. Este é um trabalho diário e uma vitória gradual sobre si mesmo. Tudo isso constitui o seu caminho que ninguém percorrerá por você, e ninguém fará esse trabalho espiritual por você.

**Anastasia:** Sim, uma vez você disse palavras que ficaram gravadas na minha memória, **“Ninguém vai salvar sua alma para você, e ninguém além de você vai fazer esse trabalho espiritual.”** Por favor, diga aos leitores como uma pessoa deve abordar as práticas espirituais se desejar sinceramente a sua salvação espiritual.

**Rigden:** Para a pessoa que procura unir-se à sua Alma, é importante tratar cada meditação como a maior e mais importante celebração da sua vida. Além disso, mesmo quando se faz uma meditação bem praticada, é necessário mergulhar ao máximo a cada vez para tentar alcançar um novo nível de conhecimento. Então a pessoa se desenvolverá em vez de gastar tempo, e cada meditação para ela será interessante e nova, em questão de sentimentos e será encantador conhecê-la e dominá-la.

Muitas pessoas erroneamente acreditam que é suficiente apenas aprender como fazer uma certa técnica de meditação e isso é tudo – algo bom deve acontecer com elas como em um conto de fadas. Não, isto é um erro. Uma pessoa só vai mudar para melhor quando ela mesma aspira por isso, quando faz do espiritual uma prioridade máxima de sua vida, quando ela controla seus pensamentos a cada segundo, rastreia manifestações de sua natureza Animal, faz tantas boas ações quanto possível, vive



com apenas um objetivo principal – vir a Deus como um Ser Espiritual maduro. A meditação é apenas uma ferramenta com a qual você deve trabalhar por um longo tempo para tirar algo “bom” de si mesmo. Além disso, esta ferramenta tem muitos lados. Por exemplo, o homem não será capaz de compreender plenamente, isto é, de conhecer completamente a prática espiritual da “Flor de Lótus” – uma vida inteira não será suficiente. Qualquer meditação, assim como a Sabedoria, é ilimitada em conhecimento. Meditar é chato apenas para aqueles que são preguiçosos ou se exaltam por orgulho, “Eu dominei esta meditação – quero outra.” Repito que a meditação é uma ferramenta e aquele que sinceramente quer alcançar alturas espirituais e não é preguiçoso para trabalhar em si mesmo, pode alcançar o máximo mesmo durante esta vida.

\*\*\*

Mas mesmo uma grande viagem espiritual começa com pouco, com os primeiros passos. Você deve praticar a consciência espiritual e não a compreensão que vem do egoísmo e da mente cheia de sonhos de realização dos desejos terrenos. Se uma pessoa que deseja desenvolver-se espiritualmente se limita apenas a desejos como “eu quero”, “eu vou me tornar”, “eu vou”, mas na realidade, não faz nada e não muda em sua vida diária, então nenhum bem virá disso. Mas se uma pessoa está realmente interessada na autoeducação e autodesenvolvimento, constantemente refinando-se com disciplina, autocontrole e práticas espirituais, então, eventualmente, ela aprende a controlar suas emoções, seu comportamento e seus pensamentos. Apenas quando uma pessoa domina um estado alterado de consciência que é novo para ela, e estabelece domar a sua natureza Animal, o mundo invisível começará a revelar-lhe os seus segredos.



Aperfeiçoando-se espiritualmente e aprendendo sobre os processos complexos do Universo a partir da perspectiva do Observador da natureza Espiritual, uma pessoa desdobra-se como uma flor de lótus com muitas pétalas, enriquecendo-se com Sabedoria e Conhecimento. Quando percebe a complexidade deste mundo, compreende simultaneamente a sua simplicidade à luz da Verdade eterna que se desenrola. Evoluindo espiritualmente, o homem pode vacilar na sua escolha até que passe da sexta dimensão em seu desenvolvimento espiritual. Na sétima dimensão, ele perde toda a dúvida como um novo Ser Espiritual, e apenas a Verdade permanece e apenas uma – o vetor espiritual do desenvolvimento posterior.

*(Excertos do livro «AllatRa»)*



**Site oficial de Anastasia Novykh:**

[schambala.com.ua](http://schambala.com.ua)

**E-mail de Anastasia Novykh:**

[anastasija\\_novix@mail.ru](mailto:anastasija_novix@mail.ru)

Os livros de Anastasia Novykh são bem conhecidos em todo o mundo como best-sellers espirituais e intelectuais que dão respostas exclusivamente a perguntas pessoais de todas as pessoas, que proporcionam uma compreensão profunda do mundo e de si mesmos, fortalecem as melhores qualidades humanas, inspiram o eu interior — conhecer, inspirar a ampliar a perspectiva de alguém, obter vitória sobre si mesmo e fazer boas ações reais. Os livros da escritora — “Sensei. O Primordial de Shambala” (quatro volumes), “Ezoosmos”, “Pássaros e uma Pedra”, “Encruzilhada” e “AllatRa” foram traduzidos para vários idiomas. Eles se tornaram um manual para pessoas de diferentes idades, nacionalidades, religiões, que vivem em diferentes continentes, em vários países.

