

Comunidade Awake

ATRIVM

Edição Pública

-2005-

Nexus Polaris – Dark Wings

“Há época para todas as coisas e tempo para todo propósito abaixo do céu. Há também tempo para nascer e tempo para morrer; há tempo para plantar e tempo para colher o que se plantou ” – Rei Salomão

AVISO

Conteúdo deste documento eletrônico foi escrito por membros que compõem a Comunidade Awake, estando resguardados todos os direitos quanto ao conteúdo desta obra para a Comunidade Awake.

A cópia, distribuição, venda, ou demais finalidades sem consentimento ou prévia autorização dos responsáveis por esta comunidade, estará sujeita a serem revistas perante os meios legais.

Salientamos que o disposto neste material não tem natureza dolosa ou que venha a induzir a prática de qualquer ato que seja exposto.

Qualquer atitude ou atribuição que venha a causar dano a si próprio ou a outrem, em decorrência desta leitura não será de responsabilidade de seus idealizadores ficando ao critério de cada leitor fazer uso do bom senso sobre o conteúdo.

Orientamos que no caso de dúvida ou justo receio quanto ao conteúdo deste livro, ou parte deste, que procurem membros desta comunidade para eventuais esclarecimentos ou cesse imediatamente a leitura para evitar conflitos de ideais para si ou outrem.

Atenciosamente,
O CONSELHO

ATRIUM

Índice

Apresentação.....	06
Parte 1 – Meditação.....	08
• Meditação e Despertar.....	08
• Como Meditar.....	09
• Exercícios de Meditação.....	09
- Limpeza da Mente.....	09
- Relaxamento e Equilíbrio.....	11
- Conscientização de sua própria energia	12
Parte 2 – Focalização	13
• A Utilidade da Focalização.....	13
• Focalização e Meditação.....	13
• Como Focalizar.....	14
• Exercícios de Focalização.....	14
- Concentração em um Objeto Real.....	14
- Concentração em um Som.....	14
- Concentração em um Objeto Virtual.....	14
Parte 3 – Visualização	15
• A utilidade de Visualizar.....	15
• Visualização e Meditação.....	15
• Como Visualizar.....	15
• Exercícios de Visualização.....	16
- Traçando Linhas no Ar.....	16
- Visualizando Objetos Complexos (com várias linhas e formatos).....	16
.: Pentagramas	16
.: Círculos	16
.: Quadrado	17
.: Recriando Objetos Existentes	17
Parte 4 – Chacras (chacras e cromoterapia).....	18
• Os Chacras e os Nádís.....	18
- Chacras.....	18
- Nádís e Meridianos.....	18
• Os Oito Chacras – Chacras Elementares.....	19
- Chakra Básico.....	19
- Chakra Umbilical.....	19
- Chakra Esplênico.....	19
- Chakra Coronário.....	19
- Chakra Umeral.....	19
- Chakra Laríngeo.....	19
- Chakra Frontal.....	20
- Chakra Coronário.....	20
• Os Chacras e sua Área de Atuação no Corpo Físico.....	20
- Chakra Básico.....	21
- Chakra Umbilical.....	21
- Chakra Esplênico.....	21

- Chakra Coronário.....	21
- Chakra Umeral.....	21
- Chakra Laríngeo.....	21
- Chakra Frontal.....	21
• Cromoterapia e Chacras – Uma Importante Combinação.....	21
- Coronário.....	21
- Frontal.....	21
- Laríngeo.....	21
- Umeral.....	21
- Cardíaco.....	22
- Esplênico.....	22
- Umbilical.....	22
- Básico.....	22
• Um Pouco sobre as Cores.....	22
- Azul.....	22
- Verde.....	22
- Amarelo.....	22
- Rosa.....	23
- Lilás.....	23
- Índigo.....	23
- Laranja.....	23
• Como Acionar Determinado Chakra.....	23
• Exercícios para Equilibrar os Chacras.....	25
- Exercício 1 – Coronário.....	25
- Exercício 2 – Frontal.....	25
- Exercício 3 – Laríngeo.....	26
- Exercício 4 – Umeral.....	26
- Exercício 5 – Cardíaco.....	26
- Exercício 6 - Esplênico.....	27
- Exercício 7 – Umbilical.....	27
- Exercício 8 – Básico.....	27
Parte 5 – Energia	29
• Energia e Essência.....	29
• Aprendendo a Sentir Energia.....	30
• Movendo Energia por todo o Corpo.....	31
• Fazendo Esferas de Energia.....	32
• Mandando energia para os Outros.....	33
• Exemplos de Padrão Vibracional de energia Otherkin.....	33
- Anjos (Aglaelis).....	34
- Demônios.....	34
- Draconianos (Dragões).....	34
- Elfos.....	34
- Fadas (Faes).....	34
- Harpyas.....	34
- Humanos.....	34
- Licantropos.....	34
- Ranianos.....	34
- Vampiros.....	34
Parte 6 – Escudos	35
• Definição.....	35

• Escudo Básico de Limite.....	36
• Escudo Básico de Defesa Astral	36
• Alguns Tipos de Escudos Complementares ao Básico.....	37
- Escudo em espiral.....	37
- Escudos em anéis.....	37
Parte 7 – Drenar.....	38
• O que é a Drenagem.....	38
• Por que drenar.....	38
• Drenar e suas utilidades.....	38
- Escudos.....	38
- Cromoterapia.....	38
- Ataques.....	39
• Como Drenar.....	39
• Filtros de Drenagem.....	40
• Responsabilidade ao Drenar.....	41
Parte 8 – Ataques.....	42
• O Ataque Provocativo.....	42
• O Ataque de Subjugo.....	43
Parte 9 – Empatia.....	45
• A Empatia.....	45
Parte 10 – Linha de Terra.....	47
• A Linha de Terra (LT).....	47
Parte 11 – Vampirismo e a Magia.....	49
• Vampirismo, Energia e Sangue.....	49
• Energia Sangue Magia e Vampirismo.....	49
Parte 12 – Considerações Finais.....	51
Bibliografia.....	52

Apresentação

O Atrivm foi criado inicialmente para ajudar no programa de treinamento utilizando conhecimentos básicos de manipulação de energia para Vampiros Reais que fossem convidados a entrar para a Comunidade Awake, não dispensando em hipótese alguma o acompanhamento do Mentor(a) para que o pupilo(a) tenha a compreensão do que vem a ser um Vampiro, o mundo ao seu redor e sua posição nele aprendendo a coexistir.

Contudo, foi decidido pelo Conselho da Comunidade Awake, em reunião feita em Setembro de 2004, que o Atrivm deveria ser posto a público, pois reunia características fundamentais de treinamento básico para todo aquele que desejasse se iniciar na arte de manipulação energética, isto se firmou fortemente em reunião de Janeiro de 2005, onde estiveram presentes seres de diferentes essências, e se viu uma necessidade maior de compartilharmos mais. No entanto esta versão pública do Atrivm deveria ser revista e compactada, sem retirar algumas partes referentes a treinos específicos de cunho básico para Vampiros, e que os aspectos internos de informação da Comunidade Awake fossem preservados e passados diretamente ao futuro membro em treinamento, possibilitando assim que compartilhássemos um pouco deste maravilhoso mundo da manipulação de energia, sem expor nossos modos.

Portanto o Atrivm - Versão Pública é um manual com princípios básicos de treinamento que todo aquele que deseja conhecer um pouco de manipulação de energia precisa saber. Para se ter uma estrutura firme é necessário ter uma base sólida e este livro foi feito para que construa suas bases e adquira a confiança necessária em sua essência, para crescer cada vez mais.

Este livro por mais que venha ser simplificado, não faz milagres. Neste livro encontram-se informações da pratica do vampirismo, destinadas a Vampiros, se você não for um vampiro não se iluda, não é seguindo este livro de ponta a ponta que você se tornará um, lembre-se que a Essência não muda. O único intuito do Atrivm – Versão Pública é de compartilhar conhecimentos básicos. Nem tudo o que está escrito aqui irá funcionar para todos, pois alguns têm mais facilidades que outros, porém não desanime, apenas tente de outros modos, pois aqui listamos o básico. Sendo assim, você poderá fazer as mesmas coisas de diferentes maneiras.

"Acredite em si mesmo, pois todas as respostas para as suas perguntas estão dentro de ti, confie nos seus instintos, pois ele lhe trará tais respostas".

Parte 1 - Meditação

Meditação

Podemos definir a meditação de duas formas, uma delas seria a reflexão a respeito de algo e a outra, bem diferente, seria mudar o estado de consciência. A meditação tem como objetivo o cultivo dos estados mentais que conduzem à paz e ao bem-estar eliminando assim os estados mentais opostos que levam ao desequilíbrio.

Para qualquer pessoa, a meditação é útil em várias maneiras e em varias situações, pois liga seu corpo à sua essência, quebrando barreiras que antes você julgava impossíveis. Com ela, você é capaz de ouvir seus pensamentos de maneiras diferentes, sentir o mundo de uma forma mais profunda, entre várias outras coisas.

Utilizaremos a meditação neste livro, como um passo para ajudar o neófito(a) (pupilo(a)) a compreender a si mesmo, ajudando seu despertar a fluir de maneira que ele(a) consiga controlar seus impulsos sem que simples acontecimentos corriqueiros no despertar o(a) abalem.

De modo geral servirá para que a pessoa se centre, e “converse” com sua essência, “ouvindo o silêncio, vendo o escuro e sentindo o inexistente”, coisas que, para a maioria das pessoas, passam despercebidas.

Meditação e Despertar

Aqueles que já estão despertados a mais tempo sabem como meditar é vantajoso, pois isto ajuda a pessoa a se centralizar, a se acalmar, e assim fazer fluir pensamentos, idéias, memórias, entre outros benefícios, entre eles a sensação de paz e equilíbrio.

Para a pessoa que esta despertando, meditar é quase que obrigatório, para que consiga fazer uma leitura de mundo sem o véu das ilusões impostas pela sociedade (ou se baseando em idéias prepostas por outros). Através da meditação se aprende a enxergar o mundo com os olhos da alma (da essência), encontrando assim a sua verdade e aprendendo com si mesmo. O ato de meditar nos faz conhecermos melhor e aprendemos a sermos críticos de nós mesmos, bem como aprendemos também a enxergar nossas próprias habilidades de forma mais serena, evitando que o ego corra nossas intenções.

Embora a meditação não pareça ter sentido em primeira estância para o neófito(a) (pupilo(a)), no futuro, no decorrer dos anos, este irá perceber como este simples ato irá beneficiar. Tenha a certeza de que a meditação trás muito mais do que somente equilíbrio, ela trás também ponderação, e seu exercício constante auxilia no exercício de nossa capacidade de sermos pacientes, característica principal para se ter sucesso diante dos obstáculos que nos aguardam em nossa jornada. A maior virtude de um Vampiro é a paciência, lembre-se disto.

