

**UMA AULA DO WEB SITE  
WWW.EUSOULUZ.COM.BR**

**PARA OS QUE  
"BUSCAM A CHAMA DA SABEDORIA"**

**APRENDENDO 49 IMPORTANTES MUDRAS  
E OS CINCO RAIOS SECRETOS**

**Mudras para a Cura do Corpo, da Mente e  
do Espírito. Mudras para a Libertação da Alma  
e para a Proteção Espiritual.**

# Sumário

## **PARTE 1 -**

**INTRODUÇÃO AOS MUDRAS** - Uma Introdução aos Mudras; Como praticar; Conhecendo os seus dedos; O alongamento antes da ação.

## **PARTE**

**2**

-

**20 MUDRAS PARA A SAÚDE DO SEU CORPO** - Mudra da Vitalidade; Mudra para Fortalecer os Nervos; Mudra para Equilibrar a Energia Sexual; Mudra Bronquial; Mudra para Ajudar a Resolver Problemas de Garganta; Mudra da Energia; Mudra Contra a Mucosidade; Mudra da Vaca; Mudra do Céu; Mudra Bhudi; Mudra Apan Vayu; Mudra do Plexo Solar; Mudra Matangi; Mudra Mahasirs; Mudra Vajra; Mudra Bhramara; Mudra Maha-Sacral; Mudra Mukula; Mudra das Articulações; Mudra Shivalinga.

## **PARTE**

**3**

-

**9 MUDRAS PARA O ESPÍRITO** - Mudra para a Adoração Divina; Mudra da Sabedoria; Mudra do "Conhecimento"; Mudra do Vazio; Mudra do Ser Interior; Mudra do Loto; Mudra Kundalini; Mudra do Mantra Dourado; Mudra do Guia.

## **PARTE**

**4**

-

**11 MUDRAS PARA A MENTE E A ALMA** - Mudra da Meditação; Mudra da Satisfação; Mudra da Força Interior; Mudra para Afrontar o Medo do Futuro; Mudra para a Concentração; Mudra para Acalmar a Mente; Mudra para Conseguir Falar Corretamente; Mudra da Riqueza; Mudra para Desbloquear o Subconsciente; Mudra Kalesvara; Mudra do Circuito Mental.

## **PARTE**

**5**

-

**9 MUDRAS EXTERNOS E O SEGREDO DOS CINCO CHAKRAS SECRETOS** - O Segredo e o Poder dos Cinco Chakras Secretos; Conhecendo os Raios Secretos; Os Mudras\_Externos; Mudra para Fortalecer o seu Cone de Proteção de Luz; Mudra da Bênção de Jesus Cristo; Mudra da Bênção do Coração ou Mudra do Pai; Mudra da prosperidade; Hamsasya Mudra; Mudra de proteção; Mudra para a Defesa do Chakra do Plexo Solar; Mudra da Espada; Mudra da Misericórdia.



## **INTRODUÇÃO AOS MUDRAS**

O homem difere dos animais não só por sua inteligência e capacidade de criação, mas também por ter suas mãos e a capacidade de fabricar coisas, demonstrar intenções, comunicar pensamentos e sentimentos.

As palavras de Jesus que afirmam que os céus estão “à mão” ou “próximo”, pode significar que os céus estão em “nossas próprias mãos”



A mente tem mais fechos de nervos ligados às mãos, do que a qualquer outra parte do corpo. As mãos podem ser usadas para abençoar ou para amaldiçoar, construir ou destruir, ferir ou curar. Depende da evolução do homem, depende da evolução de sua consciência com relação ao cosmo e a inteligência universal.

Quando unimos nossas mãos entrelaçando nossos dedos, se o polegar que ficar por cima for o direito ou o esquerdo, indica qual é o hemisfério do nosso cérebro que predomina. A psicologia nos conta que se o polegar direito for o superior, significa que a lógica e a razão predominam em nossa vida. Se o polegar esquerdo for o superior, então somos a intuição e a emoção. Nenhuma das duas é necessariamente ruim. O excesso é que prejudica.

Quando unimos os dedos de ambas as mãos, estamos fechando um circuito com nossa mente que acredita-se ajudar-nos a pensar com maior clareza. As pessoas em profundo pensamento, muitas vezes, instintivamente, unem as gemas de seus dedos.



Se esquecemos algo e precisamos lembrar, instintivamente tocamos nossa testa com a ponta dos dedos. Uma vez que sabemos isto, deixamos de fazer este mudra algumas vezes instintivamente, para a utilização sempre que necessária, conscientemente.

A palavra sagrada "**MUDRA**" significa "**SELO**" em sânscrito. A energia divina que desce para sustentar a vida, é qualificada pelos nossos chakras. O poder do coração, da cabeça e da mão. O coração traz a energia, a cabeça decide o que fazer e como fazer com ela e as mãos moldam e direcionam esta energia para o local de ação.

O microcosmo humano é um reflexo ou espelho da criação final de Deus, universo. Assim sendo, o ser humano é projetado como o universo, com cinco elementos básicos: **O Espaço ou Éter, o Fogo, o Ar, a Água e a Terra.** A ciência dos mudras é baseada nestes 5 elementos. Um desequilíbrio ou coordenação errada entre estes elementos, causam desordens mentais, emocionais e físicas. Assim sendo, o equilíbrio e sincronização entre estes cinco elementos, são os segredos para a boa saúde e evolução do ser.

Deus nos deu a força e habilidade para solucionar os problemas. Tudo o que precisamos para sermos saudáveis e felizes está em nosso ser. A maioria destas soluções são encontradas em nossas próprias mãos (literalmente falando).

Os Mudras, são o segredo da saúde em nossas mãos e dedos (Mudras, são executados com a ajuda dos dedos).

Os cinco elementos são representados em cada um de nossos dedos. **O polegar representa o fogo ou o sol, o dedo do indicador representa o ar ou o vento, o dedo médio representa o céu ou o espaço, o éter ou plano etéreo, o dedo anular representa a terra ou físico - matéria e o dedo mínimo representa a água ou emocional, o corpo dos desejos.**

Nossas mãos são o departamento de controle de saúde de nosso corpo. Elas emitem a energia de nossos chakras, energias divinas e purificadoras. Com o correto uso deste poder, podemos curar mesmo as doenças mais misteriosas. Com as mãos, podemos também transferir energia para qualquer lugar, mesmo que distantes fisicamente de nós, energias que poderão nos ajudar a buscar o que queremos, a proteger-nos do mal, a curarmos quem esta distante, e muito mais.

A ciência moderna concorda que tipos diferentes de ondas eletromagnéticas são transmitidos de nossos dedos. Estas energias tem função definida e precisamos aprender a utilizá-las, como fizeram muitos grandes Mestres antes de nós.

Já na antiguidade, a milhares de anos, os mudras eram utilizados com os mantras e selavam os padrões de energia. A energia invocada é manifestada através dos chakras, centros de energia do corpo.

Utilizamos não só as mãos e os dedos para executarmos os mudras, como também o fazemos voluntariamente através de nosso corpo e através de processos fisiológicas involuntários. A manifestação da energia ocorre com a correta utilização de nossas mãos, corpo, boca, língua e olhos, que direcionam, moldam e selam a energia invocada.

As mãos são poderosas ferramentas de defesa, de cura, de comunicação física e espiritual e acima de tudo para manifestar a criação. Utilizamos os mudras para proteger-nos de forças espirituais hostis, para equilibrar a energia entre nossos chakras e órgãos curando-os de possíveis males, para trocar energia entre seres encarnados ou não, para contato espiritual elevado com os Mestres Ascensos e seus anjos, para exprimir a vontade e como forma de comunicação.

Os mudras são gestos que estimulam determinados campos do nosso cérebro e que nos conectam com nosso interior, podendo utilizar desta forma, nossa energia e a energia universal em benefício próprio.

Existe uma grande variedade e diversidade de mudras e posições dos braços e do corpo. Os mudras mais conhecidos são os dos deuses mais representativos como: Brahma (o criador), Vishnu (o sustentador) e Shiva (o destruidor). Com o tempo também foram introduzidos ao yoga.

O maior objetivo dos mudras é a união das energias: a cósmica, a espiritual e a atômica.

Estas técnicas expressadas mediante gestos, (a posição das mãos, dos olhos, do corpo e técnicas de respiração), ajudam a conectarmo-nos com o interior de nosso corpo e com a energia universal. Por intermédio dos nervos, os dedos estão conectados ao cérebro, e este aos órgãos. As puras energias dos chakras sanam as moléstias do corpo e do espírito.

Os mudras ajudam a equilibrar desânimos, fadiga cerebral, resolver problemas físicos e espirituais.

Ao fazermos um gesto estamos selando algo. Estabelecemos um pacto com nós mesmos e com o divino. Concluindo, cada mudra estabelece para nós uma conexão especial com a consciência cósmica (o divino). Este simbolismo esta melhor representado no mudra das mãos.

## **COMO PRATICAR**

A técnica dos Mudras é baseada na terapia do toque e sua prática regular ajuda a equilibrar os cinco elementos em nossos corpos inferiores. Tocar pontos específicos em nossas mãos, faz com que a energia possa circular corretamente sendo direcionada para um bem específico fundamentado nos cinco elementos. Nossos corpos são como máquinas que podem ser programadas e concertadas apertando pontos de luz em nossas mãos.

Os mudras podem ser feitos em qualquer lugar. Pode em muitos casos ser feitos com apenas uma das mãos. Nos mudras, devemos tocar certos dedos, sendo que os que sobram, não tem necessariamente que ficar esticados, eles podem ficar em uma posição confortável.



Se você esta doente, pode e deve praticar os mudras. Mesmo um minuto pode e faz a diferença. Fazer um bom alongamento com as mãos ajuda bastante a performance e a capacidade de tempo.

Os mudras podem ser feitos em conjunto com qualquer tratamento sem prejuízo algum, com a vantagem de conseguir resultado positivo mesmo sem a fé no tratamento.

Sempre respire profundamente por alguns instantes antes de fazer sua seção de mudras e busque o sentimento de calma e tranqüilidade que vem da respiração. Fique assim até sentir-se em paz e harmonizado.

Faça seus mudras concentrado e atento em todos os movimentos, pressionando apenas o suficiente para sentir o fluxo da energia, mas não tanto que as pontas dos dedos fiquem brancas.

O toque não precisa ser rijo, você poderá ficar esfregando levemente mantendo um movimento.

A utilização dos mudras tem como finalidade desenvolver as correntes de energia internas do corpo, e com a pratica, o poder de controlar estas energias. Desta forma podemos canalizar à outras partes do corpo, inundando-as de energia e restaurando-as.

Em determinados níveis, também podemos ajudar outras pessoas a reativarem suas energias, mesmo que distantes fisicamente de nós.

Qualquer momento e lugar são adequados para praticarmos os mudras, porém, dependendo do tipo de mudra, é preferível fazê-lo em um lugar tranqüilo e sem ruídos, onde podemos manter nossa concentração mental, emocional e física.

Os mudras podem ser feitos de pé, deitado, sentado ou caminhando. Sentado, a melhor posição é com a coluna ereta e os pés no chão. Deitado, a melhor posição é de barriga para cima (com a coluna no chão). De pé aconselhamos a separar ligeiramente as pernas, flexionando levemente os joelhos, aumentando o fluxo de energia, criando uma polaridade Alfa - Omega. Caminhando devemos fazê-lo a um passo ritmado e normal.