O fenômeno dos trabalhos de Anastasia Novykh é que todos vêem neles algo mais íntimo. É uma mina de conhecimento sobre o mundo e o ser humano, sobre o significado da vida, formas práticas de autoconhecimento e auto-aperfeiçoamento. Esses livros têm unido muitas pessoas no planeta por seu conhecimento universal e pela novidade da percepção do mundo e de si mesmo. Todos os livros estão disponíveis gratuitamente para todos na Internet no site oficial da autora.

[schambala.com.ua](http://schambala.com.ua)

[books.allatra.org/en](http://books.allatra.org/en)

[allatra-book.org](http://allatra-book.org)



Os livros exclusivos de Anastasia Novykh tornaram-se a base de uma associação de pessoas afins e amáveis em larga escala em todo o mundo. Graças a esses livros, pessoas boas de todo o mundo que desejam aplicar suas habilidades e talentos à criatividade se unem ativamente. Essas pessoas implementam projetos de larga escala que desenvolvem e fortalecem moralidade, espiritualidade e cultura na comunidade mundial. O exemplo dessa associação de pessoas amáveis e altruístas é o Movimento Social Internacional ALLATRA, cuja atividade internacional global desempenha hoje um papel inestimável na formação de espiritualidade, moralidade e humanidade em todo o mundo.

**O MSI ALLATRA** é uma associação global daqueles que realmente fazem o bem e mantêm a paz para todas as pessoas. O movimento ALLATRA une pessoas em todo o mundo, independentemente de status, categorias sociais, visões políticas e religiosas. Em um curto período de tempo, centenas de milhares de pessoas com idéias semelhantes em mais de 180 países ao redor do mundo se tornaram participantes ativos do movimento. Nosso objetivo estratégico é induzir as pessoas a participarem ativamente da vida da sociedade em conjunto com pessoas de boa vontade de vários países, estejam envolvidas em atividades úteis para a comunidade mundial.

Estamos fora da política e fora da religião.

Graças à iniciativa e ações altruístas dos participantes ativos do Movimento Social Internacional ALLATRA, vários projetos criativos e boas ações destinadas a criar condições para desbloquear o potencial criativo das pessoas e ao ressurgimento dos valores espirituais e morais humanos universais em toda a comunidade global são implementados em todo o mundo.

Entre os projetos estão: TV internacional na Internet — **“ALLATRA TV”**; a iniciativa nacional — **“Acordo**



**de Parceria Global ALLATRA**”; espaço de mídia criativa - **“ALLATRA RADIO”**; **“ALLATRA SCIENCE”** — pesquisa inovadora moderna nas esferas da climatologia e da física; Portal Internacional do espaço global de informações positivas — **“ALLATRA News”** e muitos outros.

Não dividimos as pessoas em líderes e executores, cada um de nós é um líder e um executor, e juntos somos a força.

### **Nosso gerente geral é a CONSCIÊNCIA.**

Convidamos a todos que gostariam de mostrar bondade e ajudar a comunidade internacional a seguir o caminho do desenvolvimento espiritual e cultural através de projetos conjuntos socialmente importantes. Quem quer, quem é capaz e quem age, está conosco. É oportuno e elegante ser uma boa pessoa!

### **Coordination Center of MSI ALLATRA:**

+ 380 (44) 238 89 80;

+ 380 (44) 238 89 81;

+ 380 (99) 175 47 77;

+ 380 (96) 875 47 77;

+ 380 (63) 178 47 77

**E-mail:** [center@allatra.org](mailto:center@allatra.org)

**Skype:** allatra-center

**Website:** [allatra.org](http://allatra.org)

Allatra TV — Televisão internacional voluntário online do Movimento Social Internacional ALLATRA.

**Site oficial:** [allatra.tv](http://allatra.tv)

A ALLATRA TV é a TV Internacional da Internet em âmbito nacional, com vídeos relevantes e interessantes sobre vários assuntos: ciência, boas notícias, programas de informação e análise, entrevistas com pessoas famosas, humor amigável, vídeos educativos animados, programas familiares e muitos outros programas sinceros e positivos que aumentam o



senso de humanidade, bondade e unidade na sociedade. A realidade que afeta a todos nós!

Os programas de ALLATRA TV são interessantes para todas as pessoas que buscam o auto-aperfeiçoamento, o desenvolvimento espiritual e cultural e o fortalecimento das melhores qualidades em si e na sociedade ao seu redor.