Como Meditar

O ato da meditação embora pareça simples, para alguns é bem complexo, o seu entendimento bem como o uso leva tempo para se tornar algo natural, no início pode ser fatigante para quem não está acostumado com isto. Neste caso, o foco principal é a persistência. Não desista de meditar somente por que não consegue fazer isto mais que alguns segundos ou poucos minutos. Persista.

Existem diferentes formas de meditar e com diferentes propósitos. Mas em todas elas o principal é que deixe seu corpo em uma posição que lhe seja confortável. Procure manter postura, pois assim evita problemas de coluna e dores musculares que podem atrapalhar sua concentração. Procure nos primeiros dias ficar em local calmo sem barulho (sem gente gritando barulho de carro e etc). Se achar que facilita, coloque uma música de sua preferência ao fundo, mas com o volume baixo. Em fim, relaxe seu corpo aspirando o ar profundamente (conte até 7) e expirando no mesmo ritmo, quantas vezes forem necessários para que se sinta relaxado(a).

Exercícios de Meditação

- Limpeza da mente

O principio fundamental é a "Limpeza da mente", onde você simplesmente não pensa em nada e se esquece de tudo a sua volta. Esqueça de seu corpo, mergulhe sua mente no vazio completo. Não vá pensar que isto é inútil ou não tem nenhum sentido, pois seria um tremendo engano.

De início, para se pegar o jeito, tente meditar em um lugar silencioso, onde não exista a possibilidade de interrompê-lo. Deite-se ou sente-se de maneira confortável. Não tente imitar

aquelas cenas de filmes ou livros onde mostra a posição de lótus, pois cedo ou tarde você se sentira desconfortável. Esta posição é mais para uso avançado, quando você, em meditação profunda, não pensará mais nas câimbras, seu corpo não terá mais importância enquanto estiver meditando profundamente (estará avançado o suficiente).

Após se acomodar na posição escolhida, relaxe o corpo, não fique com o corpo tenso ou flexionado de maneira anatomicamente incorreta (a não ser que você se sinta confortável e relaxado dessa maneira). Após totalmente relaxado, respire de maneira suave, aspirando e expirando cada vez mais lentamente, até que você perceba que leva o triplo de tempo do que o início para cada aspiração e expiração.

Finalmente a parte mais complexa. Após estar totalmente relaxado, tente simplesmente não pensar em absolutamente nada. Difícil não? Isso se deve ao motivo de que você está voltando toda sua atenção ao fato de não pensar. Simplesmente o pensar em não pensar já gera um pensamento, além do que, provavelmente você irá perceber que tem um turbilhão de pensamentos, por isto esta parte da meditação é a mais complexa de se entender, mais a partir do momento que se pega o jeito, se torna algo de simples compreensão. Vou citar alguns exemplos de não pensamento que grande maioria tem só que não percebem.

Quando você está escutando uma música que adora e começa, sem perceber, cantar junto (quando não está fazendo nada, apenas escutando a música), já parou para pensar no que estava pensando? Estava pensando na letra? No ritmo? Em quê? Você simplesmente estava "curtindo" a música e nada mais. Não estava pensando no que precisa fazer amanhã, em que fez ou deixou de fazer ontem ou no que fará até que a música acabe e você recobra os pensamentos. Viu só? O não pensar não é tão difícil como parece, apesar de que sua compreensão seja difícil.

Usando o mesmo raciocínio acima, algumas pessoas usam "mantras" para meditar. Um mantra seria nada mais do que um som emitido ou uma frase sendo repetida várias vezes (não se esqueça do fato de que as palavras têm energia, cuidado com o que repete), assim como na sua música preferida, que você já decorou e canta junto sem sequer pensar no que está cantando, ou seja, a música em si torna-se um mantra. Você não precisa mais pensar em cantar, simplesmente sai automaticamente sem intervenção alguma.

Basicamente toda e qualquer maneira de meditar usa o mesmo princípio de relaxar e não pensar, porém pode-se usar de várias maneiras, tanto como base ou como um complemento como para o que quer que seja feito.

- Relaxamento e equilíbrio

Este é um exercício voltado para re-equilibrar a sua energia.

Primeiramente fique em uma posição confortável, comece aspirando o ar profundamente e bem lentamente, até preencher os pulmões. Então expire o ar dos pulmões tão lentamente quanto aspirou até esvaziá-los por completo. Novamente, aspire o ar bem lentamente imaginando que uma luz azul esta entrando com o oxigênio dentro de você, até preencher os pulmões com esta luz. Em seguida, expire o ar lentamente, como antes, só que imaginando uma luz escurecida saindo de você. Sinta como se todas as impurezas de dentro do seu corpo estejam sendo eliminadas por esta luz expelida com o gás carbônico que você esta eliminando. Note que seus músculos já estão começando a relaxar. Novamente aspire o ar bem lentamente imaginando uma luz verde entrando em seus pulmões e se espalhando por todo o seu corpo até seus pulmões se preencherem com toda a luz verde aspirada. Em seguida expire lentamente imaginando uma luz densa carregada escura saindo junto com o gás carbônico. Você se sentira mais relaxado(a). Novamente, aspire o oxigênio bem lentamente e desta vez imagine uma luz branca penetrando seus pulmões. Sinta-a percorrendo todo o seu corpo. Sinta a energia do seu corpo se estabilizando. Quando seus pulmões estiverem cheios de ar, exale o gás carbônico lentamente, imaginando uma cor escura e densa saindo dele. Dessa vez, seu corpo deve estar mais leve e solto, talvez um pouco cansado pelo esforço. Novamente, aspire o oxigênio bem lentamente, desta vez imaginando uma luz violeta penetrando seus pulmões e se espalhando por todo o seu corpo, ao sentir os pulmões cheios do ar com esta luz, exale eliminando o gás carbônico lentamente e junto com ele imagine sua energia se estabilizando se equilibrando.

Faça este exercício de olhos fechados se preferir, isto pode facilitar a visualização das cores citadas. Importante manter e não modificar a cor, pois elas têm um propósito sendo a azul para relaxamento a verde para relaxamento e reestruturação a branca para neutralização e a violeta para equilíbrio.

- Conscientização de sua Própria Energia

Sente-se em uma posição confortável. Não precisa ser necessariamente a posição de lótus. Relaxe o corpo. Imagine um calor subindo da ponta dos pés, visualize a sensação de relaxamento movendo-se acima dos pés, indo para as pernas. Sinta, como se isto estivesse se movendo acima das pernas, entre as coxas, e entre os quadris. Concentre em mover a sensação de relaxamento para a espinha, subindo e relaxando as costas, os ombros, os braços e as mãos. Então deixe isto fluir para o próximo, e entre o couro cabeludo. Você deve relaxar o corpo inteiro.

Este exercício é extremamente proveitoso porque ensina a focalizar a visualização e direção da energia usando o corpo. Próxima etapa para a atual meditação e focalizar na respiração. Respirar naturalmente e fartamente aspirando pelo nariz e expirando pela boca. Levemente pressione a língua e solte levemente.

Agora comece a sentir a energia em você, começando pelo que os budistas chamam de HARA, esta sensação permite construir o “como você respira”. Com cada inalação, focalize no movimento da energia da testa voltando para a HARA, este exercício ensina o movimento da energia interna.

Parte 2 - Focalização

Utilidade da Focalização

Sua utilidade varia, mas vamos citar aqui a necessidade de se aprender aonde e por que usar esta habilidade.

Focalizar-se em algo é nada mais do que simplesmente pensar somente em uma única coisa. Você se concentra somente naquilo e nada mais, esquece de tudo ao seu redor, e de todos os outros pensamentos. Por exemplo:

- Quando você está fazendo uma prova na escola, está de certa maneira focalizado somente nesta prova e em pensamentos para resolver as questões. Porém, vamos mais além (estamos vendo somente o foco geral), nesta prova tem uma questão de física, mais especificamente sobre atrito. Então, agora seus pensamentos estão todos concentrados sobre o que você estudou sobre atrito. Ótimo, agora já estamos focalizando somente sobre atrito. Espere. Na questão fala sobre um bloco que faz atrito com algo. Agora seus pensamentos estão somente no bloco. Observe isso. Acabamos de nos focalizar somente em um pensamento, o bloco, sem pensar na superfície, nas leis da física, nos dias que o professor explicou isso, nos seus colegas de sala, no que você fez naquele dia.

Focalizar é você fazer o caminho inverso que os seus pensamentos fazem indo direto para somente um pensamento, que desencadearam todos os outros. Certo, depois deste pequeno exemplo, vamos continuar que nos leva a próxima parte.

Focalização e Meditação

Como você leu na parte de meditação, e o ato do não pensar, surge este tópico. Pois para não pensar em nada, primeiro você tem que ir cortando os pensamentos até que reste somente um, ou seja, você focaliza este pensamento até que ele desaparece. Bem dizer, o ato de se meditar se focalizando no não pensar, já é um ato de se focalizar em algo, pois está focalizando no não pensar.

Como Focalizar

Se você compreendeu esta parte, então este mero exemplo será auto-explicativo.

Pegue uma vela e acenda-a. Agora, observe somente a chama dela, focalize somente na chama, esqueça tudo, simplesmente olhe sem desviar a atenção de modo que nada te faça desconcentrar, pense somente em "chama". Basicamente focalizar é isso, pensar somente em uma coisa, e você não precisa usar uma vela, use qualquer objeto, focalize somente em uma característica dele, pode ser uma estrela, uma pedra, fica a sua escolha, apenas pense nisso e o tempo que conseguir.

Exercícios de focalização

- Concentração em um Objeto Real

Escolha um objeto e o coloque em um local onde você consiga enxergá-lo. Feito isso, se posicione confortavelmente à frente dele e fixe seus olhos neste objeto. Não desvie seu olhar do objeto e se ele começar a querer mudar de forma ou cor lute para que não mude. Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.

- Concentração em um Som

Coloque um relógio "tic-tac" perto de você, feche os olhos e se concentre no som do relógio. Não desvie sua atenção para outros sons, a não ser o do relógio você irá ouvir. Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.

- Concentração em um Objeto Virtual

Crie com o método de visualização (ver Parte 3 – Visualização – pág. 13) uma forma em alguma superfície lisa, pode ser na parede. Ao fazer isso, focalize seus olhos nesta forma que você criou, não desvie o seu olhar e nem deixe a figura se modificar ou sumir. Anote o tempo em que você conseguiu praticar este exercício.