Qualquer momento é adequado para desenvolver sua energia. No entanto, os melhores momentos são antes de levantarmos ou deitarmos, antes ou depois de comer (evite fazer com o estomago cheio, espere pelo menos uma hora antes de fazer o mudra), caminhando, em publico ou nos intervalos no trabalho. Não se deve praticar muitos mudras de uma só vez. Eleja dois ou três no maximo, praticando-os sempre que possível nas mesmas horas e durante uns dias. Quanto mais tempo praticá-los, mais rapidamente sentirá seus efeitos. (a constancia é a chave do sucesso).

Devemos praticar cada mudra pelo menos por três minutos. Ao melhorarmos nossa habilidade para mantermos o mudra e invocar sua energia, devemos prolongar o tempo paulatinamente. Grandes mestres mantêm o mínimo de doze minutos e no máximo 45 minutos para cada mudra. Fazem entre três a quatro vezes o mesmo mudra diariamente, e principalmente, se desejarem eliminar um problema crônico. Os efeitos variam de pessoa para pessoa e o tempo é somente a nível de orientação. Os efeitos podem ser percebidos rapidamente ou algum tempo depois. Os sintomas de efeito são quase sempre o calor, a eliminação do mal estar, um melhor estado emocional e aumento de clareza e potencial mental.

## CONHECENDO OS SEUS DEDOS:

DEDOS	CHAKRA ATUANTE	ELEMENTO RELACIONADO
POLEGAR	GARGANTA	FOGO
INDICADOR	TERCEIRA VISÃO	AR
MÉDIO	CORAÇÃO	ÉTER
ANULAR	PLEXO SOLAR	TERRA
MÍNIMO	ALMA	ÁGUA

- **1 : O POLEGAR - O DEDÃO** - O polegar é o único que pode ficar de frente para os seus irmãos da mesma mão. O elemento fogo e o meridiano dos pulmões são associados com o dedo polegar. O fogo do dedo polegar nutre a energia dos outros dedos e absorve o excesso de energia. Ele assim, restaura e equilibra. Ele faz o trabalho de incinerador do lixo, com o poder do fogo para criar a ordem. O fogo depende do ar pois morre sem o oxigênio. O mesmo acontece com a respiração de nossas células. Nosso metabolismo em nossas células individuais só podem funcionar propriamente com uma quantidade adequada de oxigênio. Com o fogo e o ar podemos curar quase todos os males de nosso corpo.

- **2 : O DEDO INDICADOR** - O elemento do ar representa a mente e o poder do pensamento. O pensamento é o iniciador do desejo e da ação. É o molde de nossos projetos com a terceira visão.

Este dedo está associado ao intestino e ao profundo meridiano do estômago. Também nos dá um instinto fiel, aumenta a capacidade de reflexão e traz muita inspiração. Esta é uma energia que vai ao nosso mais profundo íntimo e de volta para o cosmo.

- **3 : O DEDO DO MEIO - O MÉDIO** - Associado ao elemento do éter, este é o dedo do céu, o dedo mais longo de nossa mão. Quando erguemos nossas mãos aos céus, ele é o pico da montanha do nosso ser. Estude a sua mão, olhe-a com calma. As energias deste longo dedo irradiam ao mais longe infinito. Este dedo está relacionado aos nossos riscos. Sua qualidade está na alegria em tomarmos ações. Seu raio de ação vai desde os nossos atos terrenos, até ao mais longínquo cosmo e além. Aqui é a hora da entrega de nosso ego e preocupação com o eu, ao nosso EU Superior no Chakra do Coração.

- **4 : O DEDO DO ANEL - O DEDO ANULAR** - Este dedo está associado ao elemento terra e ao nosso poder material. Ele nos dá o poder de afirmação e posicionamento na vida. Paciência e harmonia, serenidade, pureza e esperança. O Chakra do Plexo Solar mostra que este é o dedo da busca da vontade divina para a manifestação física.

- **5 : O DEDO MÍNIMO - O DEDO PEQUENO** - Associado ao elemento água. É o dedo da comunicação e do emocional. Ligado ao meridiano do coração, não só o nutre e fortifica como preenche alegremente os relacionamentos. Este dedo está relacionado ao Chakra da Alma, mostrando a necessidade da alma em servir e cuidar do próximo.

Quando um dedo representando um dos elementos de nosso corpo entra em contato com o polegar que representa o elemento fogo, aquele elemento relacionado ao dedo é levado à purificação e ao equilíbrio. Assim, o elemento equilibrado, traz a cura a várias doenças ou mesmo, curando o desequilíbrio antes que a doença se manifeste.

<b>TOQUE / DEDOS</b>	<b>REPRESENTA</b>	<b>EFEITO</b>
<b>Polegar com Indicador</b>	<b>Nascimento</b>	<b>Conhecimento</b>
<b>Polegar com Médio</b>	<b>Vida</b>	<b>Paciência e Sabedoria</b>
<b>Polegar com Anular</b>	<b>Morte / Transformação</b>	<b>Vitalidade e Energia</b>
<b>Polegar com Mínimo</b>	<b>Renascimento</b>	<b>Comunicação</b>

## **O ALONGAMENTO ANTES DA AÇÃO !**

### **FLEXÃO DE DEDOS**

Este exercício exige um pouco de concentração, ajudará a relaxar as mãos através de uma movimentação dos músculos dos dedos. Comece primeiramente colocando suas mãos para frente. Alongue seus dedos, estenda os até ficarem totalmente retos e separados, inclusive os polegares, conte até dez calmamente e relaxe. Repita este processo por três vezes.

Em seguida flexione as falanges dos dedos, uma a uma flexione todas as articulações começando das unhas, em direção a palma das mãos. Se não conseguir fazer todos ao mesmo tempo, dobre cada um individualmente, sempre ajudando com a outra mão. Flexione para dentro e para fora.

Repita esse exercício de uma a duas vezes em cada mão, de cinco a dez segundos por flexão.

### **ALONGAMENTO DAS MÃOS**

Comece com as mãos na frente do corpo, olhando para a palma das mãos. Alongue primeiramente os polegares colocando sua ponta no outro lado da palma da mão e suavemente feche a mão colocando os outros dedos sobre o polegar. Abra-a em seguida alongando os dedos. Suavemente dobre os dedos para dentro da palma da mão e dobre o polegar sobre eles, sem apertar. Abra novamente a mão e alongue seus dedos novamente. Repita esse exercício de 3 a 4 vezes.

### **MÃOS DE ORAÇÃO**

Coloque ambas as mãos juntas como se estivesse em oração na frente da face, com cotovelos para fora. Faça movimentar uma mão em direção a outra de tal maneira que nenhuma possa forçar a outra com diferença mantendo numa posição central. Segure assim por 10 segundos três vezes seguidas, sentindo a força nos pulsos. Não interrompa sua respiração durante o exercício, respire normalmente.



## TOQUE DE PONTAS

Toque a ponta de cada dedo com o polegar, fazendo o contorno o mais redondo possível. Antes de tocar cada dedo abra a mão alongando todos os dedos.

Toque agora todos os dedos de sua mão direita com os da esquerda, batendo dedos como se fossem as palmas sem encostar as palmas só os dedos.

## AQUECIMENTO DOS DEDOS

Esse exercício é para ajudar a aumentar a circulação nos músculos das mãos e punhos e dedos. Encolha os dedos na palma das mãos em forma de punho e em seguida relaxe. Repita isso por 5 a 6 vezes.

Em seguida mexa seus dedos aleatoriamente para cima e para baixo por uns 30 segundos. Então esfregue as pontas dos dedos de uma das mãos com as pontas dos dedos da outra como se tivesse passando uma loção neles, para cima e para baixo, sem círculos.



## MUDRAS PARA O CORPO

**1 - MUDRA DA VITALIDADE – PRANA MUDRA** Este é o mudra da vida. Ele o ajudará a repor as forças, bombeando a força da vida para o corpo, aumentando a vitalidade, reduzir o cansaço, melhorar a vista, ajudando a curar infecções oculares, dando poder para os olhos. Beneficia a cura de todos os tipos de doenças. Ajuda a desenvolver a capacidade de impor-se e perseverar, melhorando a auto-estima, a percepção e a clareza mental. Praticar este mudra junto com a respiração acalma os nervos.



**Apóie as mãos sobre os joelhos. Junte a gema do dedo polegar com o mínimo e o anular, de cada mão. Os demais dedos permanecem estendidos.**

**Respire profunda e calmamente todo o tempo em que estiver fazendo este mudra.**

**Poderá entoar o OM calmamente.**

## 2 - MUDRA PARA FORTALECER OS NERVOS



Em momentos de conflito, desafios e confusão, este mudra nos coloca serenos e centrados. Também nos ajuda a fortalecer os nervos.

**Eleve a sua mão esquerda até a altura da orelha, com a palma da mão para fora e pressione o dedo médio com o polegar. Isto lhe aumentará o controle emocional. Com a mão direita, na altura do plexo solar um pouco acima do umbigo, com a palma para cima, pressione o dedo mínimo com o dedo polegar. Isto lhe trará uma maior calma interior. Nos homens, estas posições se invertem sendo a mão direita na altura da orelha e a esquerda acima do umbigo.**

**Faça a respiração em quatro tempos ao inalar e exale de uma só vez e intensamente.**

## 3 - MUDRA PARA EQUILIBRAR A ENERGIA SEXUAL

Este mudra nos ajuda a nutrir e a equilibrar nossa energia sexual (as glândulas que afetam toda a sexualidade e o sistema reprodutor). Também ajuda a libertar-se de más experiências sexuais do passado, liberando a energia para o aumento do potencial sexual e o encontro com o prazer.



**Este mudra é feito com a coluna bem reta e as mãos abaixo do nível do coração.**

**Entrelaçando os dedos e colocando o polegar direito encima do esquerdo, fortalecemos nosso lado masculino, a sexualidade e a confiança sexual.**

**Se entrelaçarmos todos de forma que o polegar esquerdo fique sobre o direito, carregamos nosso lado feminino, aumentando nossa sensibilidade e ternura. Mantenha a postura durante três minutos e relaxe. Respire profunda e calmamente pelo nariz.**

#### 4- MUDRA BRONQUIAL

Este é um mudra específico para pessoas com problemas respiratórios. Este mudra ajuda a equilibrar as energias que estão causando a enfermidade respiratória.

**Encoste as gemas do dedo médio com a gema do polegar. Ponha o dedo mínimo na raiz do polegar, o anular junto com a articulação superior do polegar. (a postura é a mesma para ambas as mãos).**



**Prenda a respiração uns cinco segundos e mais cinco segundos para exalar. É importante que faça pausas depois de cada movimento respiratório. Pratique este mudra entre cinco e sete minutos.**

**Este é um tratamento a longo prazo. Faça por cinco vezes ao dia durante cinco minutos e mantenha as mãos abaixo do nível do coração.**

#### 5 - MUDRA PARA AJUDAR A RESOLVER PROBLEMAS DE GARGANTA



Este é o mudra caracol. Este mudra lhe ajudará a resolver qualquer problema de garganta, afonia, inflamações, resfriados etc.. Atua relaxando e ajuda a recolher-se ao silêncio.

