

# Práticas de Ataque e Defesa Astral Módulo 29

© Copyright

- Todos os direitos reservados a Society O.T.O. Brasil
  - *Criação, adaptações e comentários por  
Frater Magister X.º  
Out Head of Order  
Society O.T.O.Brasil*

# **Edições**

## **Society O.T.O. Brasil**

Caixa Postal 103  
Cravinhos – SP  
CEP – 14.300-000



*Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da Internet sem a permissão expressa da Society Ordo Templi Orientis Brasil, na pessoa de seu editor.  
(Lei n.º 9.610, de 19.2.98).*

**2005 e.v.**

# Práticas de Ataque e Defesa Astral



## Selos e Armas Mágicas da Antiga Golden Dawn

Se você se encontra numa habitação dividida em duas por um muro, e lá há um CD Player, especialmente preparado para fazer soar uma seleção aleatória de CDs nas próximas vinte e quatro horas, noite e dia no máximo volume possível. Se lhe informam, do outro lado do muro, há outro CD Player; mas como você não pode ver através deste muro e se este é absolutamente resistente a todas suas tentativas de derrubá-lo, logicamente você não poderia nunca examinar esse segundo CD Player. Como se isto não bastasse, este segundo CD Player toca num volume mínimo, quase imperceptível, já que o seu aparelho impede com seu som de escutar o ruído desse outro tocadiscos.

**Pois bem, por uma série de razões, decidimos pesquisar a natureza desse segundo CD Player. Evidentemente, a primeira medida que adotaremos consistirá em desligar o seu próprio aparelho. Mas, quando tentamos fazer isto, descobrimos que isto propõe dificuldades tão grandes que é preferível tentar reduzir seu volume no mínimo possível. Ao fazê-lo, estaremos em posição de aprender algo a respeito da música que soa do outro lado do muro. Não obstante, apesar de todos nossos esforços, a situação dista muito de ser a ideal. Até termos acostumado nosso ouvido, mediante a prática contínua, não seremos capaz de averiguar se os leves sons que ouvimos procedem realmente do outro lado do muro ou de nossa própria habitação. Esta situação é muito parecida aquela que nos defrontamos quando tentamos entrar pela primeira vez em contato com os chamados Planos Interiores.**

**O Ocultismo ensina que os Planos Interiores são dimensões estranhas que se encontram do outro lado de seu consciente. Isto não se trata de uma idéia fácil de compreender. Podem ter expressões como o "outro lado" ou algum sentido neste contexto; e, numa seqüência tipicamente mágicka, começamos a evocar determinados esforços para atingirmos este outro plano. Com o esforço contínuo se materializam nuances desse "outro plano" mediante a habilidade, o treinamento e o conhecimento que vamos adquirindo, o resultado disso é uma mudança definitiva no plano físico. Assim toda Operação Mágicka funciona exatamente desta mesma maneira. Não devemos, pois, nos surpreendermos do porque dos poetas e artistas em geral se interessarem tão facilmente pela Magia.**

**Uma vez que começemos a examinar estes fatos, o uso que faz o ocultista da imaginação como meio de estabelecer contato com os Planos Interiores deixará de parecer-lhe tão ridículo como no princípio. Mas percebe tratar-se de uma operação lotada de grandes dificuldades. Seguindo uma tradição de séculos, os ocultistas se referem ao reino da imaginação como os nomes de Plano Astral ou, algumas vezes, de Luz Astral. Para compreensão desta análise, podemos considerar tal plano como uma zona fronteira, que limita por um lado com a mente e pelo outro os Planos Interiores. Essa zona fronteira, no entanto, é reflexiva, pois possui a curiosa propriedade de adotar qualquer forma que se lhe imprima originalmente; ou, dito em outras palavras, de dar forma a determinadas forças. Trata-se em essência de um meio de grande plasticidade.**