Parte 3 - Visualização

A Utilidade de se Visualizar

Sua utilidade e usos também são variados, não existem leis ou formulas para estas coisas, pois isto não é uma ciência exata, varia de pessoa para pessoa, de essência para essência. Apenas cofie em seus instintos, pois tudo isto não é novo para ninguém.

O principio básico disto é exatamente o que o nome sugere, visualizar algo. Para que fazer isso? Simples, tudo e todos são compostos por energia, alguns vêem essa energia, outros sentem. Mas de maneira geral, fisicamente falando, é algo inexistente, não tem forma, cor e nem cheiro. Então como explicar como muitos conseguem ver, sentir, definir cores, e formatos? Com o tempo você conseguirá tirar suas conclusões, vendo, sentindo e manipulando esta "simples coisa" que chamamos de energia, e para isso que esta parte está designada, para prepará-lo para esta nova perspectiva de ver as coisas à sua volta.

Bom, de maneira geral, visualizar algo é você "imaginar" alguma coisa, por exemplo, imagine uma maçã. Agora você deve estar vendo a forma, textura, cheiro, cor, tamanho, etc, ou seja, você esta visualizando uma maçã. Tanto pode ser uma memória como você mesmo pode ter criado. Porém ela não é material, esse é o principio básico.

Visualização e Meditação

A junção da meditação e da visualização ajuda a centralização, pois seus pensamentos não são somente palavras, boa parte são imagens. Como um antigo ditado diz "uma imagem vale mil palavras", ou seja, mesmo não tendo pensamentos está visualizando diversas coisas que por si já são pensamentos. Então para se meditar corretamente você não deve pensar aleatoriamente, deve focalizar e visualizar o objetivo em questão, o porquê de você estar meditando.

Como Visualizar

Como o exemplo da maçã, dito anteriormente, de maneira básica, já serviu como demonstração, vamos usar um outro exemplo, uma vela, só que desta vez a vela não existe, você irá visualizá-la. Comece se indagando, o que é uma vela? É um pedaço de pavio coberto por cera onde em uma extremidade do pavio é ateado fogo.

Bom, agora veja direito, o pavio em si tem um formato assim como a cera que o envolve. Então agora temos mais detalhes, note que o pavio é composto por três fios enrolados na forma de espiral, de um lado esta preso com um pedaço de metal circular, e do outro está um pouco desenrolado, com cada fio em uma direção, depois de um centímetro este pavio começa a ser coberto por cera, que neste caso é branca (você pode colocar a cor que quiser desde que ela se fixe nesta imagem) com uma espessura de dois centímetros de circunferência, indo desta parte ate a outra ponta do pavio. Agora pegue um fósforo risque-o e acenda a vela. Com ela acessa note que o pavio começa a ficar preto e a cera começa a derreter e escorrer por um lado e secando antes de chegar à base, deixando um rastro de cera pela vela. A agora pare e observe, você está visualizando uma vela acessa com quase todos os detalhes possíveis.

Pois bem, o ato de visualizar é basicamente isso, criar algo buscando todos os detalhes possíveis para que se assemelhe ao máximo com o real. Segue abaixo alguns exercícios que demonstrarão outros usos e utilidades da visualização.

Exercícios de Visualização

- Traçando Linhas no Ar

Com o seu dedo trace uma linha no ar, tente visualizar o rastro feito pelo seu gesto, cada gesto deixa um rastro energético, procure “ler” este rastro.

- Visualizando Objetos Complexos (com várias linhas e formatos)

.: Pentagrama:

Após conseguir traçar uma linha no ar e visualizá-la com precisão, tente criar objetos que você já conhece, por exemplo, um pentagrama. Trace um pentagrama em uma superfície lisa, por exemplo, a parede, e tente visualizá-lo. Ao fazer isso, tente criar o mesmo pentagrama, só que desta vez sem precisar desenhá-lo com o seu dedo, apenas crie-o usando sua projeção mental. Anote o tempo da permanência de sua visualização, procurando combinar focalização com visualização.

.: Círculos:

Trace um círculo em uma superfície lisa, por exemplo, na parede, e tente visualizá-lo. Ao fazer isso, tente criar o mesmo círculo, só que desta vez sem precisar desenhá-lo, apenas o

crie usando sua projeção mental. Anote o tempo de permanência da sua visualização, procurando combinar focalização com visualização.

.: Quadrado:

Trace um quadrado em uma superfície lisa, por exemplo, na parede, e tente visualizá-lo. Ao fazer isso, tente criar o mesmo quadrado, só que desta vez sem precisar desenhá-lo, apenas o crie usando sua projeção mental. Anote o tempo da permanência de sua visualização, procurando combinar focalização com visualização.

.: Recriando Objetos Existentes:

Fixe seu olhar em um objeto a sua escolha e tente reproduzi-lo em uma superfície lisa, por exemplo, uma parede. Visualize cada detalhe deste objeto, tenha em mente cada aresta, cor, textura e etc... Anote o tempo da permanência de sua visualização, procurando combinar focalização com visualização.

Parte 4 – Chacras

Chacras e Cromoterapia

Nota:

Alertamos mais uma vez que este conhecimento pode ser utilizado por qualquer pessoa que tenha sensibilidade e facilidade em visualização e manipulação de energia, de forma alguma este conhecimento é de uso exclusivo por vampiros de qualquer tipo, embora afirme mais uma vez que vampiros têm em sua natureza esta facilidade.

Os Chacras e os Nádís

Einstein já dizia: "Energia é igual à massa multiplicada pela velocidade da luz ao quadrado". "A massa se transforma em energia, a energia se transforma em massa."

A palavra *Chakra* vem do sânscrito e se refere aos centros de força existentes nos corpos humanos. Também são chamados de Lótus ou rodas.

- Chacras

São pontos responsáveis pela irrigação de vitalidade, pois captam o Prana - o combustível essencial da vida. São centros de conjunção de energias que circulam ao longo de uma malha de "fios de energia" chamada de Nádís. Por estarem localizados no Duplo Etéreo os chacras não são visíveis aos olhos humanos. O Duplo Etéreo é composto de um fluído denso, um pouco mais sutil que a nossa matéria carnal, tem a mesma forma do corpo físico e ocupa um espaço de cerca de um a dois centímetros sobre o corpo material.

- Nádís e Meridianos

Os *Nádís* são linhas de força que não devem ser confundidas com os nervos do corpo físico, embora estejam em relação com eles, como os chacras estão em relação com os plexos e órgãos do corpo físico. São condutores de energia. No corpo etéreo, os *Nádís* se apresentam como se fossem milhares de finos filamentos de gás néon, entrecruzando-o em toda sua extensão.

O número dos *Nádís* difere na literatura hindu, pelo que se atribui um caráter esotérico às quantidades apontadas: 72.000, 550.000, 720.000, etc. Os mais importantes são *Sushumna*,

Ida, Pingala, Gandhara, Hastajihva, Kuku, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payaswini, Varuni, Alambhusha, Vishvodhara, Yasasvini. Os três primeiros são os mais importantes, sendo que o *Sushumna* domina a todos os demais.

O segredo para uma boa utilização dos chacras é saber equilibrar a energia de sua essência (espírito) com a totalidade da energia de seu corpo, desta forma se aproveita muito melhor a totalidade da energia direcionada para um determinado fim.

Os Oito Chacras - Chacras Elementares:

- **Chakra Básico:** Localiza-se no final da espinha dorsal, reativa os demais chacras através do fluído energético que se distribui à altura do plexo sacro. Também é um dos principais modeladores das formas e dos estímulos da vida orgânica.

- **Chakra Umbilical:** Está aproximadamente na altura do umbigo, pelo lado direito ele absorve elementos que vitalizam o sistema digestivo, também controla o sistema vago (parassimpático) e ¹simpático. Quando desenvolvido aumenta as percepções das sensações alheias, adquire-se uma espécie de tato instintivo, a pessoa se torna mais sensível ao meio em que se encontra.

- **Chakra Esplênico:** Situado na altura do baço é um dos responsáveis pela vitalização do corpo físico, ele absorve o Prana e o distribui pelo organismo. Também ajuda no metabolismo da purificação sanguínea, atrai e incorpora as energias projetadas no sol, este chacra capta estas energias e as desintegra, distribuindo em seguida na forma de Prana anexando-a ao corpo físico revitalizando-o. * Este chacra é composto pelo plexo solar.

- **Chakra Cardíaco:** Localizado na altura do coração, responsável pelo equilíbrio vital e fisiológico do coração. Interage nos sentimentos íntimos da pessoa. Quando desenvolvido confere a leitura, pressentimentos de acontecimentos futuros.

- **Chakra Umeral:** Localiza-se nas costas entre e sobre o pulmão esquerdo. É praticamente desconhecido, mas não menos importante que os demais chacras, é também conhecido como chacra do equilíbrio mediúnico. É através dele que recebemos, em primeiro lugar, todos os contatos espirituais.

- **Chakra Laríngeo:** Situa-se na garganta, na altura da tiróide. Também influência muito nos Centros de Forças e nos plexos nervosos.

- **Chakra Frontal:** Localizado entre as sobrancelhas e um pouco mais acima, ele comanda os sentidos. É responsável também pela vidência, audiência e intuição.

- **Chakra Coronário:** Está localizado no topo da cabeça, este chakra é responsável pela ligação com entidades espirituais, é o Centro de Força mais importante e de maior potencial e radiação, nele constitui o elo de ligação entre a mente e o espírito. Ele é o responsável pela consciência do "Ser" (da essência do indivíduo). É o chakra mais brilhante.

¹sistema simpático - consiste em uma rede de nervos e de uma série de células nervosas juntas, chamados gânglios, alguns gânglios são ligados à medula espinhal por meio de fibras. Este sistema também é responsável pelas reações físicas que acompanham as emoções. Todas as funções deste sistema são automáticas ou involuntárias. Ao contrário a ação do sistema nervoso parassimpático que é constituído entre o crânio e o sacro (são nervos que saem da coluna) e às vezes antagônico a ação simpática.

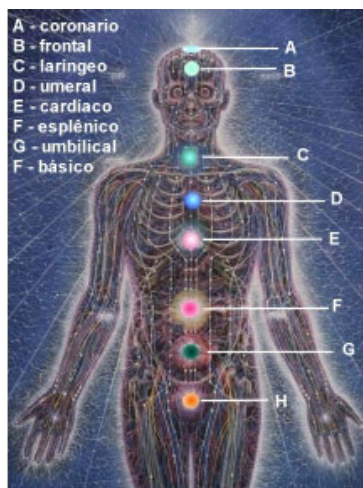


Fig 1 – Os chakras sobre o Duplo Etéreo

Os Chakras e sua Área de Ação no Corpo Físico

Cada chakra tem um ou mais plexos responsáveis pela parte nervosa do corpo carnal que corresponde perfeitamente, na parte física do indivíduo, ao Centro de Força que esta localizada no Perispírito ou Corpo Astral. Os chakras também atuam em várias áreas do corpo com a finalidade de dar manutenção necessária a essas áreas.