**Junte suas mãos. A mão direita faz-se em punho abraçando o polegar da mão esquerda e com o dedo polegar estendido tocando o dedo anular da mão esquerda.**

**O visual parece de um caracol. Ponhas as mãos para frente e para fora, com os cotovelos afastados do corpo. Mantenha os braços em paralelo ao solo. Pratique três vezes ao dia durante quinze minutos.**

**Respirando larga e profundamente, recite o OM em cada expiração. Depois tente escutar o silêncio.**

## 6 - MUDRA DA ENERGIA - MUDRA APAAN

Este mudra expulsa as substâncias tóxicas do organismo, elimina problemas com a bexiga, ajuda à pessoa a ser mais decidida e a planejar o futuro, tem um efeito equilibrador, aumenta a paciência, a serenidade e desenvolve a capacidade de visão.



**Apóie as mãos sobre os joelhos. Junte a gema do dedo polegar com as gemas dos dedos médio e anular e mantenha os outros dedos estendidos.**

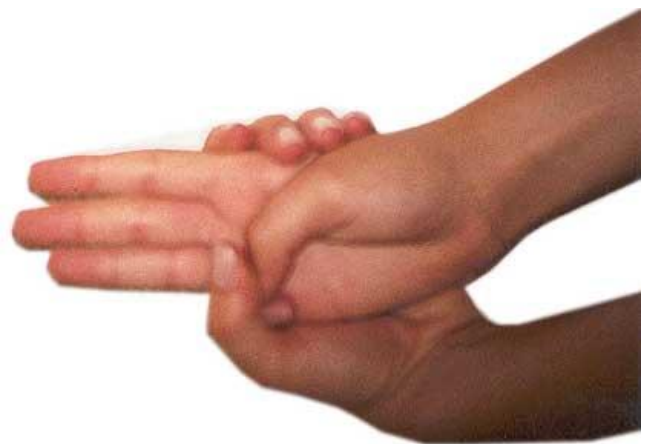
**Faça uma respiração profunda, larga e lenta.**

**Pratique-o entre cinco e quinze minutos por três vezes ao dia.**

## 7 - MUDRA CONTRA A MUCOSIDADE

Este mudra é adequado para solucionar problemas do cotidiano, planejar o futuro, melhorar os relacionamentos, eliminar os excessos de mucosidade acumulado no estômago, pulmões e intestinos. Junto com a prática deste mudra, deve-se somar um novo plano de vida, mais são e com menos preocupações (o excesso de mucosidade deixa as pessoas com um alto nível de stress e preocupação).

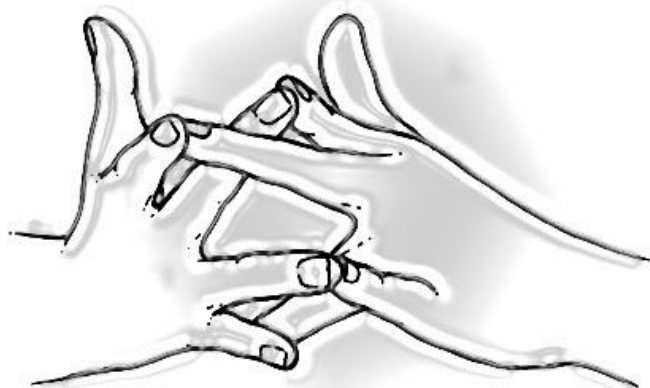
**Para fazer este mudra, coloque as mãos a altura do coração. Repouse a mão direita sobre a palma da esquerda. Dobre o dedo mínimo da mão direita e o polegar segurando-os com o polegar da mão esquerda, esticando os dedos indicador, do meio e anular.**



**A respiração deve ser larga, profunda e lenta. Logo relaxe. Pratique este mudra três vezes ao dia por dez minutos em cada vez.**



## 8 - MUDRA DA VACA



Este é o Surabhi-Mudra, conhecido como o mudra da vaca. É adequado para aliviar o reumatismo e a artrose. Como estas enfermidades podem ser crônicas e já manifestadas no corpo da pessoa, o mudra não promete a cura mas elimina as dores da doença. Este mudra deve ser praticado com dedicação.

**Una o dedo mínimo da mão esquerda com o dedo anular da direita e o mínimo da direita com o anular da esquerda. Os dedos médios de cada mão buscam tocar os indicadores da outra. Os dedos polegares ficam estendidos. A respiração deve ser larga e profunda. Pratique-o por três vezes ao dia durante quinze minutos.**

## 9 - MUDRA DO CÉU



Este mudra é adequado para superar o passado, melhorar os relacionamentos, solucionar os problemas de ouvido como dores e infecções e problemas de audição em geral.

**Com as duas mãos, dobre os dedos médios pressionando-os suavemente para baixo com os polegares. Deixe as gemas dos médios encostando sobre as bases dos polegares.**

**Mantenha o restante dos dedos estendidos. As mãos devem estar apoiadas sobre os joelhos e a respiração pausada e tranqüila. Pratique esta postura três vezes ao dia entre dez e treze minutos. Então relaxe e permaneça sentado.**

## 10 - MUDRA BHUDI

Este é conhecido como o mudra do líquido. Com este mudra você poderá recuperar o equilíbrio dos líquidos no corpo ou mantê-los. É adequado para olhos secos que precisam de lubrificação, secura na boca e problemas com os rins e bexiga.

**Una em ambas as mãos o polegar e o mínimo, mantendo o restante dos seus dedos estendidos e relaxados.**



**Mantenha uma respiração profunda, larga e lenta. Pratique-o por dez minutos, três vezes ao dia. Relaxe após cada seção.**

## 11 - MUDRA APAN VAYU – CARDIACO.



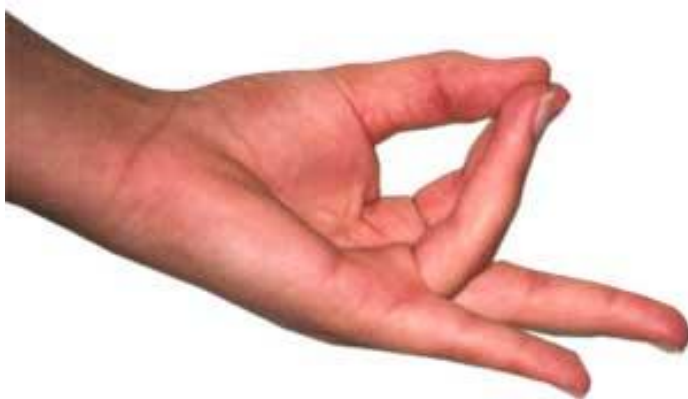
Este mudra ajuda nos primeiros sintomas de um ataque cardíaco, regula as complicações cardíacas, solucionando também problemas da vida cotidiana e planejamento do futuro.

Reforce a ajuda deste mudra mantendo uma vida tranqüila, com um pouco de esporte e uma alimentação equilibrada.

**Dobre o dedo indicador para dentro de sua palma. Toque as pontas dos dedos do polegar, médio e anular. Deixe o dedo mínimo estendido. Mantenha esta postura por quinze minutos e três vezes ao dia. (a postura é a mesma para ambas as mãos).**

**A respiração deverá ser profunda e pausada.**

## 12 - MUDRA DO PLEXO SOLAR



O Rudra-Mudra é conhecido como o senhor do chakra do plexo solar. É adequado para aliviar estados gerais de esgotamento, vertigens, transtornos cardíacos e para recuperar as energias.

**Faça este mudra unindo as pontas dos dedos anular, indicador e polegar.**

**Mantenha o restante dos dedos estendidos e relaxados (a postura é a mesma para as duas mãos). Pratique entre três a sete vezes ao dia durante pelo menos cinco minutos. A respiração deverá ser profunda e pausada.**

## 13 - MUDRA MATANGI

Este mudra é conhecido como a divindade da harmonia interna e do domínio real. É adequado para equilibrar as energias, desaparecer com as tensões internas, beneficiar o estômago, o pâncreas, o baço, o coração, os rins, relaxa as dores espalhadas e tensões maxilares.



**Coloque suas mãos na altura do estômago. Mantenha os braços paralelos ao solo. Una as palmas das mãos e entrelace os dedos, deixando os dedos médios esticados e unidos pelas gemas.**

**Concentre sua respiração no estômago e mantenha-a profunda e lenta. Procure praticá-lo 3x ao dia durante quatro minutos, e então relaxe.**



## 14 - MUDRA MAHASIRS

Conhecido como o mudra da cabeça. Alivia as dores de cabeça, equilibra a energia, atua relaxando as tensões e elimina a mucosidade das fossas nasais.

**Una os dedos polegar, indicador e o médio. Coloque o dedo anular na prega do polegar, deixando o mínimo livre e esticado (a postura é a mesma para as duas mãos).**

**Pratique-o por três vezes ao dia durante seis minutos por vez.**

**Faça uma respiração relaxada e profunda.**



## 15 - MUDRA VAJRA

Também conhecido como o mudra do raio brilhante. Este mudra o ajudará a impulsionar o sistema circulatório, elevando a pressão sanguínea, enviando a energia para o estomago, baço e pâncreas.



**Faça a mesma postura para ambas as mãos. Estenda o dedo indicador. Pressione o polegar sobre a unha do dedo médio, mantendo o anular e o mínimo juntos.**

**O dedo indicador poderá massagear a têmpora e a nuca. Pratique-o três vezes ao dia durante cinco minutos. Mantenha a respiração profunda e lenta.**

## 16 - MUDRA BHRAMARA

Conhecido como mudra da abelha. Este mudra é indicado para pessoas alérgicas. É bom fazer uma dieta escassa em carnes, pimentas picantes, kiwis, morangos e laticínios. Criando o habito de caminhar.

**Com as palmas das mãos para cima. Dobre o dedo indicador no côncavo da base do polegar. Una as gemas na altura das unhas do polegar e do dedo médio, estendendo os dedos anular e mínimo.**

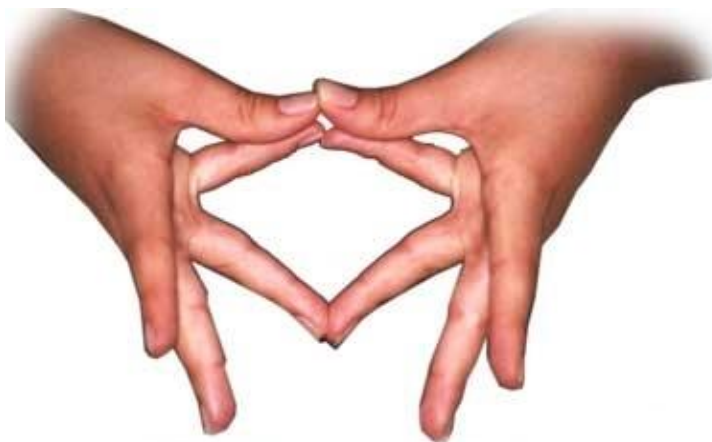


**Faça-o por quatro vezes ao dia pelo menos durante sete minutos.**

**Pode praticar os mudras o quanto quiser, indicamos o mínimo para se ter uma boa resposta e efeito positivo.**

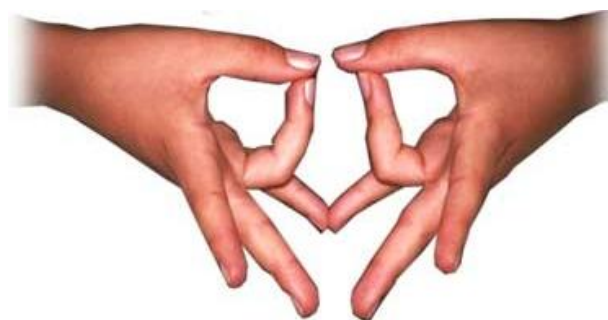
## 17 - MUDRA MAHA-SACRAL

É também conhecido como o mudra da pélvis maior. É aconselhado para aqueles que tem problemas abdominais, de bexiga, intestino preso, próstata, hemorróidas.