**Mas antes de tudo isto se resulte demasiado obscuro, voltaremos ao exemplo do artista. Quando este iniciou seu ato de criatividade, ele não tinha nada. Seu olho interior se limitava a olhar as informações e ondas da Luz Astral. Sua imaginação lhe apresentava uma imagem como alvo, mas havia um lenço cobrindo parcialmente o alvo de seu estudo. Entretanto, desejava pintar um quadro; tinha vontade de criá-lo e a inexplicável habilidade de evocá-lo em sua imaginação. Dito em outras palavras, as forças de sua mente criaram tensões na Luz Astral que, por sua própria natureza, as converteu em formas, em formas concretas que originou o quadro que se tinha imaginado. Uma vez compreendido qual é a natureza dessa Luz Astral, poderá o artista dar-se rapidamente conta dos problemas de utilizá-lo como espelho dos Planos Interiores. As forças dos Planos Interiores podem influir sobre ele, também em seus momentos de vigília como nos seus sonhos, seus pensamentos, emoções e desejos que estarão imprimindo formas sobre a Luz Astral: em outras palavras, ele estará criando uma turbulência contínua, um vórtice. Enquanto assim for, conectar com os Planos Interiores resultará em algo tão difícil como ver um peixe num tanque ao mesmo tempo em que se remove suas águas. Se voltarmos a analogia do princípio, podemos dizer que seu CD Player faz tanto ruído que afoga todos os demais. Portanto, o primeiro passo para estabelecer esse contato consiste em controlar nosso próprio CD Player. A consecução de um controle total sobre a mente é tão difícil como escalar o Monte Everest, e são poucos que sabem que podem realmente fazê-lo. A não ser que se tenha treinado anteriormente, é quase certo que, se você deseja, poderá conseguir um maior controle sobre sua mente do que agora desfruta. Como todas as coisas que aprendemos, é tudo uma questão de prática e treinamento.**

**Felizmente, se nos envolvermos praticando Magia Vulgar, sobretudo, seja uma mera simpatia, uma sessão espírita, ou feitiço sem maiores conseqüências, contaremos já com prática e treinamento em dois aspectos mais importantes: o foco e a visualização.**

**Na Magia Vulgar, o foco, se destinava fundamentalmente a derrubar a barreira da tensão que tende a impedir o livre fluxo das energias espirituais. Agora aplicaremos a mesma técnica, mas para um propósito ligeiramente diferente: diminuir as distrações.**

**Este enfoque é muito similar a teoria das Técnicas da Yoga. No Ocidente, a Yoga - normalmente em forma modificada - se apresenta como um programa destinado a conseguir uma boa forma física, como uma espécie de substituto de práticas de relaxamento e meditação. Mas no Oriente, lugar de origem dos diferentes tipos de Yoga, a Yoga tem fins muitos mais ambiciosos.**

**O Yogue se fixa com um objetivo mental: a união consciente com Deus ou Samadhi. Para preparar-se para esta experiência de êxtase tem que se assegurar primeiro de que seu corpo não vai ser uma fonte de distrações: é lógico pensar que ninguém vai conceber pensamentos divinos enquanto dói o estômago.**

**Portanto o Yogue emprega técnicas para assegurar-se de uma perfeita forma física e, o que é mais importante, um perfeito controle sobre seu próprio corpo. Caso o ruído de sua respiração perturbe suas meditações, será capaz de silenciá-lo; e no caso que lhe distraiam os batidos de seu coração, poderá reduzi-los a um leve murmúrio. Esses são, por suposto, os máximos resultados de uma prática prolongada; mas o princípio em que se baseiam seguem sendo o mesmo em todas as circunstâncias.**

**No entanto, devo dizer que não sou partidário unicamente da Yoga. Trata-se de um excelente sistema para Oriente, mas minha experiência me envolve demonstrando que os ocidentais que aplicam suas técnicas sem a devida supervisão - uma vez que os autênticos gurus são tão raros no Ocidente como a neve no Saara - se submetem a riscos e problemas físicos desnecessários. Isso não quer dizer que a filosofia em que se baseiam as técnicas orientais não sejam corretas. Crowley em seu livro "Magick em Teoria e Prática", já tinha se apercebido disto, criando uma metodologia própria, aplicadas aos Probacionistas da sua Ordem A.'.A.'. (Astrum Argentum). Parece razoável reduzir ao mínimo as distrações físicas enquanto se vai aproximando das verdades eternas.**