- **Chakra Básico:** Atua no sistema nervoso, coluna vertebral e medulas, aparelho reprodutor e renal.
- **Chakra Umbilical:** Atua em áreas como o fígado, intestinos, rins, vesícula, biliar, pâncreas, bexiga e estômago (todos os órgãos do abdômen exceto o baço).
- **Chakra Esplênico:** Baço, glóbulos vermelhos e corrente sanguínea.
- **Chakra Coronário:** Atua sobre o cérebro.
- **Chakra Umeral:** É um receptor de energias espirituais relacionadas com vários tipos de habilidades.
- **Chakra Cardíaco:** Coração.
- **Chakra Laríngeo:** Atua sobre as vias respiratórias: garganta, boca, nariz, traquéia e pulmões.
- **Chakra Frontal:** Atua sobre os olhos e ouvidos.

Cromoterapia e Chacras - Uma Importante Combinação

Sabemos que os Chacras são os grandes responsáveis pela saúde espiritual e física de nosso corpo material. Sabemos também que os Chacras emitem colorações em forma de raios, estas correspondem às vibrações dos campos celulares de sua área no Duplo Etéreo. Sendo assim a emissão colorida do Chakra é afetada pela alteração destas vibrações.

Uma das maneiras de equilibrar estas vibrações é identificar a cor principal da vibração de cada Chakra e devolvê-la irradiando-a pela mentalização da mesma sobre os chacras.

- **Coronário:** Branco ou Branco – Azulado
- **Frontal:** Amarelo claro e Azul bem claro
- **Laríngeo:** Azul – Mar (Esverdeado)
- **Umeral:** Azul ou Amarelo (depende muito do estado de espírito)

- **Cardíaco:** Amarelo ou rosa bem claro

- **Esplênico:** Rosa

- **Umbilical:** Verde esmeralda

- **Básico:** Rosa claro e alaranjado.

Ao conhecermos a cor vibracional de cada Chakra (ou como defino de 2º padrão vibracional) e sabendo as áreas de atuação dos mesmos, podemos tratar de enfermidades irradiando as respectivas cores para cada chakra. Neste caso de não sabermos a origem do problema, mas se utilizarmos sensibilidade, ou tivermos conhecimento da origem desta enfermidade, podemos irradiar a cor para um único ponto, o chakra responsável pela área afetada.

Assim a raiz do problema irá receber a carga de energia, equilibrando novamente seus padrões vibracionais com a cor do chakra em questão.

2º Padrão vibracional - Cada cor específica tem um determinado padrão de vibração de sua energia, ou seja, uma peculiaridade única de uma determinada energia, que a define como um todo, cor, densidade entre outros. É também através desta vibração que se percebe atividades de outras essências mesmo atuando sobre o corpo humano é desta forma que se traça um mapa baseado no padrão de energia entre as diferentes essências existentes, é desta forma que se baseia a leitura do todo.

Um Pouco Sobre as Cores

Azul: Calmante, analgésico e regenerador dos músculos, da pele e da carne. Também utilizada na limpeza de aura. Esta cor é também utilizada após o uso do lilás, pois ela ajuda a corrigir eventuais falhas como tempo e etc...

Verde: Cor do equilíbrio entre o físico e o espírito. Usa-se em infecções e no relaxamento. Também é muito utilizada para a limpeza de aura e para dilatar veias. É também um excelente anticéptico.

Amarelo: Representa as energias vitais, usadas também em relaxamento do corpo humano. Indicado em problemas com ossos, cálculos renais, biliares e vesiculares.

Rosa: É a Cor do Prana e ajuda no equilíbrio da corrente sangüínea. O Rosa é ativador, estimulante, regenerador e alimentador da corrente sanguínea. Também age como eliminador de impurezas. O Rosa **forte** age como cauterizador de tecidos e cicatrizante. Atua como energia vitalizadora nos estados anêmicos.

Lilás: Substituto do violeta e age como cauterizador e bactericida poderoso.

Índigo: É um forte coagulante e atua exclusivamente sobre o sangue. Muito utilizado em estancamentos de hemorragias e acidentes envolvendo sangue em geral (cortes e etc...).

Laranja: Usado em fraturas, é um eliminador de gorduras no sangue, utiliza-se muito quando precisamos acentuar um pouco mais a cor amarela sobre a área afetada. (utiliza -se primeiro o amarelo como para preparar e depois o laranja).

Tendo em vista os dados acima, acredito que com devido treinamento e aprimoramento de visualizar as cores pode utilizar estas técnicas em diversas ocasiões sem precisar tocar ou impor as mãos sobre as áreas e as pessoas envolvidas. Você poderá ajudar a si mesmo e a outras pessoas sem ser notado, pois poderá irradiar energia à distância, sendo a mesma dependente única e exclusivamente do potencial de cada um. Tenham em mente que a distancia é relativa, pois tudo depende do esforço próprio.

Como Acionar um Determinado Chakra

Antes de prosseguir devo alertar sobre o fato de que isto somente aciona chakras que estão em perfeita ordem.

Os 7 chakras principais podem ser acionados também por mantrans (sons) cuja vibração sonora seja equivalente ao padrão vibracional do chakra.

Chakra Coronário:

Nota musical: Sí

Vogal: I

Mantran: Sham

Chakra Frontal:

Nota musical: Lá

Vogal: Ê (aberto)

Mantran: Om

Chakra Laríngeo:

Nota musical: Sol

Vogal: Ê (fechado)

Mantran: Ham

Chakra Cardíaco:

Nota musical: Fá

Vogal: A (aberto)

Mantran: Iam

Chakra Esplênico:

Nota musical: Ré

Vogal: O

Mantran: Ram

Chakra Umbilical:

Nota musical: Sí

Vogal: I

Mantran: Van

Chakra Básico:

Nota musical: Dó

Vogal: U

Mantran: Lan

Devo salientar que não é necessário entoar o som para acionar um chakra basta saber a vibração que ele atua e vibrar com a energia de sua essência na mesma vibração na região onde ele se situa. A entonação do som foi esplanada aqui somente por ser mais fácil de entender e de executar. Lembro novamente que o equilíbrio entre a energia de sua essência e a energia de seu corpo é a base fundamental.

Exercícios para Equilibrar os Chacras

(* ver Parte 5 – Energia - Página 29)

Nota:

Estes exercícios precisam ser feitos com grande concentração, com movimentos leves e preferencialmente em um lugar onde não vente, não seja frio e que dê para se sentar com as pernas relaxadas.

Fazendo uma comparação primária, equilibrar os chacras seria como afinar um instrumento musical você tem a nota e tem que fazer com que o instrumento entre em sintonia freqüencial com aquela nota. Neste caso a nota é a cor e o instrumento é o chacra em questão.

- Exercício 1 - Coronário

Coloque a mão direita na região do Coronário e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a freqüência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a freqüência que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Coronário. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor branca ou um branco-azulado pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor, tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 2 - Frontal

Coloque a mão direita na região do Frontal e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a freqüência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a freqüência com que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Frontal. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor

amarela claro ou azul bem claro pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 3 - Laríngeo

Coloque a mão direita na região do Laríngeo e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a frequência que ela pulsa estando com a mão afastada retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Laríngeo. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso você imagina a cor Azul esverdeado (Mar) pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 4 – Umeral

Coloque a mão direita na região do Umeral e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a frequência com que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Umeral. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine as cores Azul ou Amarela pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 5 – Cardíaco

Coloque a mão direita na região do Cardíaco e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a frequência com que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra

Cardíaco. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor Rosa bem clara ou Amarela pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 6 – Esplênico

Coloque a mão direita na região do Esplênico e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a frequência com que ela pulsa estando com a mão afastada retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Esplênico. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor Rosa pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 7 – Umbilical

Coloque a mão direita na região do Umbilical e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando encostada. Se você percebeu a energia, a frequência com que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Umbilical. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor Verde-esmeralda pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

- Exercício 8 – Básico

Coloque a mão direita na região do Básico e a esquerda deixe repousada. Procure sentir a vibração da energia em movimento deste ponto, procure identificar a frequência com que a energia “pulsa”. Quando percebê-la, desencoste a mão direita deixando-a afastada cerca de quatro centímetros do chacra e procure sentir a energia da mesma forma que antes, quando

encostada. Se você percebeu a energia, a frequência com que ela pulsa estando com a mão afastada, retire a mão do local e a deixe em repouso, mantendo a concentração no chacra Básico. Tente captar, agora sem as mãos, a energia, pulsando exatamente igual a que você sentia quando estava com a mão próxima ao chacra em questão. Feito isso, imagine a cor alaranjada pulsando neste chacra. Tente captar a vibração desta cor tentando afinar o chacra com esta vibração.

Os exercícios são direcionados para o desenvolvimento dos chacras. Eles devem ser feitos exatamente sem nenhum erro. Os chacras têm que ser alimentados e desenvolvidos com exatas energias determinadas. Se caso não consiga sentir o chacra sem a imposição da mão direita sobre ele para equilibrar com a cor determinada, pode-se utilizar a imposição da mão para fazer isto, porém, aconselhamos a treinar o equilíbrio sem utilizar mecanismos como a imposição de mãos, pois isso retarda o processo.

Parte 5 – Energia

A Energia e Essência

Começaremos agora a entender um pouco mais sobre energia. A energia esta presente em tudo o que vemos e sentimos, absolutamente tudo é feito de energia, variando apenas o padrão em que ela “vibra”, e a densidade. Por exemplo, a matéria vibra muito rapidamente e as partículas são extremamente concentradas, tem a massa energética muito densa.

Deste padrão vibracional da energia, em conjunto com sua densidade além de seu “habitat” natural (plano natural de existência, o nível vibracional deste plano, etc...) é que surge o que chamamos de “assinatura”, que usamos para definirmos o tipo peculiar de energia de cada essência existente. Tal padrão vibracional será exatamente o que caracterizará a diferença entre as essências. Portanto, uma essência que, hipoteticamente, tenha exatamente o mesmo tempo de existência de outra e tenham uma aura de cor similar, diferenciam-se entre si, acarretando ao todo basicamente esses três requisitos para análise: vibração, densidade e “habitat”. É isso que caracteriza a cor exata da aura de determinada essência. Não devemos nos prender somente em cores de auras, mesmo porque a aura é composta de várias camadas e a maioria das pessoas capta apenas a primeira, o duplo etéreo, máquinas como kirlian captam a segunda e terceira camadas, mas não captam a camada em que se expõem a assinatura de determinada essência.