**Esta postura pode ser praticada no vaso sanitário ou sentado no chão. São duas posturas:**

**1 - Junte as gemas dos dedos anulares de cada mão. Encoste as gemas dos mínimos com os polegares, uns com os outros. Enquanto isso respire calmamente por dez vezes.**



**2 - Una as gemas dos mínimos de cada mão. Os anulares se unem com os polegares formando um círculo. Enquanto isso respire calmamente por dez vezes.**

**Pratique-os três vezes ao dia por sete minutos.**

## 18 - MUDRA MUKULA

Também chamado de mão de pico. Este mudra é adequado para repor as forças, tirar dores dos rins, pulmões, baços, pâncreas, etc.



**Junte os dedos de ambas as mãos e dirija ao local do corpo onde sente alguma dor.**

**Aplique-o mediante movimentos circulares e de maneira longitudinal.**

**Respire relaxada, lenta e profundamente.**

**Faça afirmações positivas de cura e bem estar enquanto aplica este mudra, isto o fará mais efetivo.**

## 19 - MUDRA DAS ARTICULAÇÕES

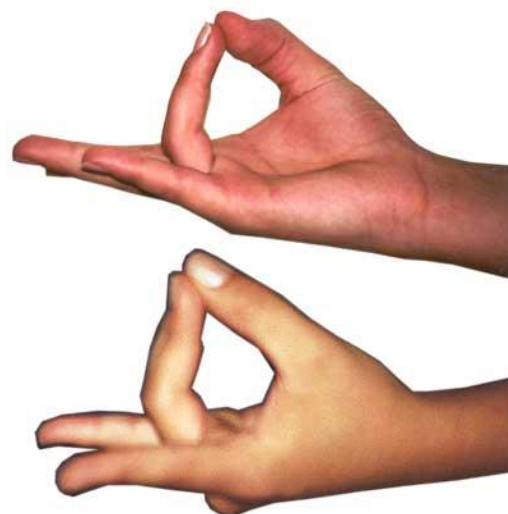
Este mudra é específico para resolver problemas de dores nas articulações, já que é um grande equilibrador das energias do corpo.

**Cada mão tem uma posição diferente nos dedos.**

**Na mão direita una o polegar e o anular.**

**Na mão esquerda o polegar com o dedo médio.**

**Pratique-o quatro vezes ao dia por uns quinze minutos.**



## 20 - MUDRA SHIVALINGA



É conhecido como o mudra regenerador. Este mudra é adequado para aumentar os processos de cura, para a exaustão, para aliviar a depressão e o cansaço.

**Ponha os braços encostados ao corpo, mantendo-os paralelos ao solo. Mantenha as mãos a altura do abdome.**

**Repouse a mão direita sobre a esquerda e levante o dedo polegar mantendo os outros recolhidos e juntos.**

**Deixe a mão esquerda como uma tigela. Mantenha esta postura por uns quatro minutos duas vezes ao dia.**

# MUDRAS PARA O ESPÍRITO

## 1 - MUDRA PARA A ADORAÇÃO DIVINA

Praticar este mudra é um excelente caminho para se induzir a um estado meditativo de alerta. Atualmente é utilizado em todo o mundo por diferentes culturas e tradições espirituais.

Este mudra também é chamado de **Atmanjali**, "o gesto da oração" " o selo da união com o divino" "sela a energia no corpo e sela o relacionamento com o divino", proporcionará uma força interior regeneradora e resistência física, estabilizando, clarificando e fortalecendo o animo.

A cabeça abaixa-se em reverencia a Luz Divina.

Este mudra reduz o stress e a ansiedade, acalma o corpo mental, cria flexibilidade nas mãos, dedos, pulso e braços, expandindo o chakra do coração.



**Aspire enquanto junta as palmas das mãos e repousa os polegares de encontro ao peito.**

**Pressione as mãos com firmeza uma contra a outra, mas com a mesma força, (tenha a certeza de que uma mão não domine a outra.**

**(Destros e canhotos devem olhar a mão forte e dominar sua tendência de sobressair-se sobre a outra) se sentir que há a menor falta de equilíbrio, relaxe a mão dominante, mas evite aumentar a força da mão não dominante.**

**Faça uma reverencia (respeito ao poder divino) baixando a cabeça suavemente, enquanto levanta o peito em direção aos polegares.**

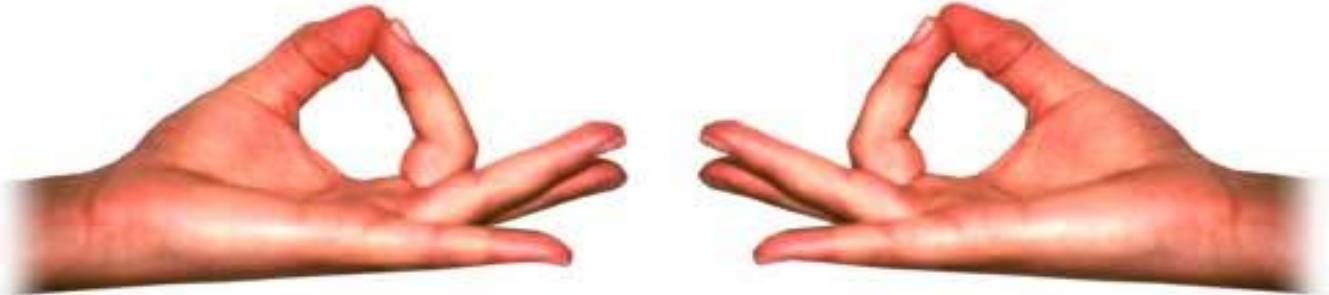
**Este é um símbolo da unidade, da união com o divino e aumenta o contato com a fonte de energia e a capacidade de cura.**

**Respire calma e profundamente. Faça este mudra pelo menos por cinco minutos e o mais relaxado possível.**

**Busque um altar ou mesmo no amanhecer ou no por do Sol, para fazê-lo em reverencia a Deus. Afirme "Pai, Seja Feita A Sua Vontade , Assim na Terra como no Céu."**

## 2 - MUDRA DA SABEDORIA

Este mudra ajuda a conectar-se com a sabedoria da mente universal. Realizado em um estado de conexão profunda, permite encontrar pensamentos e sensações no mais profundo da consciência.



**Una o dedo do polegar com o dedo médio em ambas as mãos. O restante dos dedos mantenha-os estendidos.**

**Faça uma respiração profunda e tranqüila. Retenha o ar por uns segundos e solte.**

**Um bom mantra para fazer aqui é o AUM. Abra bem a boca e entoe o AAAAAAAA, depois feche calmamente a boca enquanto busca o UUUUUUUUUU, termine com os lábios cerrados entoando o MMMMMMMMM. AAAAAAUUUUUUUUUUMMMMMMM.**

**A = ALFA U = PARA M = ÔMEGA. De Alfa para Ômega. Do Céu para a Terra. Busque a Sabedoria divina do Pai Alfa, para a sua manifestação física, Ômega.**

## 3 - MUDRA DO "CONHECIMENTO"

Este é o mudra do “conhecimento” ou “entendimento, compreensão”. Este mudra é muito eficaz para casos de cansaço mental. Traz felicidade, desenvolve o intelecto e deixa a mente afiada.

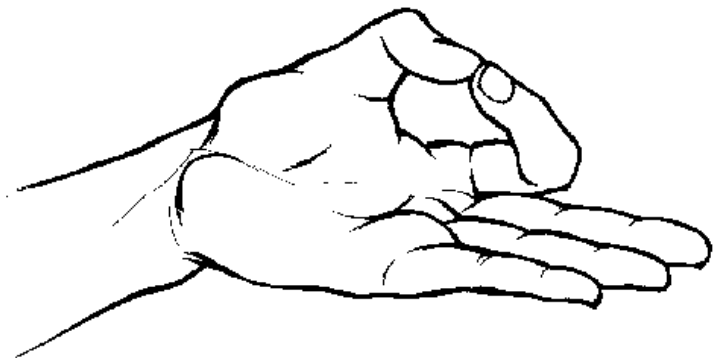
**Una o dedo do polegar com o dedo indicador de uma ou ambas as mãos.**

**O restante dos dedos mantenha-os estendidos.**

**Faça uma respiração profunda e tranqüila.**

**Mantra - AH**

**AAAHHHHHHHHHHHHH !**

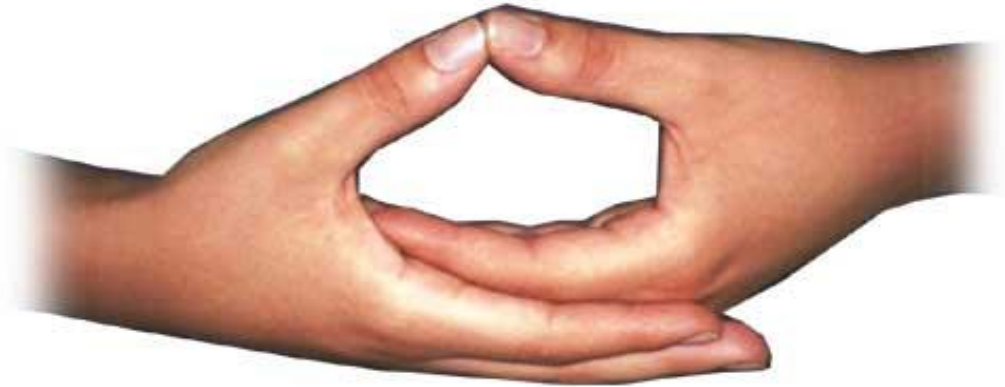




#### 4 - MUDRA DO VAZIO

Este mudra tem a finalidade de buscar o vazio da mente, para que possa surgir a essência divina do nosso eu positivo interior.

Para muitos, este é o caminho do encontro com a luz da sabedoria interior, estabelecendo contato com a essência, abrindo a consciência universal.



**Coloque as palmas das mãos viradas para cima encostando as laterais das mãos da barriga acima do umbigo. Descanse os dedos da mão direita sobre os dedos da mão esquerda, unindo os dedos de ambas as mãos, levantando os dedos polegares que se encostam formando uma esfera.**

**Busque um local bem calmo e silencioso para fazer este mudra. Visualize uma Luz Cristalina no centro de sua fonte, no local de sua 3ª Visão e busque ser envolvido completamente por esta Luz. Em nada pense, apenas sinta e aceite esta luz purificadora.**

#### 5 - MUDRA DO SER INTERIOR



Este é um mudra de meditação e ajuda na sua relação com o divino. Facilita a compreensão dos princípios divinos que regem este mundo, a manifestação e o entendimento dos mesmos.

**Forme uma concha com as mãos deixando um espaço oco entre elas.**

**As gemas dos dedos indicador, anular, médio e mínimo se tocam. O vazio que se forma entre as mãos, abriga uma luz que representa a força do coração através do conhecimento divino.**

**Primeiro coloque as mãos na frente do rosto olhando através do cone. Depois desça as mãos até a altura da garganta e concentre-se na respiração.**

**Mantenha a respiração profunda e tranqüila.**



## 6 - MUDRA DO LOTO

Conhecido pelo símbolo da pureza. É adequado para relacionar-se com o divino, melhorar os relacionamentos, desenvolver a bondade, o afeto e a comunicação.