Os programas de ALLATRA TV são interessantes para todas as pessoas que buscam o auto-aperfeiçoamento, o desenvolvimento espiritual e cultural e o fortalecimento das melhores qualidades em si mesmo e na sociedade ao seu redor.

Especialmente populares entre o público são a série de programas “A verdade é uma para todos” e um novo filme “Consciência e Personalidade. Do inevitavelmente morto para o eternamente Vivo”.

### **Consciência e Personalidade. Do inevitavelmente morto para o eternamente Vivo.**

Esta é uma conversa ao vivo com Igor Mikhailovich Danilov. É um livro vivo. É o começo de eventos globais que inevitavelmente terão um desenvolvimento adicional. É uma consequência do que aconteceu em 21 de dezembro de 2012. É o próximo passo após o livro “AllatRa”.

É um desmascaramento do sistema. É o conhecimento perdido nos séculos. Os instrumentos com os quais muitas pessoas podem obter verdadeira liberdade da escravidão do sistema que secretamente age através da consciência. É uma experiência e prática únicas de estar em contato com o mundo espiritual. É uma conversa viva para aqueles que querem se tornar parte do mundo sem limites.

Aqui, os instrumentos são dados não apenas para resistir ao mal em si mesmo, mas também para trazer aqui, para este mundo, algo que está faltando há muito tempo - mais sinceridade, o verdadeiro amor de Deus e essa liberdade que é como água fresca lavando a sujeira e a mentira da



consciência e saciando a sede Espiritual da Personalidade. A conversa viva é a Chave da Personalidade e o Caminho da transformação da pessoa do inevitavelmente morto para o eternamente Vivo.

A VERDADE que revela o sistema e MUDA PARA SEMPRE!

NESTA CONVERSA VIVA:

- experiência prática de autoconhecimento;
- o que uma Personalidade é como um Espírito;
- qual a diferença entre treinamento autogênico, meditação e prática espiritual;
- o que os profetas haviam enfrentado;
- o ser humano foi criado duas vezes;
- como foi: “o ser humano foi criado à imagem e semelhança”;
- qual é o pecado original? Você não é pecador?;
- a consciência como instrumento do sistema;
- até ao oitavo dia, não há diferença entre um ser humano e um animal;
- como o sistema funciona, o que as pessoas não vêem;
- como o sistema fala com as pessoas;
- truques e substituições do sistema na prática: paz e poder;
- como entrar em contato com o mundo espiritual: experiência e prática;
- física do sobrenatural
- unidade é um novo formato da pessoa e da sociedade;
- magia da consciência; toda a verdade sobre magia
- as previsões se tornam verdadeiras: o fim e o começo.

A versão em texto do programa editada por Anastasia Novykh e traduções da versão em texto do programa para vários idiomas do mundo podem ser encontradas em **[allatra-book.org](http://allatra-book.org)**

Para comprar e distribuir os livros de Anastasia Novykh, você pode entrar em contato diretamente com a ALLATRA Publishing House.



**Contatos da Editora:**

Ucrânia 01024, Kiev, Kruglouniversitetskaya str., 14

tel : +380 (44) 599 57 01

[www.allatra.ua](http://www.allatra.ua)

**e-mail:** [info@allatra.ua](mailto:info@allatra.ua)

Endereço de correspondência:

Ucrânia, 01001, Khreshchatyk str., 22,

PO Box B-39

Distribuição de livros na República da Bielorrússia: PSUE

“Allatra plus”

The Republic of Belarus, 220125,

Minsk, Gintovta str., bld. 14, p. 7

Tel.: +375 (17) 276 76 72,

+375 (33) 3 559 559,

+375 (29) 777 34 34

[www.allatraplus.by](http://www.allatraplus.by)

e-mail: [info@allatraplus.by](mailto:info@allatraplus.by)

Distribuição dos livros na Federação Russa:

OOO “Allatra Rus” Russia, 129329,

Moscow, Ivovaya str., 9 (metro station Sviblovo)

tel.: +7 (499) 755 57 28

tel. mob. (MegaFon): +7 (925) 755 57 28

[www.allatra.ru](http://www.allatra.ru)

e-mail: [info@allatra.ru](mailto:info@allatra.ru)

Loja virtual onde você pode encomendar os livros com

frete mundial: [www.allatra.net](http://www.allatra.net)

Anastasia Novykh ALLATRA Tipografia por “Allatra” LLC  
Design da capa por A. Novykh Design de livros por A. Novykh

“Allatra” LLC Ucrânia, 01024,

Kiev, 14 Kruglouniversitetska Street.

Telefone: +38 (044) 599-57-01

E-mail: [info@allatra.ua](mailto:info@allatra.ua)

[allatra.ua](http://allatra.ua)

Certificado de registro no Registro Estadual de Pessoas  
Jurídicas da entidade publicadora Classificador Estadual

4151 de 09.02.2011