É muito perigoso tomar decisões baseadas somente na cor da energia que a pessoa apresenta nas primeiras camadas da aura, bem como a vibração e a densidade, por que alguém treinado em bioenergia (*Ver Parte 6 – Escudos – página 35) consegue “maquiar” sua energia, pois essas camadas são susceptíveis a emoções, ao meio em que estamos e a saúde do indivíduo. Estas primeiras camadas oscilam muito, facilitando assim a manipulação, contudo se conseguimos captar a “assinatura”, não precisamos “ler” as demais camadas, o que é desgastante para sabermos a real essência de alguém. Desconfie sempre quando alguém chega a você e fala “você é de tal essência, sua energia é de tal cor”, a maioria das vezes esta pessoa esta se baseando nas primeiras camadas de energia e não na assinatura de sua essência. Captar a assinatura é uma tarefa árdua e exige muito treino, e por ser de nível avançado não será exposta nesta versão do Atrivm.

Não há como descrever os padrões vibracionais de cada uma das essências existentes, mesmo por que é um assunto complexo demais e extenso demais, cada um vai

percebendo no decorrer de seu treinamento, assim como as várias densidades de energias experimentadas no decorrer de nossa existência. A comparação entre energias em determinadas pessoas em conjunto com algum conhecimento sobre Otherkins ajuda e muito no estudo e percepção das diferentes essências existentes.

Aprendendo a Sentir Energia:

O primeiro degrau em nossa pequena jornada é aprender a sentir a energia. Devemos aprender a sermos mais sensíveis para podermos sentir energia. Os exercícios de meditação deste livro poderão ajudá-lo a fazer justamente isso, mas devemos trabalhar outras meditações que te colocam em 1º estado de alfa. O próximo passo deve-se "pular" a energia entre suas mãos. Focalizando no "pulo" da energia entre suas mãos. Se isto não ocorrer, temos uma forma simples para se fazer: Leve as mãos para cima, com as palmas das mãos voltadas para o chão. Usando sua mão direita, abra-a e feche-a +/- 200 vezes o mais rápido que puder até passar o ponto da fadiga total. Então se concentre na energia de sua mão direita. Os chineses dizem que onde o sangue flui o "chi" foi, e aonde o "chi" foi o sangue flui, onde está a mente o "chi" está. Focalize na sensação em sua mão direita, e faça isto na esquerda. Você deve, depois de poucos segundos, sentir a energia em sua mão esquerda. Se tiver problemas em fazer isto, visualize ou sinta a energia viajar em seu braço, através de seus ombros, até chegar na outra mão.

Próximo passo coloque suas mãos, com as palmas voltadas para cima (em direção ao teto) com aproximadamente quatro polegadas entre elas. Concentrando-se sempre na energia em ambas as mãos e então mais energia entre elas.

Veja como esta sensação cresce, puxe as mãos mais adiante. Esta prática deve sensibilizá-lo a sentir a energia, bem como fazer esferas energéticas. Se estiver hábil para fazer na primeira tentativa.

Com um pouco de prática você estará inevitavelmente sensibilizado para sentir a energia. Quando você estiver feito ambos os exercícios deve-se enviar o excesso de energia para o solo, ou absorva-a para você. Se fizer, note para onde esta energia entra em seu corpo e como você a sente. Também note se essa atividade te drena ou te energiza. Isto é importante justamente para ver o efeito desta prática em você.

Outro exercício envolve meditação enquanto levanta com as mãos na cintura, com as palmas em direção ao teto. Tente sentir energia em suas mãos, mova-as lentamente de frente

para você até estarem acima da sua cabeça, então as volte para a cintura fazendo um círculo. Tente sentir a energia ao seu redor quando você move suas mãos.

1Estado de alfa- Estado em que o corpo deixa de perceber a matéria atingindo um nível sutil elevado, passando então a aguçar a percepção das energias a sua volta.

Movendo a Energia por todo o Corpo:

Depois de aprender a sentir a energia, o próximo passo é estar apto para fazer alguma coisa com isto, que é aprender a mover a energia ao redor do seu corpo. Esta técnica é usada para a autocura, mas também para aprender mais subitamente desenvolver a habilidade de manipular a energia. Aqui está uma atividade interessante para refinar o seu controle.

Comece sua prática com alguma respiração profunda. Depois, puxe a energia e a sinta entrar em seu corpo, carregando-o com a respiração.

Usando as técnicas descritas no exercício de sensação de energia. Pegue a energia em uma das mãos. Deixe a energia se armazenar em sua mão até senti-la quente e pesada. Mova-a através dos seus ombros para a outra mão. Faça-a ir e voltar nove vezes. Depois, mova-a para uma mão e para o pé do mesmo lado, e então volte novamente. Faça isto até fazê-lo facilmente. Depois transfira para a outra mão. Então, repita a mesma coisa por nove vezes. Faça o mesmo movimento, mas com o pé oposto da mão.

Próximo passo, a cabeça. Mova a energia livremente entre as mãos, os pés, e a cabeça. Agora, tente mandar esta energia para cada um dos chacras, e mandar para os dedos, um a um, órgãos e dentes. Mande esta energia para todos os lugares.

Você deve sentir esta energia em todo lugar onde a mandar.

Pratique até poder mandar esta energia facilmente para qualquer lugar de seu corpo, para a menor área que puder. Isto refina seu controle.

Quando terminar, note o efeito que isto teve em seu corpo. Você carregou ou esgotou? Aonde você sentiu a energia mais forte? Como isto é percebido? Lembro que a melhor prática para se acompanhar melhor o próprio desenvolvimento é manter um diário, descrevendo suas atividades e seus resultados respectivos.

Fazendo Esferas de Energia:

Esferas de energia são de pura energia psíquica (psychic). Elas podem ser feitas para muitos propósitos, incluindo cura ou ataque. É freqüente o caso no qual poderá ser usado para ajudar e que também é usado para a destruição. Lembre-se sempre disto! Os exercícios descritos aqui são para ajudar a desenvolver e refinar o controle da energia, não os use para atacar os outros. O universo tem uma maneira de equalizar as coisas e se começa abaixo o remendo com a mão esquerda, o karma sempre terá uma maneira de "negociar" com você, fazendo com que de alguma maneira você mude, e evolua. Lembre-se disto.

Para fazer uma esfera de energia, primeiro você precisa de uma fonte de energia. Alguns puxam esta energia da terra, outros a puxam deles mesmos, mas se você optar por utilizar sua própria energia, rapidamente você se esgotará. Também não aconselho puxar a luz branca do universo, através da visualização desta luz e puxando-a para si mesmo. Qualquer que seja a sua escolha para usar, drene a energia para você e focalize entre as mãos. Deixe a energia se construir em você e então aumente seu nível de energia. Focalize no “pegar a energia com as mãos”. Algumas vezes, focalize no sentimento de “fluir morno”, é vantajoso. Uma vez e você já sente a sensação (que pode ser descrita em diferentes maneiras, podendo ser sentido como magnetos, ou suas mãos se tornam pesadas “densas”, ou como força). Ponha suas palmas frente a frente à sua frente, ou com a direita no topo e a esquerda abaixo, qual for mais natural para você.

Comece a visualizar a energia formando uma esfera à sua frente. Dê forma à energia e decida que tipo de energia você está carregando, isto é, se é positiva ou negativa. Também decida o específico propósito para esta energia. É para curar ou se defender? No caso de não ter um propósito específico, sugiro que carregue com energia positiva. Pratique moldando a energia e sentindo-a. Em um passo mais adiantado, comece separando as mãos. Para terminar o exercício, você deve descarregar a bola. Deve dissipá-la, ou pode descarregá-la na terra. Para dissipar, focalize na dissolução desta bola e solte a energia, no solo ou no ar. Os mais adiantados podem drenar esta energia, mas isto não é recomendado para iniciantes. Se após o exercício se sentir tonto ou carregado com a energia, focalize em mandar a energia extra para o solo.

Os praticantes mais avançados podem carregar esta esfera de energia em uma arma maligna muito poderosa que pode ser direcionada para os outros com o propósito de uma grande defesa psíquica (psychic), ou direcionar para objetos.

Mandando Energia para os Outros:

O próximo passo deve ser tentar mandar energia para um parceiro. Encontre alguém com quem possa trabalhar. Procure fazer a prática com alguém que você conheça e confie, e alguém que não pensará que você é insano por perguntar.

Mandar energia para os outros é exatamente pegar a energia, de seu interior, ou uma escolha externa tal como dos elementais (do ar, terra, fogo e água), e se concentrar em mandar esta mesma energia para outra pessoa. Comece com um parceiro, ambos na linha telefônica ou com o parceiro perto. Carregue uma esfera de energia e decida que tipo de energia você enviará. Para o propósito desta atividade, carregue-se com energia positiva morna, então, quando estiver pronto, visualize-a em sua mente e a envie para o parceiro. Veja esta energia indo para ele e entrando nele. Decida aonde deve entrar nele (cabeça, pescoço, um dos chacras, etc...) Ele deve sentir provavelmente como um “calorzinho” e é muito comum sentir esta sensação em suas mãos e braços quando você tentar pela primeira vez. Não diga para o parceiro o que ele deve sentir, apenas peça para que avise quando sentir alguma coisa, ou para que responda da mesma maneira, mandando a energia de volta. Se ele não tiver as mesmas habilidades que você não se desencoraje, pois o trabalho não sai perfeito nas primeiras tentativas. Só concentre-se em fazer a conexão com a outra pessoa. Ele tem que prestar muita atenção para a sensação física que sentiu para ajudá-lo a refinar a técnica. Isso requer muita confiança para a exposição e participação, então esteja preparado.

Se você se sentir drenado fazendo isto, é muito melhor que use energia externa. Algumas pessoas drenam energia da terra para treino. Anote os resultados, faça um diário.

Exemplos de Padrão Vibracional de Energia Otherkin

Infelizmente não se têm como expor aqui todas as essências existentes, mas serão expostas as mais comuns, tentando descrever como vibra a energia e a densidade de cada uma. Lembramos que as interpretações de como se percebe os padrões vibracionais são diferentes. Cada um tem uma forma de expressar o que sente quando em contato com determinado padrão vibracional. Portanto o que se expõem aqui são exemplos de uma possível interpretação. As cores são as únicas coisas que podemos adotar como fixas, pois o vermelho não muda, é vermelho independentemente de quem o veja, a menos que se tenha problemas visuais.

- **Anjos (Aglaelis)** – Seu padrão energético tende a ser amarelado, um tom de palha esfumado, com um leve dourado muito sutil de se perceber.

- **Demônios** - Seu padrão é de energia forte, ardida, vermelha com poucas rajadas esverdeadas (alguns demônios têm esta peculiaridade). Muito denso o vermelho, energia muito pesada.