**Coloque as mãos na altura do coração.**

**Disponha as mãos como se fosse uma flor no ponto de abrir-se.**

**Os polegares, os mínimos e a base das mãos se tocam e os outros dedos se separam.**

**Respire profundamente por quatro vezes e então feche as mãos unindo todas as gemas dos dedos e as palmas da mão.**

**Volte a repetir as posições e a respiração por quatro vezes e então relaxe.**

**O Mantra para este mudra pode ser - OM VAM NAMAHA, ou simplesmente - VAM.**



## 7 - MUDRA KUNDALINI

Este mudra ajuda a despertar a energia sexual (união da alma do indivíduo com o cósmico e divino). Ele abre o contato para o relacionamento com o divino Eu Superior. A energia sexual é sagrada. É pura e deveria ser respeitada como tal.

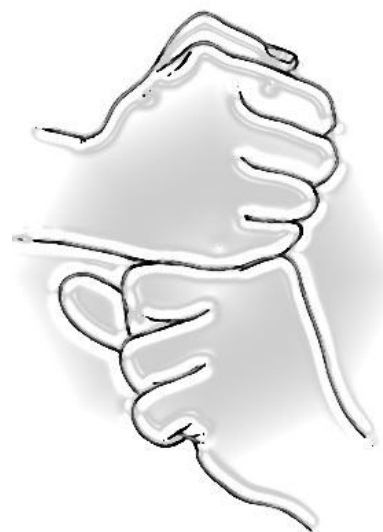
**Coloque as mãos na altura do abdômen. Ponha as mãos em forma de punho, fechadas. Situe o punho direito sobre o punho esquerdo.**

**Estenda o dedo indicador do punho esquerdo e coloque-o por debaixo e por dentro do punho direito, deixando que os quatro dedos da mão direita rodeiem o dedo indicador simbolizando o mundo exterior e perceptível.**

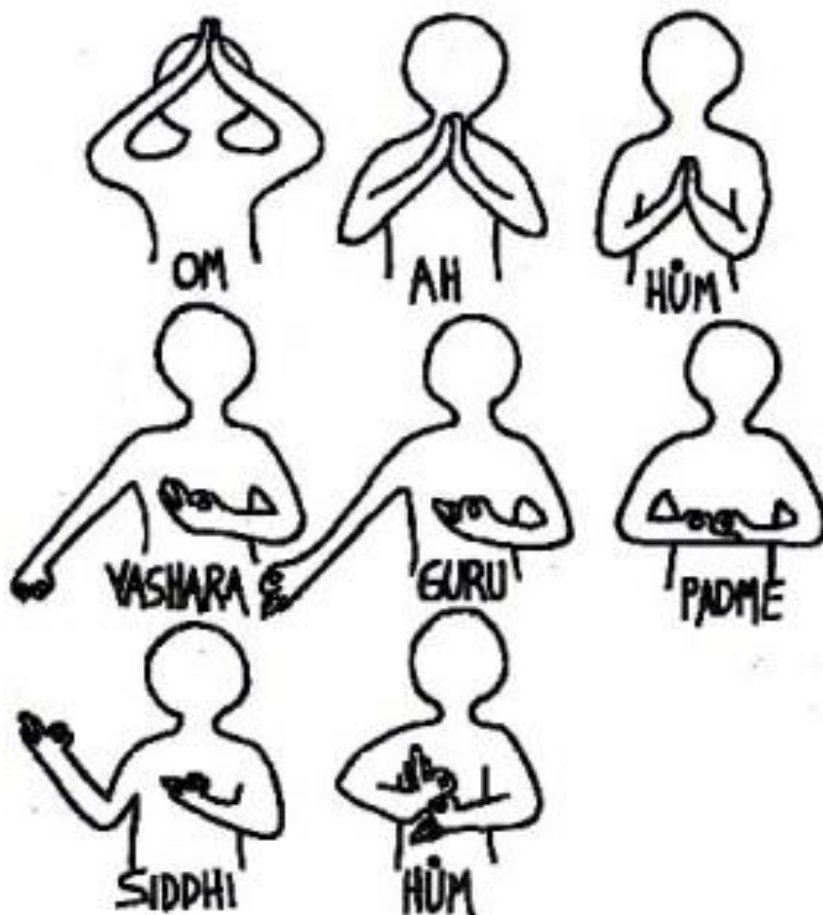
**O dedo indicador esquerdo simboliza nossa mente e alma em elevação e o polegar da mão direita, que se encontra no topo, o divino.**

**Mantenha uma respiração forte e profunda que mova o abdômen. Pratique-o durante quinze minutos três vezes ao dia e então relaxe.**

**O Mantra para este mudra pode ser - OM AIM NAMAHA, ou simplesmente - AIM.**



## 8 - MUDRA DO MANTRA DOURADO



**OM AH HUM VAJRA GURU PADME SIDHI HUM**

**OM - (DHARMAKAYA - EU SOU O QUE EU SOU)**

**AH - (SAMBHOGA KAYA - Buda Interior, O Cristo, Sabedoria, pensar antes de agir e falar)**

**HUM - (NIRVANA KAYA - Veículo na forma)**

**VAJRA - (Consciência do trovão)**

**GURU - (Sabedoria Interior)**

**PADME - (Lótus - compaixão - servir)**

**SIDDI - (DHARMA - Atingindo o objetivo de purificar o mundo à serviço da Vida)**

**HUM - (União de todas as qualidades - Vida em uma Forma)**

Entoe este mantra enquanto faz esta série de mudras. Vá mudando cada mudra na medida em que entoa cada sílaba sagrada. Comece bem devagar e vá aumentando a velocidade enquanto aumenta a confiança.

Este Mantra de Padma Sambhava - Fundador do Budismo Tibetano - Evita: Doença, pobreza, guerra, exércitos inimigos, tumulto civil, fome, profecias terríveis. Sabe-se que quanto mais tempo ele for entoado, mais benefício pode causar. Ele tem o poder para dissolver os 5 venenos/ inimigos interiores:

**1- Ódio 2- Ignorância 3- Orgulho 4- Luxúria 5- Inveja e Ciúmes**

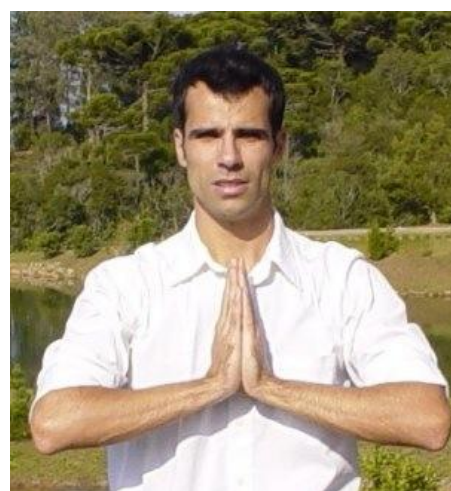
**a - Entoe o OM enquanto une as palmas das mãos e as gemas na altura do chakra da coroa.**



**b - Entoe o AH enquanto abaixa as mãos ainda unidas, para a altura do chakra da garganta.**



**c - Entoe o HUM mantendo as mãos juntas até a altura do chakra da câmara secreta do coração.**



**d - Entoe o VAJRA colocando a mão esquerda, com a palma virada para cima na altura do chakra do coração com a gema do polegar tocando a gema do indicador e os outros dedos esticados.**

**A mão direita aponta para o chão com a palma virada para trás. A gema do polegar toca a gema do indicador.**

**As duas mãos tem a mesma forma, apenas são posicionadas em lugares diferentes.**



**e - Entoe o GURU enquanto mantém a mão esquerda parada como no item anterior.**

**A mão direita agora vira para a frente, mantendo o toque do polegar com o indicador.**



**f - Entoe o PADME enquanto mantém a mão esquerda parada como no item anterior.**

**Traga a mão direita encostando as costas dos dedos indicadores das duas mãos enquanto continuam tocando as gemas dos polegares e dos indicadores.**



**Os dedos esticados da mão esquerda ficam sobre os da direita.**





**g - Entoe o SIDHI enquanto levanta a mão direita na altura de seu rosto ao lado de sua face direita e mantenha a mão esquerda como estava, na altura do coração.**

**As duas mãos mantêm-se tocando o polegar e o indicador.**



**h - Para finalizar, entoe um longo HUM e mantenha as duas mãos elevadas à altura do coração e com os dedos indicador tocando o polegar de cada mão.**

**A mão direita deve estar por cima e virada para frente (fora) e a esquerda por baixo e virada para cima (como estava antes).**



## **9 - MUDRA DO GUIA**

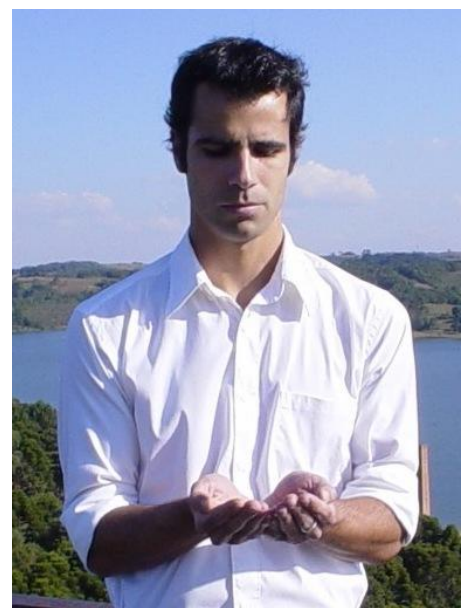
Este mudra o ajudará a receber energia, bênçãos e direção espiritual pelas palmas das mãos.

**Junte os dedos mínimos lado a lado e deixe as palmas das mãos abertas para cima.**

**Olhe pela ponta do nariz para as palmas. A respiração deve ser lenta, prolongada e profunda.**

Este mudra pode ser dedicado a Vishnu e sua consorte a Deusa da Fortuna, Lakshmie.

Sabendo que Vishnu e Lakshmie atuam para manter a criação, entendemos o por que de Lakshmie ser a deusa da fortuna, aquela que tem o poder divino de manifestar todas as nossas necessidades.



**Faça uma invocação antes do mudra : Pelo poder da Chama Trina em meu coração e do EU SOU O QUE EU SOU, Amado Vishnu, amada Lakshmie, Em nome do meu Eu Superior e da Mãe Divina, eu preciso de direção, suprimento, confiança, alegria. Eleve minha consciência e supra-me de tudo o que preciso para minha evolução e a conclusão de meu plano divino.**

**O MANTRA - OM SHRIM MAHA LAKSHMIE SWAHA -**

**A Pronúncia - OM CHRIMMM MARRAH, LAKCHMIÊ ZZVAAAARRAA**

**O Significado do Mantra - Eu Saúdo a Grande Abundância vinda de Lakshmie (3x),**

## **MUDRAS PARA A MENTE E A ALMA**

### **1 - MUDRA DA MEDITAÇÃO.**

Serenar a mente e meditar é primordial para o bem estar e isto requer disciplina e pratica. Este mudra ajuda a encontrar a concentração e a serenidade na meditação.