**Mas, felizmente, em Ocidente não é necessário o avançado grau de controle conseguido mediante a prática da Yoga, ao menos no que se refere ao contato com o Plano Interior. Se**

**aplicarmos como é devido, a simples relaxação muscular cumprirá esse objetivo.**

**Ainda que a, relaxação profunda não seja uma panacéia universal, contribuirá ao menos para nos fazer mais precavido a toda uma série de males e doenças. Ademais, um corpo descontraído tende a ter um umbral da dor modificada, com o resultado de que as moléstias e dores diminuem de intensidade.**

**É quase seguro que o maior problema do estudante será manter um estado descontração absoluta. Existe sempre a tendência a que a tensão se apodere quando permitimos que sua atenção se distraia. A única solução para valer consiste numa prática contínua até conseguir que o relaxamento seja um hábito ou costume.**

**O relaxamento contínuo tem uma grande importância. Quando tivermos conseguido reduzir as distrações ao mínimo e estabelecermos contatos com o Plano Interior, é muito provável que se produza um fluxo de força ou energia através das linhas de contato. Nesse caso o dito fluxo tropece com uma súbita barreira de tensão, você se encontrará você, para dizer de maneira suave, numa posição incômoda. E o que é ainda pior, quanto mais êxito tenha tido em estabelecer contato, mais perigoso será a repentina aparição dessa barreira ou obstáculo.**

**A tensão não é o único perigo que espreita o fluxo de energia; este é um tema do que não voltarei a ocupar-me muito cedo, quando aborde os preparativos necessários para estabelecer contato - Por enquanto desejo assegurar-me de que você é perfeitamente consciente dos mecanismos da operação de defesa astral necessária para esses contatos.**

## **Auto Defesa Energética**

### **Técnicas de Defesa Astral Diárias**

**Fico imaginando como podem as pessoas querer fazer, se não ousam tentar. Ora, nunca as condições estão ideais, mas se ficarmos ocupando a nossa mente com possíveis obstáculos que**

**ainda estão por surgir, estaremos na verdade como a palavra já diz, nos pré - ocupando a mente. Nenhuma realização é conquistada com "conversa fiada". Todas nossas idéias precisam de nossa energia para sua execução. Deixai de lado a indolência! A confiança surgirá derrotando os seus medos, os seus demônios. Tem um ditado oriental que diz: "Confie em ti mesmo e estarás montado num tigre, sem poder sair de sobre ele e com medo de saltar". A cada ato repleto de intensidade você não será conduzido pela vida, e sim será o condutor.**

**Um outro ditado Rosacruz diz: "Tudo que tiveres de fazer, realize-o imediatamente, não deixe para tarde o que podes realizar de manhã que a ti será concedido. O preparo do ato deve ser equivalente a 1% do seu tempo, os restantes 99% devem ser puros em ação. Em todos os casos esta ação precisa vir acompanhada de bom senso. Chamemos este bom senso de um ato iluminado, um ato de energia. Ousar, sem o devido preparo ou direcionar a ação para um gesto que leve ao desequilíbrio, é o mesmo que querer dizer adeus a sua sanidade. Publicamente, como esportista sou a favor da "mens sana incorpore sano".**

**Se você agride sua mente com o uso de drogas ou quaisquer outros similares, limita o seu campo de ação mental a um mundo ilusório à parte de um realidade possível e consistente.**

**Jamais precisei em meus exercícios espirituais empreender tais viagens alucinantes para alterar meus estados de consciência. E, no entanto meu campo de percepção tem aumentado naturalmente, simplesmente com o exercício da Vontade Interior. A mente é um manancial inesgotável de energia, a mente treinada é expandida além do espaço-tempo conhecido. O estado de ser neste caso já não se prende ao plano da matéria. Seu campo de ação é ilimitado. Se as pessoas soubessem utilizar-se desses simples artifícios da natureza humana interior a sua disposição, jamais seriam limitadas em seu campo de ação, este limite, no entanto, fariam ela compreender valores diferentes dos já conhecidos mundanos. Aquele que se limita no que vê, perde a incrível capacidade de usufruir daquilo que pode ser sentido, e vivenciado com a mesma intensidade do que é visto.**