- **Draconianos (Dragões)** – Energia de um tom cinza gelo amarelado (ou um amarelo “fosqueado” como o tom de palha bem claro), densa, pesada e fria. Embora a tendência dos draconianos possuam corpos quentes, a energia permanece fria e densa, como gelatina.

- **Elfos** – A energia é esverdeada escura, cor de folha, muito leve e sutil.

- **Fadas (Faes)** - Têm um padrão muito similar com a energia dos anjos, tem as mesmas tonalidades de amarelo, mesma sutileza, porém com um detalhe, ao invés de dourado elas têm uma cor prata tão sutil quanto o resto da energia.

- **Harpyas** - Têm a cor azulada clara, celeste, com uma cromia muito sutil de dourado, muito leve.

- **Humanos** – Energia azul-esverdeado, tendendo ao azul escuro, muito denso e “morno”.

- **Licantropos** – Energia avermelhada com tendência ao violeta, seria como se estivessem entre os padrões de energia (em meio termo com relação aos demônios e vampiros). A vibração desta energia é ardida como a dos demônios, mas não tão densa e nem tão pesada.

- **Ranianos** – Têm um padrão de energia similar ao padrão dos humanos só que tendem ao esverdeado com algumas rajadas no tom de vermelho.

- **Vampiros** - Têm um padrão vibracional muito sutil, a cor tende a ser violeta com azul índigo, muito forte e vibrante.

Com isso, você terá uma base para começar seus estudos sobre os diferentes padrões energéticos existentes e quais estão manifestados neste plano. Lembro também que existem muitas outras essências e que somente descrevemos as mais comuns de se encontrar. (* Veja página 23 - Exercícios para Equilibrar os Chacras)

Parte 6 - Escudos

Definição:

Escudos são a base para defesa pessoal, local (casas, determinadas áreas, etc..) e de outros, cujo veículo é a utilização de energia (manipulação – Ver Parte 8 – Ataques – página 39), contra ataques de vampiros ou de qualquer outra essência desperta, incluindo entidades não encarnadas.

Por outro lado escudos também podem ser utilizados para várias coisas, como:

- Filtragem de energia, onde se consegue separar o que se quer aproveitar e o que não se quer.
- Definição de um limite no mundo físico, onde as pessoas sem se darem conta evitarão passar.
- Criação de uma linha de proteção que pode ser utilizada como um alarme psy, tanto fisicamente, onde ele alerta quando se alguém transpôs a linha de proteção, como também energeticamente, quando alguém tenta te atacar usando energia (psyball, tentáculos e etc.).
- Criação de escudos que camuflam a energia, conhecidos como escudos de camuflagem, eles têm a finalidade de esconder a essência.
- Criação de escudos cuja finalidade é esconder sua presença (não é invisibilidade e sim distração). O escudo faz com que a atenção dos que te cerca se desviem de você, passando despercebido.

Como podemos observar, os vários tipos de escudos têm, cada qual, um determinado propósito e todos têm seus pontos fortes e fracos. Os pontos fortes de um escudo são acrescidos de acordo com a habilidade em manipulação energética de cada um, bem como a quantidade de energia que se consegue manipular e da *fonte em questão. Os pontos fracos do escudo agravam-se fortemente pela falta de habilidade e de energia.

Um escudo se constrói usando energia, porém não necessariamente a energia de seu criador. Leva-se em conta que um escudo pode ser criado a partir da energia de um elemental,

como o ar, a terra, a água e o vento, como também se podem utilizar alguns astros. A tendência é de que vampiros, em particular, evitem manipular a energia solar, porém se isto te deixar confortável, sinta-se à vontade.

**Fonte - Local de onde se retira a energia para manipulação.*

- Escudo Básico de Limite

Este é um escudo muito simples e por este motivo é muito utilizado. Requer pouquíssima concentração e é facilmente mantido sem exigir concentração constante, pois a maioria dos escudos de limite são rígidos por natureza. Por outro lado quanto mais energia se utiliza nele mais tempo ele requer para ser construído, mas isso vai depender e muito da habilidade em manipulação de energia de cada um.

Mentalize uma luz azul ao redor de seu corpo, como se você estivesse envolvido por uma camada de energia densa, como se fosse uma casca. Uma dica muito interessante é que você puxe a energia de algum elemental para fazer isso. No início, tente fazer isso de olhos fechados, tentando sentir a energia envolvendo todo o seu corpo. Tente visualizar esta energia tentando manter isso pelo período de tempo que conseguir. Anote o tempo em que conseguiu manter seu escudo. Isto é importante para que se perceba o grau de dificuldade de cada um. Lembro que este escudo é de nível básico, não pense que ele será indestrutível ou forte o bastante, apenas é a base para que você crie e construa um escudo cada vez melhor e mais rápido.

- Escudo Básico de Defesa Astral

Aqui irei expor um método simples de construção de escudo de energia para defesas simples no astral.

Primeiramente, tenha claramente em seu consciente o real propósito para seu escudo. Feito isto, mentalize a forma que você quer dar a ele (a forma mais comum e básica é oval circundando seu corpo físico) e em seguida a cor. Muita atenção, pois a cor de seu escudo é de fundamental importância, aconselhamos para principiantes que ao invés de usarem cores, usem sentimentos, pois eles automaticamente irão carregar a cor mais adequada à situação. Lembrem-se do que foi dito sobre padrão vibracional neste livro. Neste nível, você já percebeu que à medida que você foi construindo o seu escudo em sua mente, sua energia foi modificando a sua volta, o seu escudo já está formado. Então, o próximo passo é manter este

escudo. Treine até que consiga acioná-lo automaticamente tendo segurança, e então se aventure a projetar-se astralmente.

Uma dica: Sobre escudos, na dúvida sobre qual criar, façam um como espelhos, mas lembre-se que assim como ajuda a repelir ataque mandando de volta também repele ajuda caso precise.

- Alguns Tipos de Escudos Complementares ao Básico.

Escudo em espiral – Visualize uma espiral a sua volta se formando do chão até a dois palmos acima de sua cabeça. Visualize esta espiral feita de prata, que oscila como mola, ao redor de seu corpo. Este escudo é muito utilizado como reforço para um escudo fixo, como o básico. O crie utilizando um link externo à sua energia.

Escudo em anéis – Visualize um aro oscilando ao redor de seu escudo básico, em seguida visualize outro, oscilando em sentido contrario ao primeiro. Se pode conciliar quantos anéis você desejar e conseguir, e pode se utilizar um tipo de energia para cada anel construído cada qual com uma finalidade pré-determinada.

Parte 7 – Drenar

- O que é a drenagem

Quando a palavra drenar vem à mente, o primeiro pensamento é roubo de energia. Bom, este pensamento não está errado se formos pensar de forma limitada. Por outro lado, a drenagem consiste em captar energia de algo para determinada finalidade. No caso de vampirismo real, a drenagem é fundamental para a subsistência, da essência no corpo humano, pois é através da drenagem que se capta a energia vital. A captação de energia vital pode ser feita através da ingestão de sangue fresco, fluidos sexuais ou drenagem da energia em si.

- Por que drenar

Como dito acima, é a prática de captação da energia vital que garante a subsistência de vampiros no corpo humano. Mas muito além disto, a drenagem é manipulação da energia para um determinado fim, onde quem drena a manipula para fazer escudos, emanar um determinado padrão para cura, ataque e defesas psíquicas.

- Drenar e suas utilidades

Escudos – Como dito na parte de escudos, para se fazer um escudo aconselhamos utilizar a energia de uma fonte extra, não sendo a sua própria energia, para evitar esgotamento. Então vem a pergunta: - Como fazer isto? A resposta é simples: - Drenando a energia de determinada fonte, você cria um link (tentáculo) em uma fonte de energia, podendo esta ser de elementais (da terra, fogo, ar e água), ou de alguma fonte de luz como estrelas, etc... Com o link, você puxa a energia desta fonte (pense nisto como uma mangueira retirando líquido de um recipiente, você somente puxa uma vez que enquanto não entrar ar dentro da mangueira o líquido vai fluindo por ela) e conecta este tentáculo no escudo em questão, isso irá abastecer o escudo enquanto ele não for cortado.

Cromoterapia – Na página de cromoterapia (pág 20), comenta sobre o uso das cores e as áreas do corpo em que elas agem melhor, isto é muito utilizado para cura física e equilíbrio energético da essência. Bem, existem duas formas básicas para se utilizar desta habilidade, a primeira seria a transmutação da própria energia em um determinado padrão vibracional que

condiz com o mesmo padrão da cor desejada, a outra forma seria a de absorver pronto o padrão da cor desejada, ou próxima a ela e transmutá-lo, aplicando assim para o fim desejado.

Ataques – Para se efetuar um ataque, devemos concentrar energia, na quantidade que seja eficaz para o propósito e a causa. Para enviar esta energia, utilizamos um veículo, este veículo é o link e pode ser feito de diferentes formas: por tentáculos, visual, material (toque). Lembramos que fotos, voz, conversas eletrônicas, em fim, tudo o que possibilite um contato com o alvo pode ser usado para se efetivar um link. O ataque pode ser também efetuado junto com uma drenagem, provocando esgotamento e dificultado a defesa do alvo. (* Ver – Parte 8 - Ataques - Página 42)

- Como Drenar

A drenagem consiste em absorver a energia do meio ou de outro ser vivo, podendo esta ser energia vital ou outros tipos de energia (material, emocional, etc...). Pode ser feito de diferentes formas, iremos descrever aqui as mais comuns.

- Drenagem de energia vital por contato físico: Nesse caso, o contato físico é o ponto chave, ele pode ser um simples abraço ou aperto de mão, ou até mesmo beijo e ato sexual. Nesse ponto que o vampiro puxa a energia que ele quer do alvo.

- Drenagem de energia vital por contato visual: O vampiro não precisa neste caso de nenhum contato físico, apenas visualizando o alvo à distância ele consegue captar a energia que ele quer. Muitos preferem o contato visual olhando nos olhos dos alvos, pois segundo consta “os olhos são a porta da alma”. Muitos vampiros conseguem captar a vibração do alvo apenas visualizando a foto do mesmo, ou até mesmo por conversas em chats de Internet (neste caso para que o vínculo aconteça, pode demorar mais do que apenas uma conversa, mas se forem estabelecidos padrões de conversas como vários dias consecutivos, facilita o reconhecimento do padrão vibracional do alvo).

- Drenagem de energia vital através do ato sexual: Neste caso o vampiro retira a energia que ele quer durante o ato sexual através dos fluidos sexuais e do orgasmo do/a companheiro/a.

- Drenagem de energia vital pela voz: Neste caso, o vampiro precisa apenas conversar com a pessoa para perceber a vibração da energia do alvo e drená-lo, podendo ser inclusive em conversas por telefone.