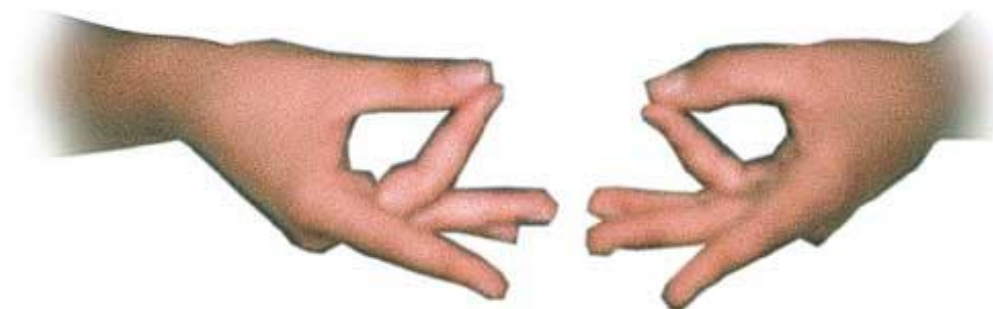
**Junte as mãos colocando a direita sobre a esquerda, sentindo os pulsos com as gemas dos dedos. Feche os olhos e direcione a concentração para o terceiro olho.**

**Faça uma respiração prolongada profunda e lenta. Pratique-o todos os dias por uma semana seguida, sendo no mínimo por três minutos de duração.**



### **2- MUDRA DA SATISFAÇÃO**

Os maus momentos do passado podem afetar o presente e o futuro. Este mudra o ajudará a encontrar a serenidade e a satisfação. O contato com as gemas dos dedos lhe trarão a energia necessária para o equilíbrio corporal reforçando o seu contato com o Eu Superior.



**O dedo polegar e o médio da mão direita se tocam nas gemas, formando um círculo.**

**Na mão esquerda toque o polegar com o mínimo.**

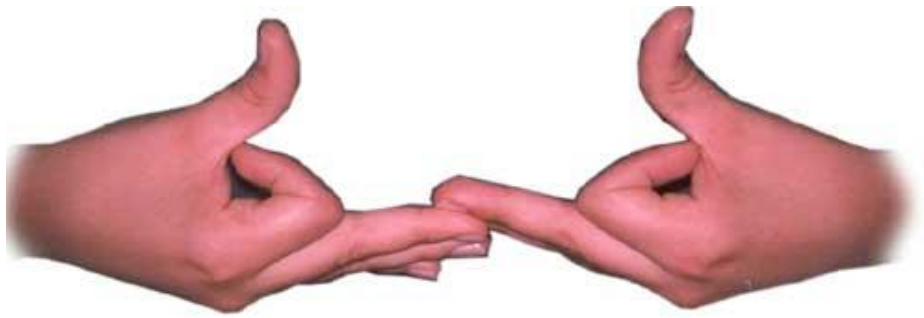
**Para os homens, inverta as mãos tocando o mínimo com o polegar da mão direita e o médio com o polegar da esquerda.**

**A respiração deve ser prolongada, profunda e lenta. Medite durante uns minutos e feche a mão em punho e então relaxe.**



### **3 - MUDRA DA FORÇA INTERIOR**

Este mudra nos ajuda a encontrar uma maior força interior. Com este mudra nos conectamos a nossa força vital interior que reside dentro de nós mesmos.



Fazendo este mudra ativamos as energias de força e coragem dos chakras.

**Recolha os dedos indicador de cada mão e coloque a base dos polegares prendendo cada um deles.**

**Estique os dedos médio, anular e mínimo das duas mãos e coloque as unhas do dedo médio e anular da mão esquerda sobre a gema dos dedos médio e anular da mão direita.**

**Ponha as mãos em frente ao peito e mantenha os ombros elevados.**

**Respire a quatro tempos pelo nariz na inalação e exale pela boca.**

### **4 - MUDRA PARA AFRONTAR O MEDO DO FUTURO**

A energia do medo atrai situações para a materialização na vida real do medo interior. Este mudra ajuda a externalizar a vontade divina em sua vida. A perfeição de seu chakra do plexo solar.

**Dobre o braço esquerdo um pouco acima do umbigo com a palma da mão para cima.**

**Esta mão capta a energia para defesa. Mantenha o braço direito levantado a altura do ombro com a palma da mão para fora.**

**Esta é a sua proteção divina. Estique os dedos de ambas as mãos. Concentre-se no terceiro olho.**

**A respiração deve ser pausada, lenta e profunda. Visualize-se protegido, com uma sensação positiva e sem negatividade.**

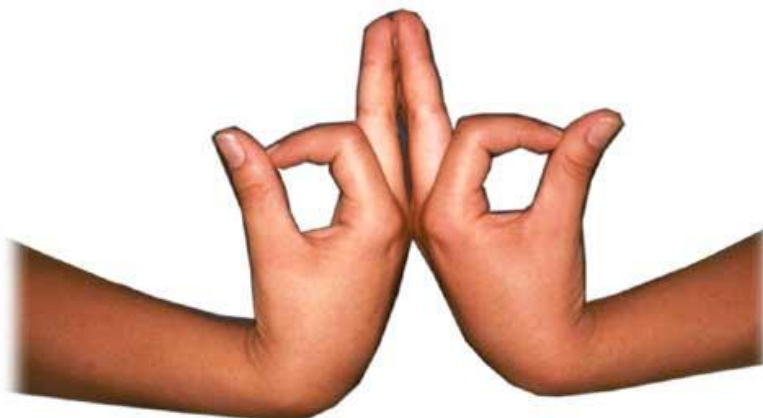


## **5 - MUDRA PARA A CONCENTRAÇÃO**

Controlar e dirigir seus pensamentos é o principal objetivo da concentração mental e da evolução espiritual., este mudra o ensinará a concentrar-se e serenar-se. Este mudra é muito utilizado pelos santos e sábios que alcançaram o samadhi, o estado final da meditação estática.

**Os dedos polegares e os indicadores de cada mão devem formar um círculo e virados para cima.**

**As mãos devem se posicionar sobre o umbigo e se tocarem pela parte externa dos dedos mínimo, anular e médio.**



**Mantenha uma respiração profunda e lenta. Serene sua mente e concentre-se em pensamentos positivos.**

## **6 - MUDRA PARA ACALMAR A MENTE**

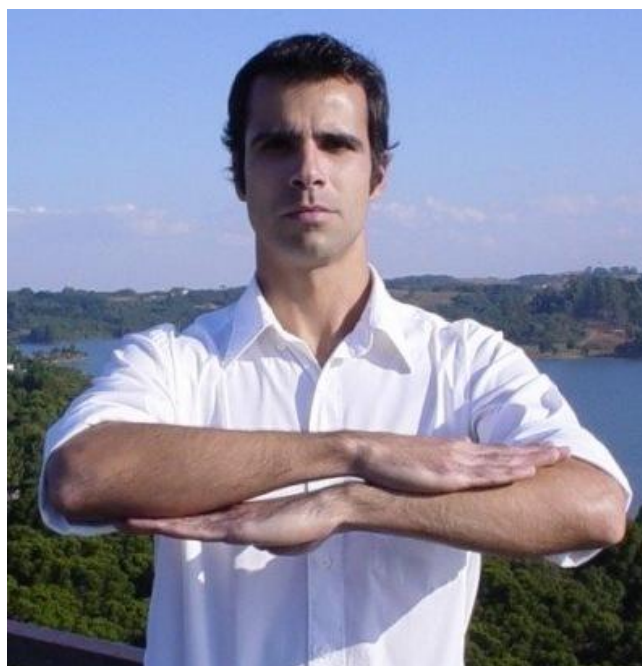
Com este mudra você conseguirá acalmar sua mente e adquirir a capacidade de centrar-se.

Esta é a maneira mais garantida de conseguir atingir suas metas através do governo da mente.

**Coloque seus braços de tal forma que seu corpo forme um ângulo de noventa graus à frente de seu tórax.**

**O braço direito repousa sobre o esquerdo. Os dedos das mãos devem estar estendidos e juntos.**

**Mantenha esta postura por uns minutos e uma respiração larga, lenta e profunda.**



## 7 - MUDRA PARA CONSEGUIR FALAR CORRETAMENTE

Este mudra ajuda a resolver problemas como mau hábito de responder impulsivamente, tomar decisões erradas, utilizar as palavras erradas, etc.



**Com os cotovelos juntos ao corpo, situe suas mãos a altura do estomago e em frente ao corpo.**

**Com as palmas para cima, deixe os dedos ligeiramente abertos e as pontas dos dedos anulares se tocando.**

**O dedo mínimo da mão direita fica embaixo do mínimo da mão esquerda. Concentre-se e tencione esticando os polegares e os indicadores.**

**Deixe uns segundos e descanse, então tencione e estique os polegares e os dedos médios. Deixe uns segundos e relaxe. Vá indo dedo a dedo só que ao repetir, mude a posição dos dedos mínimos. Mantenha a respiração lenta e profunda.**

## 8 - MUDRA DA RIQUEZA



Mudra Kureba, também conhecido como mudra do Deus da riqueza.

É adequado para solucionar problemas cotidianos como achar uma vaga para estacionar o carro, tomar uma decisão entre uma compra ou outra, decidir se fecha um negócio ou não, entre outros.

serenidade e confiança.

Ajuda no planejamento de seu futuro e também a eliminar a mucosidade, dar paz de espírito,

**Una as pontas do indicador, do polegar e do médio em ambas as mãos. Os outros dedos permanecem dobrados.**

**Pratique-o uma ou duas vezes por dia e sempre mantendo uma respiração tranqüila e profunda. Você poderá fazê-lo juntamente com afirmações positivas para solucionar seus problemas.**

## **9 - MUDRA PARA DESBLOQUEAR O SUBCONSCIENTE**

Experiências negativas provocam bloqueios na memória. Podemos anular estes efeitos negativos de bloqueio alcançando um potencial praticando este mudra.

**Eleve os antebraços dobrando os cotovelos junto ao corpo.**

**Ponha as mãos em frente ao corpo. As pontas dos polegares se tocam apontando para o estomago, encoste os nódulos e as gemas dos dedos indicador e médio.**



**Concentre-se e sinta o calor que emana dos nódulos. Mantenha a respiração profunda e lenta. Tente manter esta postura por uns minutos.**

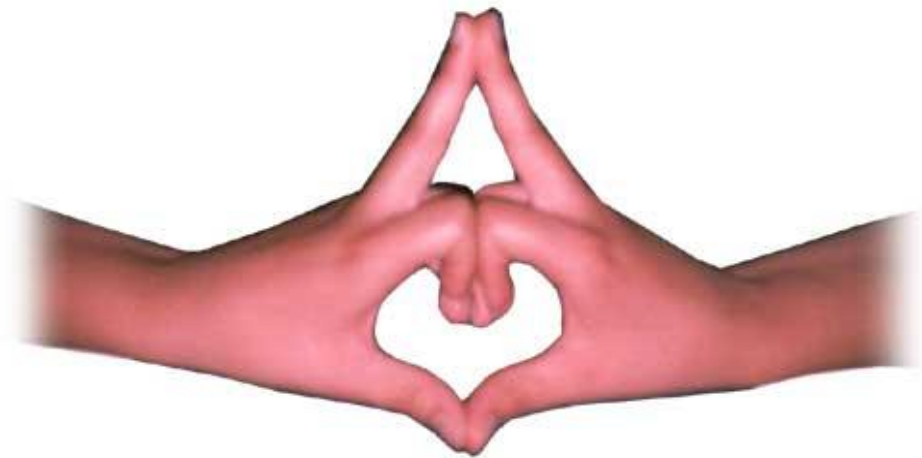
## **10 - MUDRA KALESVARA**

É conhecido pelo mudra que reina sobre o tempo. Será de grande ajuda na hora de tranqüilizar-se, para formar seu caráter, para ajudar a encontrar soluções, estimular a memória e tirar os pensamentos do passado.