**Complicado não? Absolutamente. Explico: o que é ilusão para você, o que é realidade? Se tantas coisas na nossa vida nos atingem diretamente e não são palpáveis, e você não se permite**

conhecer a natureza de "tais coisas". Compreendeu o que nós esoteristas, ocultistas e místicos fazemos. Tentamos entender "estas coisas" que nos atingem além do campo "dito" palpável. Você pode se julgar materialista a tal ponto de não concordar, mas lembre-se que essa parcela de consciência que chama de vida, nada mais é do que uma fração minúscula no enorme oceano cósmico que nós chamamos de planos existenciais. E que vida besta seria essa nossa, se duvidássemos dessas possibilidades. É isto, procuramos trazer possibilidades, possibilidades palpáveis, porque não se admitem verdadeiros esoteristas ou ocultistas crendo em tudo que se diz, sem o devido experimento. Limite é restritivo ao ato, então excede já dizia Crowley. Para finalizar esta primeira reflexão gostaria de mencionar-lhe uma incrível verdade. Você é e sempre será exatamente o que deseja ser, o seu inferno ou paraíso sempre foi e sempre será construído por você mesmo. A escolha é sua, fazer agora, para modificar, então excede! O limite é o bom senso da não interferência na órbita alheia. Ora, você pode modificar sua vida numa parcela da proporção verdadeira, a partir do momento que recheia cada ato de nobreza de sentimentos. Crer que realmente cada ato é repleto de contribuição e de retribuição. Você contribui com a vida e ela retribui. Compreende agora?

Infelizmente ninguém está a salvo do stress, da raiva, de preocupação, do cansaço por excesso de atividade ou responsabilidade. Pois nestes momentos de desequilíbrio emocional é quando o sistema imunológico diminui e afina sua aura. A aura, que é a proteção espiritual do corpo físico, de vez em quando fica débil, fina e esburacada, cheia de manchas. É justo nestas horas que os ataques psíquicos podem tornar sua vida um calvário. Na inveja, a frequência de onda de um mal olhado ou pensamento "envenenado", pode se detectar um tipo de energia extremamente maléfica.

Emitimos ondas físicas quando pensamos, não só quando falamos. Portanto uma emissão de pensamento negativo, quando direcionada a uma pessoa cansada ou mais sensível pode ser extremamente nefasta.

## O Altar

O Altar Mágico deve ser montado com tudo que magickamente ou religiosamente lhe atraia, por exemplo, imagens religiosas, pirâmides, cristais, adaga, pantáculos, pentagramas, cruz, enfim tudo que vá à direção de sua crença, isto se dá porque o altar passa a ser um agente canalizador de energia fluídica, e tudo que estará ali, estará automaticamente impregnado com sua energia.

Outro ponto é manter sempre acesa uma vela de sete dias preferencialmente branca, ou ainda um círio, tomando é claro as devidas precauções para evitar a propagação de um incêndio para depois não atribuir a culpa no "santo".

Para a firmeza inicial e fortalecimento de seu SAG ou Sagrado Anjo Guardiã, acender uma vela de sete dias branca, colocando-a dentro de um copo, preferencialmente desses específicos para velas de 07 dias, com dois dedos de mel e sua foto (pode ser uma 3x4 mesmo) imediatamente abaixo do copo.

Ao acender a vela dizer em voz alta: "Ó poderoso Adonai (que significa meu deus interior) seja-me propício que esta vela seja consagrada a Ti, meu Sagrado Anjo Guardiã, para que ilumine e proteja meus caminhos".

Repita o procedimento sempre ao acender uma nova vela.

## Taça das Abominações

Coloque dois dedos de sal grosso num copo com água mineral, atrás da porta de entrada de sua casa, preencha com água o suficiente para cobrir até um dedo acima do conteúdo de sal.