- Retirada da energia vital do sangue: É ingerida determinada quantidade de sangue pelo vampiro e absorvido deste a energia vital que precisa.

- Retirada de energia de elementais: Neste caso, se absorve a energia de determinado elemental para manipulação.

- Retirada de energia do ambiente: Drena-se o ambiente para manipulação, lembrando que a energia vital contida no ambiente é extremamente poluída e pesada. Não sendo aconselhável este tipo de energia para consumo próprio.

A seguir, será explicado como se utilizar e construir um filtro para drenagem, extremamente aconselhável no caso de drenagem de ambiente.

- Filtros de drenagem

Quando a drenagem for consciente, aconselha-se a construção de um filtro, com o intuito de barrar energias nocivas a quem esta captando esta energia, seja para consumo próprio ou para manipulação.

O filtro se baseia em algo básico para ser construído, o que seria o padrão em que ele vai agir, atendendo assim ao padrão de quem esta absorvendo a energia. Pense em seu filtro como um pseudo-escudo vibrando exatamente de acordo com o seu padrão de energia.

Para se construir um filtro tem que se ter em mente, de forma bem clara, como vibram as cores dominantes e suas respectivas essências (Vale lembrar que a aura é composta de várias camadas). Por exemplo, no caso de um vampiro a cor para um filtro seria o lilás escuro e denso de forma que ele barraria energias que vibrassem em padrão diferente. Por outro lado, um vampiro pode aceitar outros padrões vibracionais, como o verde, azul, entre outros, variando de acordo com o propósito que ele quer utilizar a energia que esta absorvendo.

- Responsabilidade ao drenar

Tenha sempre em mente que nunca se deve absorver energia sem um propósito muito claro em sua mente, pois apenas o ato de drenar não tem nenhum propósito por si só. Mantenha sempre em sua mente que da mesma forma que você esta drenando, outros podem fazer o mesmo com você. Lembre-se sempre de estar atento às vibrações à sua volta e de sempre filtrar o que você capta. Use esta habilidade apenas com propósitos predeterminados, nunca a utilize sem critério, discernimento e, principalmente, sem responsabilidade.

Parte 8 – Ataques

Antes de se pensar em atacar um alvo, deve-se ter em mente, que alvo é esse. Devemos saber como chegar neste alvo, se por links - usando tentáculos -, por links - criados visualmente - ou por toque, ou por outros meios. Em fim, devemos sempre ter em mente o propósito. Em segundo lugar, devemos analisar a causa, o que queremos causar, o que pode variar desde um simples “olhe pra mim”, até, em casos extremos, a morte de alguém.

Exatamente por termos um leque de opções, deve-se analisar a causa e termos consciência de que para todos os nossos atos existem consequências e que somos cobrados de acordo com as nossas potencialidades.

Existem dois propósitos para se atacar alguém, o provocativo e o de subjugo.

O Ataque Provocativo

Geralmente são ataques passivos sem intenção de ferir ou medir forças, é algo como mandar energia para anunciar a presença, um “olá, eu estou aqui”, ou ataques com intenção de brincadeiras e treinos.

Teste o alvo. Isso é feito para se testar a capacidade de resposta (defesa) do alvo em questão. Primeiramente se faz uma tentativa de link leve (sutil), por tentáculo, mesmo se o alvo estiver em seu campo visual. Se este for bem aceito, as chances de sucesso são grandes, pois você pode usar o link para efetivar o ataque. Se obtiver dificuldade, vá aumentando o grau e intensidade do link até obter resultado, mas lembre-se de que o intuito, neste caso, não é ferir.

Carregue uma quantidade de energia, com um determinado propósito, e envie ao alvo.

Exemplo 1: Carregue uma quantidade de energia com o propósito de encanto, o seu propósito neste caso será encantar o alvo. Ao enviar, se obtiver sucesso o alvo ficará encantado com sua pessoa sem você fazer o menor esforço.

Exemplo 2: Carregue uma quantidade de energia com o propósito de anunciar sua presença. Este tipo de ataque pode ser feito no ambiente, onde você se torna o centro das atenções ou pode ser direcionado a um grupo ou uma pessoa em específico. O que você tem

que fazer é mandar esta energia, que você carregou com o propósito de se anunciar, para o respectivo alvo. Se o caso for o ambiente, basta você expandir este padrão de energia elaborado para o ambiente.

O Ataque de Subjugo

É um ataque intencional com o objetivo de ferir, como o próprio nome diz, subjugar alguém. É um ataque feito sem anuncio, ou em resposta a um ataque recebido.

Este tipo de ataque requer muita responsabilidade e noção do que se esta fazendo, é imprescindível saber exatamente contra o que estamos atacando, pois um ataque errado pode causar muito mais danos a nós mesmos do que ao alvo em questão.

Para se efetuar um ataque de Subjugo devemos sempre analisar o padrão vibracional do alvo, tentar fazer a melhor leitura possível em um espaço de tempo mínimo e o mais sutil possível. Se o alvo notar este scan, poderá haver algumas possibilidades de reação:

A primeira, ele poderá reagir como um ataque direto e revidar, nos restando assim somente um contra-ataque, o que pode não ser muito bom, pois nunca sabemos exatamente a intensidade de um ataque nesses níveis e com o propósito de Subjugo.

A segunda possibilidade é ele perceber o scan, bloquear e somente levantar escudo ficando em posicionamento de contra ataque.

Nas duas possibilidades estamos expostos ao alvo, pois deixamos de ser elemento surpresa e passamos a ser um provável alvo. Diante destas circunstâncias nos restam duas saídas básicas:

A primeira possibilidade é desistir do ataque no momento e esperar até ter outra oportunidade. A segunda possibilidade é encarar o adversário, erguer seu escudo, expandir anunciando sua força, mas nunca vá ao seu limite. Espere a reação. Se não houver reação, faça outro scan analisando o escudo dele, se esta armado ou não, etc... Se ele estiver com escudo, dê um scan leve para sentir a frequência, a densidade, se ele devolve a energia que você manda e como devolve. Em fim, teste o escudo, mas tenha sempre em mente que deve ser rápido e certo em tudo o que fizer, pois deve estar sempre pronto para contra-atacar se

ele te atacar de surpresa. O ideal é você ter concentração o suficiente para pressentir o ataque, podendo se precaver para se sair da melhor maneira dele.

Para se atacar você deve ter em mente o objetivo, o que você pretende. Carregue com a sua vontade a energia e ataque mandando a energia ao alvo.

Deve se ter sempre em mente basicamente o seguinte:

- 1- Possibilidade de volta – o ataque pode se voltar contra você.
- 2- Possibilidade de desvio – o ataque pode ser desviado.
- 3- Possibilidade de manipulação – o seu ataque pode ser moldado à energia filtrada e aproveitada. Muitas vezes quando isso é feito, o ataque retorna a quem enviou com o propósito de subjugo e muitas vezes volta mais forte do que foi enviado.

Um bom procedimento antes de se atacar um alvo é ver a essência deste alvo e atacar utilizando energias condizentes ao ponto fraco de cada essência. Cabe a cada um perceber isto por si mesmo, não é o propósito deste livro público expor dessa forma. Outro procedimento aconselhável é fazer uma leitura no ambiente e perceber se o mesmo não está lacrado, reconhecer armadilhas, perceber a energia à sua volta, fazer uma leitura das essências encontradas ali, etc...

Antes de se aventurar em atacar um alvo, deve-se ter completo controle de sua energia, uma boa leitura de energia externa e, principalmente, controle sobre a construção de escudos. Quanto mais rápido você reconhecer aquilo que o cerca, mais rápida será sua reação. Quanto maior sua concentração e centralização maior será sua vantagem em prever os movimentos alheios aos seus. Quanto melhor for seu controle em expansão e concentração de energia, maior será a força de seu ataque, seja ele com que propósito for.

Parte 9 - Empatia

A Empatia

“Um ancião que estava para morrer procura um jovem e narra uma história de heroísmo:

Durante a guerra, ajudou um homem a fugir. Deu-lhe abrigo, alimento e proteção.

Quando já estavam chegando a um lugar seguro, este homem decidiu traí-lo e entregá-lo ao inimigo.

E como você escapou? - pergunta o jovem.

Não escapei; eu sou o outro, sou aquele que traiu - diz o velho. Mas, ao contar esta história como se fosse o herói, posso compreender tudo o que ele fez por mim.”

Esta é uma habilidade muito forte em vampiros, porém outras essências também podem desenvolver. A Empatia é sentir o que o outro está sentindo.

O turbilhão de emoções de uma pessoa é revelado ao empata como um copo com água translúcida, mas a mente do empata se não estiver treinada, pode captar todas estas emoções como captamos as imagens se virmos através deste copo. Muito além do somente ver, ele sente estas mesmas emoções e se não souber separar o que lhe pertence e o que ele captou externamente, pode gerar uma confusão psicológica muito séria.

A empatia é uma poderosa ferramenta se for bem treinada, pois com ela se possibilita a aproximação das pessoas e é através dela que podemos nos prevenir contra intenções negativas daqueles que nos cercam. E é também com o uso desta habilidade que podemos compreender melhor e ajudar aqueles que nos procuram.

O uso da empatia pode ser uma arma se for necessário, pois podemos conhecer pontos fracos no psicológico do alvo, podemos utilizá-la de forma que ele aja de acordo com o que queremos, sem notar. Muitas vezes, o alvo se esforça em conseguir algo pensando que vai nos atacar, mas no final, depois de todo o esforço do mesmo, o que ele conseguiu não faz nenhum efeito sobre nós e nossa calma acaba por dar um contra ataque forte sobre o ego e o psicológico do alvo.

Podemos usar a empatia para modificar emoções e comportamento, moldando as atitudes de quem nos cerca de acordo com a nossa vontade. Podemos arriscar a dizer que a empatia pode ser usada também como a capacidade de subjugar alguém a nossa vontade. Por este motivo, um empata tem que ter sua vontade muito fortificada e agir sempre com determinação naquilo que ele quer.

Parte 10 – Linha de Terra

A Linha de Terra (LT)

Estudos científicos, como a física quântica, e não científicos como as conhecidas ciências ocultas, mostram a possibilidade de uma linha imaginária que divide os planos material e astral, ou o plano relativo e atual, como são chamados na física quântica.

Esta linha, na realidade, foi descoberta a muitos anos, bem antes de nossa tão conhecida física ser aceita como ciência. Existente em diversas simbologias, a LT esta também expressada no diagrama chinês conhecido como tei-gi, ao qual vou tomar como base em meus estudos e construção desta teoria, em uma tentativa de representar este plano intermediário entre dois planos opostos de existência.