**Relaxe e situe as mãos na altura do tórax.**

**Junte as gemas dos dedos médios e a dos polegares também.**

**Dobre o resto dos dedos de forma que encostem as primeiras falanges.**



**Os polegares devem estar apontando para baixo e os dedos indicadores para cima.**

**Mantenha a respiração profunda e relaxada inspirando e exalando dez vezes e pare um segundo entre cada respiração.**

**Pratique entre dez e vinte minutos por dia.**



## 11 - MUDRA DO CIRCUITO MENTAL

Quando unimos os dedos de ambas as mãos, fechamos um circuito entre o lado esquerdo e o direito de nosso cérebro o que nos ajuda a pensar com maior clareza.

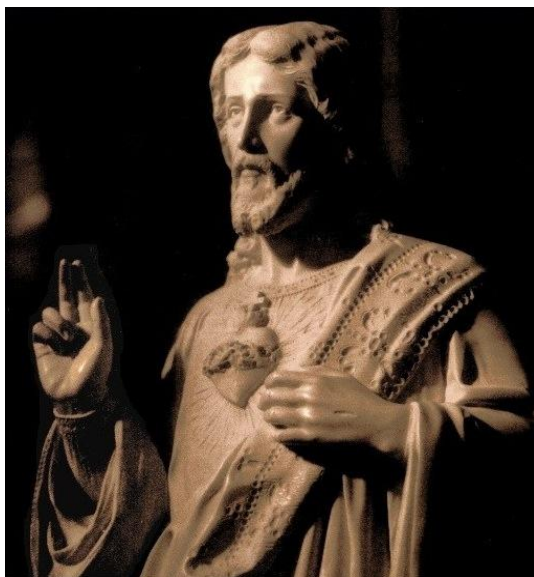
Faça este mudra quando precisar entrar em profundo estado de raciocínio.

**Separe as palmas das mãos e encoste os dedos de uma mão na outra tocando apenas as gemas e separando os dedos. Evite colocar força. Toque as gemas com suavidade.**

**Respire profundamente e feche os olhos.**



## MUDRAS EXTERNOS E O SEGREDO DOS CINCO CHAKRAS SECRETOS



Toda vez que utilizamos o nosso corpo para direcionar a energia estamos fazendo um mudra.

Quando acenamos para alguém que está longe, estamos trocando energia, quando apertamos as mãos em cumprimento ou damos um tapinha nas costas de um amigo, também.

Os trabalhos espirituais que fazemos externos a nós são com certeza de grande importância.

Este tipo de mudra é utilizado para direcionar e/ ou moldar a energia para trabalhos externos ao nosso corpo.

Você pode mandar sua energia atuar em lugares tanto perto como longe de seu corpo físico, com visualizações ou imagens fotográficas e invocações aos anjos e seres cósmicos do bem.

### O SEGREDO E O PODER DOS 05 CHAKRAS SECRETOS

Os nossos 05 chakras secretos surgem da ação do nosso Eu Superior através do nosso chakra do coração, sobre as duas mãos e o sobre os nossos dois pés, (local das chagas de Jesus).

A energia que qualificamos com o poder do Cristo, habitando em nosso coração, é amplificada pelo Cristo e potencializada através das palmas das mãos. A Presença do Santo Cristo Pessoal dentro do chakra do coração, atuando, com o consentimento, invocação e direcionamento do indivíduo, alma encarnada, através da polaridade alfa da palma direita e ômega da palma esquerda, atuando sobre cada um dos dedos da mão, representados pelos chakras.

A manifestação dos cinco chakras secretos depende da ação do Cristo através da câmara secreta do coração que é a morada do nosso Santo Cristo Pessoal, a nossa Chama Trina em ação.

As nossas mãos e pés tornam-se a extensão do nosso Santo Cristo, que quando invocado para atuar através de nosso corpo, utiliza nossas mãos e pés para a manifestação da energia, abençoando a tudo e a todos.

**O Segredo dos Cinco Chakras/ Raios Secretos, está na união entre o Céu e a Terra, o Pai e a Mãe, o Cristo e a Alma. Assim na terra como no céu. Isto ocorre com a elevação da alma à câmara secreta do coração, onde a alma busca contato com o seu Cristo Pessoal e entrega todas as suas alegrias e todos os seus problemas também.**

Os nossos chakras abaixo do coração; da base, da alma e do plexo solar, são nossos chakras Omega, e os chakras acima do coração; da garganta, da visão e da coroa são nossos chakras Alfa.

O chakra do coração, que diferentemente da posição do coração físico, fica localizado no centro do peito, atua como Alfa e também como Omega.

O chakra da câmara secreta do coração representa o oitavo raio e é a morada do Cristo e nele podemos receber também, qualquer um dos Mestres Ascensos, Anjos e Arcanjos de Deus. Ele fica posicionado ao lado do chakra do coração.

Desta forma, quando vamos transmitir uma benção para alguém, em nome de um Mestre Ascenso, do Cristo, de um arcanjo ou de um anjo, nossas mãos devem estar atuando na altura do coração ou acima dele.

Quando vamos pedir uma benção para nós, nossas mãos devem estar atuando abaixo do coração ou na altura dele.

**Nas mãos, os chakras secretos estão dispostos assim:** cada uma das mãos traz nas palmas, polaridades diferentes de energia.

**A mão direita representa o chakra da coroa**, com a polaridade positiva, Alfa.

**A mão esquerda representa o chakra da base**, com a polaridade negativa, Ômega.

**A união destas duas forças potencializa os outros cinco chakras, tornando-os mais fortes.**

Os dedos das mãos recebem a influencia dos 7 chakras principais, sendo o mais importante de todos **o Polegar, que representa o fogo do Sol, o poder divino do Logos, o chakra da garganta** na polaridade positiva, alfa.

**Em seguida vem o dedo indicador, representando o elemento ar, a mente, onde atua o chakra da terceira visão**, na polaridade positivo, alfa.

**O dedo do céu é o dedo do meio, representando o éter divino do chakra do coração**, a casa do Santo Cristo, nas polaridades positiva e negativa, alfa e ômega.

**O dedo anular que é o dedo da Terra, atuando com o chakra do plexo solar**, na polaridade negativa, ômega.

E finalmente **o dedo mínimo, com o elemento água atuando no chakra da alma**, na polaridade negativa, ômega.

Assim, temos a manifestação dos 5 chakras secretos atuando sob a ação e reação de nosso Eu divino, amplificando a energia de nossos 7 chakras sagrados. Esta é a formação do 8º raio, o raio do Cristo mediador, a imagem da figura 8, o fluir da energia entre o Céu e a Terra na forma de um 8.

**A potencialização dos nossos chakras da alma, do plexo solar, do coração, da garganta, e da 3ª visão, dependem da união entre os nossos chakras da base e o da coroa para**



**acontecer, o que gera o perfeito fluir entre as energias do Pai e da Mãe, unidos pelo Filho através da força do coração.**

**O chakra da base é Potencializado em sua natureza. Ele é o chakra Ômega que dá o sustento para a manifestação do Espírito Santo. É necessário que este chakra esteja puro e cheio de energia para que haja manifestações de poder espiritual. A elevação da energia ômega, que a alma precisa ter, para poder ascender a todos os outros chakras.**

**O chakra da coroa é potencializado em sua natureza, ele precisa estar puro e iluminado** para poder receber as diretrizes de nosso Pai e representar a fonte potencializadora de energia alfa para o Cristo poder atuar sobre os outros chakras. As cores amarelo ouro dourado e branco cristal destes chakras se mantêm as mesmas.

A potencialização dos 7 chakras, ocorre com a elevação das energias do chakra da base, que necessita da ação da alma em completa união ao Santo Cristo para acontecer.

**O chakra da alma**, de cor violeta claro, quando potencializado pela ação do Santo Cristo, dentro da câmara secreta do coração, torna-se **1º raio secreto**, mudando sua cor para violeta mais forte e escura,

**O chakra do plexo solar**, de cor púrpura, quando potencializado pela ação do Santo Cristo, torna-se **2º raio secreto**, mudando sua cor para roxo,

**O chakra do coração**, de cor rosa, quando potencializado pela ação do Santo Cristo, torna-se **3º raio secreto**, mudando sua cor para rubi,

**O chakra da terceira visão**, de cor verde esmeralda clara, quando potencializado pela ação do Santo Cristo, torna-se **4º raio secreto** mudando sua cor para verde esmeralda mais forte e escuro,

**O chakra da garganta**, de cor azul clara, quando potencializado pela ação do Santo Cristo, torna-se **5º raio secreto**, mudando sua cor para uma mais forte e escura, o azul marinho.

**Com o equilíbrio das energias de Yin e Yang, Alfa e Omega em nosso corpo, nós conquistamos o poder da magia da potencialização dos chakras pelo livre arbítrio de entrega da nossa vontade ao nosso Santo Cristo, Mestre Ascenso, Arcanjo ou anjo de Deus, atuando em nossa câmara secreta do coração.**

**Este é o poder dos cinco raios secretos em ação, nascidos do casamento alquímico entre o céu e da terra; entre os chakras do Pai e da Mãe; entre a alma encarnada e o Seu amado Santo Cristo Pessoal.**

**Um Exemplo:** Se temos de curar uma criança doente, colocamos a nossa mão esquerda no centro de nosso peito e a mão direita sobre a criança e então pedimos ao com muita energia e emoção que o Cristo flua suas energias através da mão esquerda para a direita e então para a criança, curando-a de seus males. Para isto é importante que a criança aceite que pode ser curada pelo poder do Cristo. **Voalá, o milagre da cura acontece. Não sou eu quem age, mas o Santo Cristo através de mim.**

#### **CONHECENDO OS RAIOS SECRETOS:**

**Note que o segundo e o quarto raio são os dois únicos chakras que não se repetem (veja a tabela). Estes raios representam o Pai no Céu e a Mãe na Terra.**

A nossa alma trabalha no nível da polaridade feminina representada pela mãe. O poder atuante do nosso Santo Cristo Pessoal em nosso corpo, não depende apenas de invocações e dos mudras, precisamos segurar e proteger as energias puras da harmonia divina do 4º raio em nosso chakra da base.

O Eu Superior desce ao nosso coração para atuar multiplicando e potencializando a energia que conseguimos guardar em nosso cálice da base da espinha. Outra coisa importante é lembrar a capacidade de ambas as palmas de atuarem tanto como Alfa quanto como Ômega.

As nossas mãos, os nossos pés e o nosso coração, têm a capacidade de utilizar o poder de todos os chakras ao mesmo tempo. Carregamos nestes cinco chakras secretos, ligações para todos os outros chakras. São os cinco chakras secretos, que vão trazer para o mundo da forma, as energias dos outros sete chakras.

Quando utilizamos as energias dos sete chakras, somado às energias do Eu Superior, que habita na chama trina dentro do chakra secreto do coração, amplificamos o poder de cada chakra.

Assim, falar é um poder, mas falar somado ao chakra secreto do coração, é um poder amplificado infinitamente. Ao utilizarmos os sete chakras, sempre com a união dos cinco secretos, estaremos atuando realmente como filhos e filhas de Deus, e assim, co-criando com o poder de Deus em nossos corações.