## Defumação

Faça uma defumação em sua casa a cada 07 dias, preferencialmente com carvão, com incenso, arruda, benjoim, alfazema, mirra, guiné, casca de alho, cravo-da-índia, canela,

gengibre, noz moscada e no final com essencia de almíscar selvagem. Faça um pote com o material para que utilize-o a cada 07 dias.

## Banho Energizador

Prepare um banho energizado para você, e repita a cada 07 dias, para ser tomado após o banho normal sempre do pescoço para baixo. Tal banho deverá ser feito numa panela de preferencialmente de ferro, e deverá conter o suficiente de água para que possa lavar integralmente o seu corpo, devendo ser preparado com sete folhas de espada de São Jorge cortada em 07 pedaços, erva mentrasto ou mentruz, erva de Santa Maria, pétalas de 03 botões de rosa branca, um punhado de sal grosso, óleo ou folha de alfazema, óleo de essência de mel e laranja, 03 galhos de arruda.

## Ritual Menor do Pentagrama Invocação e Banimento

Um ritual é a seqüência de palavras e de atos que interliga e mantém tudo o que foi mencionado e considerado até este ponto. Talvez, aliás, fosse oportuno explicar que existe uma diferença entre um ritual mágico e um ritual religioso, sendo tal diferença tão radical como a que existe entre um ritual religioso e, por exemplo, um rito cívico ou social (a procissão de dignitários ou a revista de cerimônia).

O ritual religioso é a execução de uma seqüência fixa de atos, e essa seqüência já é considerada um ato com validade de sacramento, uma renovação da aliança entre Deus e os homens. Para isso é suficientes a presença de um sacerdote devidamente consagrado, e a atitude mental ou a experiência interior dos que assistem não se reveste de qualquer importância - a não ser como uma consideração secundária.

O próprio sacerdote pode se encontrar em estado de pecado mortal e se desinteressar completamente do que está

**executando, mas, pela força de seu ofício e de seus atos, o rito ainda assim é considerado válido se bem que totalmente vazio.**

**No ritual mágicko, entretanto, tudo depende do estado mental dos oficiantes e, a não ser que estejam bem treinados nas técnicas da concentração e da visualização criativa, os trabalhos serão inevitavelmente um fracasso. O propósito principal do ritual oculto, de fato, é de auxiliar a concentração e a visualização. Se fosse possível conseguir uma concentração e um controle consciente por outros meios, não haveria qualquer necessidade de utilizar o ritual mágicko.**

**Existe, todavia, aquela qualidade indefinível e imprevisível, a graça de Deus, que representa o poder e o significado do ritual religioso, e que devia também ser o sustento do ritual mágicko, projetando-o para mais um plano de maior acepção e realidade. Nesse ponto, realmente há uma conexão entre o ritual mágicko e o religioso, mas um não pode ser considerado o substituto do outro, como freqüentemente ouvimos afirmar - e, ainda, em termos de condescendente menosprezo!**

**Para mostrar de que maneira os diferentes fatores da magia ritual se reúnem num rito, vamos apresentar agora uma simples fórmula de cerimonial, com os comentários referentes aos vários estágios. Vamos fazer isso da maneira mais direta possível, com o mínimo possível de objetos ou aparatos mágickos.**

## **Cruz Cabalística**

**Toque na testa e diga: "Ateh" (Eu Sou); imaginando uma luz branca brilhante sobre a cabeça, levante um braço acima da cabeça, apontando para cima e diga "Em harmonia com o paraíso...", e imagine a luz descendo, permeando, purificando e limpando você.**