Para podermos entender melhor e seguir um raciocínio contínuo temos que ter como base o seguinte pensamento:

- Tudo nesta linha pertence a estes dois planos simultaneamente e carrega dentro de si a dualidade em tudo que representa. Nesta linha não há extremos apenas o equilíbrio entre eles, não há o bem nem o mal, pois os seres deste plano dentro da LT conhecem os dois lados muito bem, e podem ser e agir em cada um dos pólos como desejarem não sendo necessariamente nem bom e nem mau, nem material e nem astral e assim por diante. O tempo o espaço, em fim, tudo dentro deste plano (a linha de terra) existe de acordo com a vontade de cada um. Uma vez dentro deste plano pode se passar horas, e ao retornar ao plano de origem, no entanto, se passaram apenas alguns minutos ou vice versa. Acredito que a tão discutida teoria da relatividade se aplica muito bem quando se descreve a LT.

Pois bem, tendo como base o que foi exposto acima, associo a LT como o plano de existência de seres como vampiros (obviamente não somente vampiros, mas irei me ater somente nestes os quais são o foco de atenção). Vampiros interagem com os dois planos de existência, o material e o astral seja consciente ou inconscientemente. Ao contrario do que a maioria das pessoas acredita, vampiros não são seres demoníacos por excelência com a natureza completamente “bizarra” e destrutiva, são seres que tem o mesmo potencial tanto para a maldade como para a bondade, pois carregam ambas dentro de si, cabe a ele decidir o momento e que atitude tomar. Como o bem e o mal são coisas relativas para quem conhece

ambos e interage no limiar de dois extremos (por exemplo, nem sempre uma atitude condenável para alguém é condenável para um vampiro).

Agora usando o tei-gi, neste diagrama oriental esta representado um circulo com uma divisão central onde um lado é negro e o outro é branco, mas nenhum lado é totalmente negro ou totalmente branco, há sempre um ponto oposto em cada um dos lados, representando que nada é bom ou mal por inteiro, ou positivo e negativo, masculino e feminino, e assim por diante. Se prestarmos atenção, notamos que há um local no tei-gi que é constante e em perfeito equilíbrio, que é a linha que divide os dois lados, como também limita o círculo do tei-gi. A esfera, formada por esta linha, é a figura geométrica mais perfeita que existe, pois não há cantos e não há inicio nem fim, pois ambos estão dentro de uma mesma figura, sendo esta a representação do plano LT (Linha de Terra).

Há, entretanto, segundo a filosofia oriental, o pensamento que afirma que somente seres evoluídos espiritualmente que já freqüentaram tanto o lado iluminado como o mais negro da existência, e carregam os dois em pleno equilíbrio dentro de si (lembro que o equilíbrio conquistado deve ser mantido, por este motivo um ser somente estará em constante equilíbrio se ele trava uma batalha diária consigo mesmo para nunca ceder a um lado ou outro, agir de acordo com um lado não significa desequilíbrio, mas domínio do potencial que se tem, pois existe diferença entre o agir e o se deixar agir), podem viver neste plano, o circulo do tei-gi, ou como chamamos a LT.

Parte 11 - Vampirismo e a Magia

Vamos deixar claro que embora muitos magos sejam Otherkins, o fato simples de ser um otherkin não significa que seja um mago, pois o mago é aquele que transforma a energia das coisas em sua volta à sua vontade. Um vampiro, por exemplo, faz isto instintivamente por pura sobrevivência, portanto, é um mago natural.

Vampirismo, Energia e Sangue

Primeiramente o que deve ser esclarecido é que há sim diferença entre a prática do vampirismo e o vampirismo real. Um vampiro real tem habilidades natas em manipulação de energia e precisa da energia vital para sua sobrevivência, seja ela retirada do sangue ou drenando energia. O mito de que vampiros têm que tocar em seu alvo cai por terra, a drenagem de energia pode ser feita pelo simples contato com a pessoa via voz (onde ambos conversam), ou visualmente (o vampiro apenas vê o alvo, podendo inclusive se utilizar imagens) e/ou qualquer outro meio de contato. Já a retirada de vitae pelo consumo de sangue tem que haver contato, pois o sangue de outras fontes perde a vitae muito rápido (a menos que seja somente pelo gosto, existem fetichistas). Mesmo o consumo de sangue não chega a ser alto, pois a quantidade de vitae é muito grande no sangue e flui naturalmente, o vampiro não precisa fazer força ao consumir isso, os métodos usados para esta prática são muitos, cada um se utiliza do que melhor lhe prober. Por outro lado, precisa de se fazer algum esforço para drenar a vitae sem o veículo do sangue, acredito que este seja um dos motivos pelos quais muitos vampiros utilizam a técnica de absorver o sangue, mas não irei me estender mais sobre isto neste livro.

Energia, Sangue, Magia e Vampirismo

Eis o ponto onde se confunde muito um magista, que se utiliza de técnicas vampíricas, com um vampiro real e vice versa. Em alta magia, existem sim rituais em que se utiliza o sangue com diferentes propósitos, podendo ser também justamente pelo fato de que o sangue tem grande quantidade de vitae, e por isso representa a vida. Em alguns ritos pode haver também o consumo de sangue, bem como cortes oferecendo as entidades o sangue do mago, ou sacrifício de animais entre outros. Não preciso entrar no mérito de me estender além, mesmo por que há inúmeras bibliografias que descrevem rituais em que o sangue marca presença. Devo deixar claro que nenhum ritual transforma alguém em um vampiro real, o que

pode haver é a utilização de rituais para despertar a essência vampírica existente em determinado indivíduo.

Um magista pode, ao longo dos anos, desenvolver técnicas utilizadas pelos vampiros reais e até mesmo ser confundido, pelos leigos, com um. Contudo, na realidade ele não é um vampiro embora aja feito um. O consumo de energia vital periodicamente ao longo de muito tempo pode causar dependência física e mental no indivíduo. Se este não for um vampiro real, esta pessoa passa a se convencer de que é e pode convencer diversas pessoas disso também, podendo colocar em risco a credibilidade, bem como expor ao ridículo as casas de vampiros reais de sua região, e isto pode ser um problema, chamando atenção demasiada. Lembro-me de casos de jovens dos EUA que cometeram assassinatos e etc... se intitulando vampiros - realmente este é um ponto delicado, onde o indivíduo pode se tornar prisioneiro de sua própria investida. Neste aspecto do pseudovampirismo, o que posso dizer é que mantenham as mentes abertas às informações, mas também mantenham seus pés no chão, não se deixem levar por pessoas que aparecem em suas vidas prometendo torná-los vampiros. Nenhum vampiro real, que mereça crédito vai fazer isso, pois agir feito vampiro pode custar um aprisionamento interior, e até mesmo a debilidade mental do indivíduo. O “ser” um vampiro esta muito além dos atos, esta muito além da vontade esta na alma do indivíduo (a essência), desperto ou não, a pessoa carrega isso por toda a sua existência não somente em seus atos (como consumir vitae – aliás, esta é uma necessidade e não uma característica).

Não é segredo de que a manipulação consciente de energia está presente em todos os rituais mágicos, e podem ser utilizadas no que podemos chamar guerras mágicas, em que o mago pode agir como um psy-vamp, atacando o seu oponente utilizando-se de técnicas de drenagem e ataque de psy-vamp. Como pode se utilizar destas mesmas técnicas para se defender de ataques vindos de seu oponente, mas isso varia de caso a caso. Isso não torna o mago um vampiro. Talvez o torne, um mestre em algumas das diferentes táticas de utilização de vampirismo (se é que posso classificar desta forma). Por outro lado, um vampiro pode aprender as artes da magia e pode vir a ser um magista de alto nível.

Parte 12 - Considerações Finais

Esperamos que você, caro leitor, tire proveito desta oportunidade. São poucas as fontes da literatura (principalmente nacionais) que tratam do assunto Otherkin com a franqueza que se trata nesse livro básico. Nós da Comunidade Awake, esperamos que este seja o primeiro de muitos trabalhos nacionais em virtude de um crescimento mútuo em todas as comunidades Otherkins e de vampirismo que trabalhem com seriedade no Brasil.

Use este livro como base para criarem seus próprios métodos, e aprimore-se. Com responsabilidade. Afinal, o propósito maior deste pequeno livro público é dar o primeiro passo. Tenha sempre em mente que nada se consegue do dia para a noite, é necessário treino, seriedade e criatividade.

Dedicamos a versão pública deste, a alguns Otherkins em especial, Cabral e E. (que estiveram no Primeiro encontro Aberto da Comunidade Awake em Janeiro de 2005, junto com outros convidados) por exporem suas dúvidas, e dividirem conosco suas experiências, nos dando base em como proceder no processo de seleção de material para a Edição pública do Atrivm. E é devido às conversas que tivemos em nossas reuniões, ao longo de uma semana, que algumas coisas deste livro foram adaptadas para serem publicas e de caráter “genérico”.

Muitos dos exercícios aqui expostos foram readaptados para melhor facilidade de compreensão e simplificados, podendo assim atingir uma gama maior de leitores, além dos que foram retirados em virtude de proteger nossos modos internos da Comunidade Awake.

Bibliografia

- A. Duley, Geoffrey,** *”Double Your Learning Power”* – Thorson Publishing Group Ltd.
- Cervño, Jayme,** *“Além do Inconsciente”* – Rio de Janeiro - : FEB 1993.
- Davidson, John,** *”Energia Sutil”, Como se manifestam as energias que esercepção normal e como podemos fazer usodelas [Tradução de Beatriz Siddou]* – São Paulo : Editora Pensamento – 2003.
- Hawking, Stephen,** *”O Universo numa Casca de Noz”* – São Paulo : Mandarin 2001.
- Lagemann, John Kord,** *“Conheça sua Mente”* – Editora Ypiranga S.A – 1966.
- Lewis,H. Spencer,** *“Autodomínio e o Destino com os Ciclos da Vida”* – Biblioteca Rosacruz – Volume XII - 1979.
- Lindeman, Hannes,** *“Uberleben im Stress – Autogenes Training”* – Munique : Mosaik Verlag GmbH – 1975.
- Lopes, Marizilda,** *”Asas Para a Liberdade – Auto Cura ”* – Extrema –MG : GFB – 1999.
- Nunes, René,** *“Cromoterapia”, A Cura Através da Cor* –São Paulo : Livraria Freitas Bastos S.A – 1986.
- Skywind,** *“Psionics Handbook”* - <http://www.house-quinotaur.org/psionicsbook.doc>
- W.Edward Mann,** *“Orgôni, Reich & Eros”, A Teoria da Energia Vital de Wilhelm Reich [Tradução de Maria silva Mourão Netto].* – São Paulo : Summus. 1989.