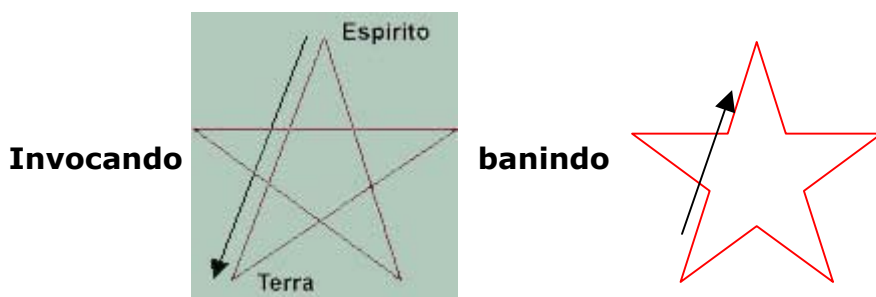
**Toque no peito e diga: "Malkuth", (O Reino); desça o braço apontando para baixo e diga "...a terra..."**

Toque no ombro direito e diga: "Ve Geburah", (O Poder); toque o ombro direito e diga "...o Sol...", imagine uma luz brilhante no ombro direito, enquanto mantém a coluna de luz.

Toque o ombro esquerdo e diga: "Ve Gedulah", (A Glória); toque no ombro esquerdo e diga "...e a Lua...", imaginando a luz indo de um ombro ao outro.

Junte as mãos em forma de palma em frente do coração e diga "Le-olam, Amen", (Para sempre que assim seja); Junte as palmas em frente do coração e diga " ...para todo o sempre. Que assim seja!". Imagine uma luz irradiando vindo do coração.

Agora entra a parte principal do ritual. Virando-se para o oeste e usando uma adaga, ou caso não tenha apenas o dedo indicador. Siga os seguintes passos:



Faça o pentagrama da terra invocando, imagine que são feitos de chamas. Aponte para o centro do pentagrama e diga o nome divino - YOD HE VAU HE - imagine que sua voz é carregada para o oeste.

Vire-se e apontando para o Sul, faça o pentagrama novamente e diga da mesma forma que o anterior, agora imaginando a voz ir para o sul - ADONAI.

Repetindo a seqüência, agora virado para o leste diga - EHEIEH.

E agora virado para o norte - AGLA.

Retorne para o leste, agora cercado dos quatro pentagramas, apontando para o centro do primeiro.

Abra os braços em forma de cruz e diga, imaginando os arcanjos como figuras imensas:

**A minha frente Raphael  
Atrás de mim Gabriel**

**A minha direita Michael  
A minha esquerda Auriel**

**Diga então - "A minha volta flamejam os pentagramas e acima de mim a estrela de seis raios"**

**Repita a cruz cabalística**

## **Imagens Telesmáticas**

**Ao vibrar os nomes em cada quadrante, é comum visualizarmos uma figura antropomórfica (a figura convencional, com vestimenta comprida etc.). Devemos entender que essas imagens, junto com todas as imagens mágicas desenvolvidas na imaginação criativa, são, por si, apenas imagens, como slides. Entretanto, as "imagens telesmáticas", para chamá-las com seu nome técnico, atuam como focos para a entidade efetiva num outro plano, de maneira que sua presença possa ser percebida na consciência do postulante.**

**A visualização mágica funciona em dois sentidos. Funciona positivamente, pela habilidade do mago em formular imagens e mantê-las firme em sua mente, até por um período relativamente longo, quando isso é necessário (muitas vezes de uma a duas horas); e também funciona negativamente, pela habilidade em deixar que as imagens tenham vida e movimento próprios e de observá-las enquanto isso acontece, ou de conversar com elas, mantendo um delicado equilíbrio entre deixá-las estáticas ou rígidas demais, e serem levadas para a difusão ou o caos.**

**Os arcanjos podem ser visualizados com vestimentas nas cores de seus quadrantes, cada um com seus próprios atributos simbólicos. Rafael é um guia de viajantes e aparece na Bíblia como guia de Tobias. Miguel é representado, em geral, matando o dragão da maldade com uma longa lança. Gabriel é o anjo da Anunciação, e freqüentemente tem uma trompa na mão. Os três são freqüentemente representados na arte religiosa, e recomendamos uma pesquisa que englobe os vários quadros e as lendas e também os episódios bíblicos que se referem a esses três Arcanjos. O magista praticante não deveria esquecer a biblioteca mais próxima; seria errado, porém, desperdiçar nela todo seu tempo e todas as suas energias.**

**Ariel é o menos conhecido. Seu nome deriva de uma palavra hebraica que significa luz, e sua luz deriva da luz das estrelas, às quais se associa no quadrante setentrional. Pode ser representado como uma entidade escura, de feições já envelhecidas, carregando um grande livro aberto e com um dedo apontando para as estrelas.**

**Este ritual serve para varias funções, dentre elas estão:**

**Iniciar e fechar rituais mais longos, ele serve para criar uma proteção.**

**Como uma espécie de oração, invocando no inicio do dia, e banindo a noite. Como proteção contra magnetismo ruim, ou obsessão. Use o ritual banindo e para obsessão visualize o problema dando para ele uma forma, tipo uma forma negra de tons sanguíneos, depois a expulse do campo dos pentagramas.**

**Como meditação. Visualize todo o ritual mentalmente, imagine-se vestindo trajes rituais e usando a adaga, faça todos os movimentos mentalmente.**

## Selamento Mágicko da Casa

**Para selar magickamente a sua casa, basta desenhar em todas as portas e janelas desenhando um pentagrama com água sabão e uma pequena esponjinha, visualizando a estrela flamejante.**

## Reversão Mágicka com argila

**A fórmula a seguir é muito eficaz contra encantamentos que tem por objetivo impedir que você progrida financeiramente ou que se estabilize no trabalho.**

**Para cortar o efeito deste tipo de encantamento negativo, use uma xícara branca e coloque argila de modelagem até a metade. Deixe-a num canto de seu quarto, perto de sua cama, por sete dias. Diga todos os dias: *Tu és a terra e a água de que é feito o mundo, seja tu a terra e a água que absorve todo mal que é lançado contra mim.* Depois de uma semana jogue a terra fora pela porta dos fundos, se não tiver porta dos fundos use a da frente mesmo, desde que saia de seu campo de força energético é o que importa. No dia seguinte lave xícara e pode voltar a usar para o mesmo encantamento se for necessário.**

# Protegendo-se de Inveja e Ataques Psíquicos

Num ambiente onde muitas pessoas desenvolvem atividades semelhantes é bastante comum que a inveja e a competição sejam muito fortes. Para ficar o mais distante possível deste tipo de influência será preciso aprender a isolar-se sem sofrer os efeitos: sonolência, melancolia, vontade de chorar, distração ou raiva sem motivo. Coloque um copo com água e sal marinho sobre um móvel alto. Renove sempre que sentir que o ambiente está pesado.

**Maneiras de descarregar a energia negativa absorvida no dia a dia.**

- Use mesas de madeira, com quatro patas, que descarregam a energia negativa ao solo.

- Ande descalço na terra por 20 minutos.

- Acaricie o dorso de um gato ou cachorro, que são transmutadores de energia dos humanos.

- Abrace uma árvore ou sente-se com a coluna apoiada nela. Não seria aconselhável utilizar uma árvore de uma praça ou parque, pois muitas outras pessoas já devem ter passado pelo mesmo lugar no mesmo dia.

- Use ametista ou cristal com pontas sobre a mesa ou no lugar onde passa mais tempo purifica o ambiente.

- Coloque uma taça com água entre as mãos e diga uma oração. Depois deixe a taça absorver a energia do lugar todo dia. Se observar bolhas de ar agarradas na taça é sinal de que o ambiente ou pessoa está "contaminado". No final do dia atire a água da porta para fora ou num vaso de plantas. Repita até que não veja mais a formação de pequenas bolhas de ar dentro da taça, que é um sinal de que sua aura limpou.

- Fazer uma respiração ao acordar da seguinte forma:

Sente-se na sua cama, coloque as mãos sobre a cabeça em forma de concha; aspire imaginando uma luz violeta sobre sua cabeça e expire soltando os braços e as mãos como se sentisse desprender-se de si toda e qualquer energia de tonalidade escura, vermelho sangue e principalmente viscosa.

**Fraternalmente;**

**O mestre de sua classe**