Nossos braços e pernas estão ligados diretamente a este representante de Deus que habita em nossos corações, o nosso anjo da guarda que representa, a visão que Deus têm, de nossa perfeição futura. Nosso anjo perfeito, só poderá atuar através de nossas mãos e pés, se assim o autorizarmos.

**Quando deixamos fluir a energia divina de nossos corações através de nossas mãos, fazemos milagres acontecerem. As nossas mãos são portas para entrada e saída do chakra secreto do coração. Podemos tanto receber, como enviar energia divina através de nossas mãos. Assim, decretar, orar e invocar luz, utilizando as mãos, é muito mais eficaz, do que se não as utilizarmos.**

## AS 12 QUALIDADES MANIFESTADAS

<u>MÃO E DEDOS</u>	<u>RAIOS</u>	<u>QUALIDADE</u>	<u>CHAKRA / COR</u>
PALMA DIREITA --->	2º Raio	PODER	Coroa / Amarelo
DEDO MÍNIMO --->	7º Raio	AMOR	Alma / Violeta
DEDO ANULAR --->	6º Raio	MESTRIA	Plexo Solar / Púrpura Dourado
DEDO MÉDIO --->	3º Raio	CONTROLE	Coração / Rosa
DEDO INDICADOR -->	5º Raio	OBEDIÊNCIA	3º Visão / Verde Esmeralda
DEDO POLEGAR --->	1º Raio	SABEDORIA	Garganta / Azul Celeste
PALMA ESQUERDA ->	4º Raio	HARMONIA	Base / Branco Cristal
AS DUAS MÃOS --->	8º Raio	INTEGRAÇÃO	Câmara Secreta / Pêssego
DEDO MÍNIMO --->	1º Secreto	GRATIDÃO	Alma / Violeta Forte
DEDO ANULAR --->	2º Secreto	JUSTIÇA	Plexo Solar / Roxo
DEDO MÉDIO --->	3º Secreto	REALIDADE	Coração / Rubi
DEDO INDICADOR -->	4º Secreto	VISÃO	3ª Visão / Verde Esmeralda Forte
DEDO POLEGAR --->	5º Secreto	VITÓRIA	Garganta / Azul Marinho

# MUDRAS EXTERNOS

## **1 - MUDRA PARA FORTALECER O SEU CONE DE PROTEÇÃO DE LUZ.**



Faça este mudra enquanto invoca o Cone de Luz. Ele aumentará muito a sua proteção.

**Fique de pé e com sua mão direita em forma de punho e estique os dedos polegar, indicador e médio apontando-os para cima.**

**Com a mão esquerda encoste todos os dedos no chakra do coração no centro do peito.**

**Enquanto faz a invocação do Cone de Luz (abaixo), faça com a mão direita círculos no sentido horário em espiral ascendente.**

**Comece com a mão na altura do coração e vá subindo girando a mão direita em espiral ascendente, até esticar todo o braço para cima.**

**Visualize o Cone de Luz vindo da sua Presença EU SOU sendo fortificado pela forma projetada de raios que saem**

**de seus dedos.**

**O Pai envia o Cone de Luz respondendo ao seu chamado e você atua com seu Cristo, fortalecendo a ação no plano físico.**

## CONE DE LUZ PARA A PROTEÇÃO

**AMADA PRESENÇA DE DEUS EU SOU EM MIM,  
COBRE E PROTEGE MEU SER COM SEU CONE DE LUZ BRANCA,  
LIBERTA-ME DE TODO O MAL FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL E ESPIRITUAL,  
PURIFICANDO-ME COM A CHAMA VIOLETA E  
LIBERTANDO MEU TEMPLO, PARA A VINDA DO SENHOR.**

## 2 - MUDRA DA BENÇÃO DE JESUS CRISTO



Este é o mudra de Jesus. Assim ele foi pintado e esculpido por muitos.

Neste mudra os dedos atuantes são os dedos do fogo, do ar e do céu, 3º, 4º e 5º raios secretos.

É o verdadeiro mudra da benção do milagre da intercessão divina. É uma poderosa maneira de fazermos a ponte da energia da benção divina.

As bênçãos são sempre invocadas para fazer o bem. Invocamos a intercessão divina da Luz através de nossas mãos para curar, iluminar, purificar, libertar, energizar e harmonizar.

O importante ao abençoar em nome de Deus, é fazê-lo em completo sentimento de entrega e compaixão, desprendimento e boa vontade. Quando se pede a Deus que abençoe a algo ou a alguém, devemos ser o instrumento puro e decidido em apenas fazermos o bem e sermos úteis. O seu corpo servindo de condutor da energia divina para fazer o bem ao seu próximo.

**Só invocar não potencializa o raio secreto. Para isto temos de fazer o mudra e invocar o Cristo para atuar potencializando os raios através de**

**nossas mãos e até dos pés. A força desta potencialização, depende da quantidade e qualidade da energia guardada em nosso chakra da base da espinha, o cálice da pura energia do Pai em nosso próprio corpo, que atua com a polaridade Ômega, amplificando a energia Alfa enviada pelo Deus Pai através de seu Filho. (O Cristo aqui, não é Jesus Cristo. Jesus se tornou o seu próprio Cristo pessoal, caminho que todos podemos tomar, ao recebermos a vontade do Pai através de seu filho atuando em nosso coração)**

O mudra acima pode ser feito com a seguinte invocação: Amado Santo Cristo Eterno, Invoco sua Presença eletrônica em meu coração atuando para a cura deste filho da Luz . . . (*diga o nome completo do doente*) . . . . . que se encontra enfermo aqui na minha frente, (*diga o nome da doença ou descreva*) Peço que atue agora através de meu ser utilizando minhas mãos e meu coração, para a cura e a perfeição divina poder atuar sobre este que tanto necessita.

Neste ponto, você poderá fazer alguns mantras enquanto mantém suas mãos sobre o enfermo. Um excelente mantra é o AUM ou o mantra de Saint Germain para a Chama Violeta. Faça várias vezes até sentir que está na hora de parar. Busque a união com seu Santo Cristo para saber qual mantra fazer e por quanto tempo. O mantra ajudará o mudra a ser mais forte com um maior fluxo de energia.

**Com a mão direita, estique os dedos polegar, indicador e médio, curvando-os levemente para a frente, mantendo os dedos anular e mínimo recolhidos. Os dedos atuantes neste mudra da magia e da alquimia da transformação são os dedos do fogo (o polegar), do ar (o indicador) e o do éter, (o médio).**





**Coloque a mão esquerda sobre o objeto ou pessoa abençoada, ou em caso de pequenos objetos, como um alimento ou copo com líquido, (veja a foto de Jesus abençoando o Pão e o Vinho) segure com a mão esquerda. Sinta a energia fluir de Deus através do Cristo, em chakra do coração, para a suas mãos, fluindo através de seus braços, saindo pelos dedos polegar, indicador e do meio da mão direita para abençoar. A mão esquerda atua como polaridade**

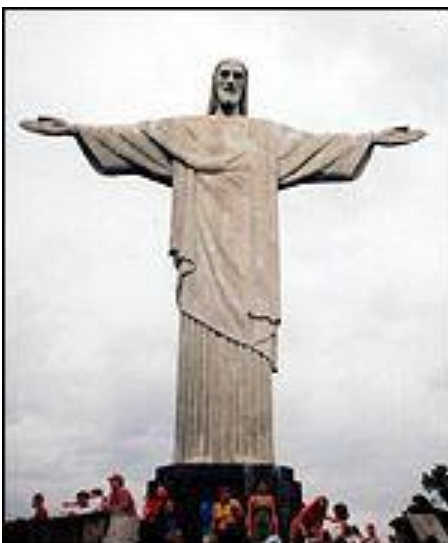
**negativa dando o equilíbrio necessário para o perfeito fluir da energia.**

**Com a mão direita, estique os dedos polegar, indicador e do meio, curvando-os levemente para a frente, mantendo os dedos anular e mínimo recolhidos.**

**Na mão esquerda os dedos polegar, indicador e do meio esticados ou com a mão em forma de concha, sobreponha ao chakra do coração. Sinta a energia fluir de Deus através do Cristo em seu chakra do coração, para a sua mão esquerda fluindo através de seu braço esquerdo até o braço direito, saindo pelos dedos polegar, indicador e do meio da mão direita para abençoar.**



### **3 - MUDRA DA BENÇÃO DO CORAÇÃO OU MUDRA DO PAI**



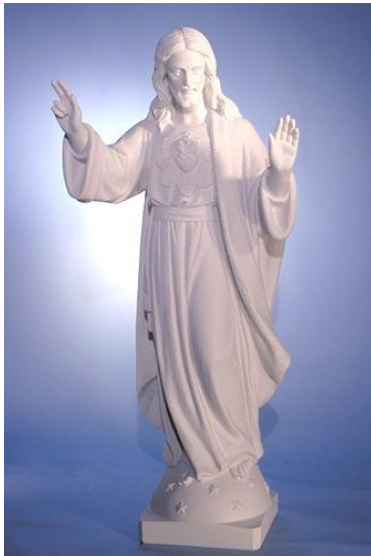
Este mudra atua com os chakras secretos das duas mãos transferindo a energia diretamente do coração. É o poder dos dois braços canalizando a energia divina vindas do coração para atuar o bem com as mãos.

Normalmente, a mão esquerda atua muito como receptora de energia e a direita como transmissora, mas este mudra prova o poder das duas mãos de transmitir a energia ao mesmo tempo.

Na imagem ao lado, ao contrário do que muitos pensam, não representa o Cristo crucificado, mas sim, abençoando o Brasil e a cidade do Rio de Janeiro.

O Cristo com os braços abertos está nos mostrando a capacidade que temos de abençoar com o Poder do nosso Coração.

**Coloque as duas mãos na altura do peito e do chakra do coração (ou acima dele).**



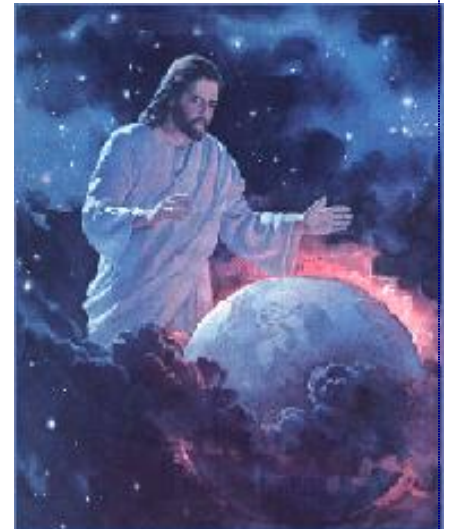
**Elas devem estar direcionadas para o objeto da oração.**

**Podem estar viradas para baixo ou para frente.**

**Sinta a energia fluir do seu Santo Cristo Pessoal, através do seu chakra do coração, fluindo através de seus braços para suas mãos, canalizando assim a energia e direcionando para atuar o bem, o bom, o belo e a perfeição da vontade de Deus.**

**Os dedos devem estar levemente inclinados para a frente.**

**Este mudra deve ser feito com fervorosas invocações ao Pai elevando a consciência à sua Presença Divina e sentindo profundamente o fluir da energia do alto, descendo pelo cordão de Cristal e fluindo para as mãos até o objeto da benção.**



**Este mudra é muito Poderoso e poderá influir na hora de pedir a intercessão do Pai na vida de pessoas necessitadas que encontrar em sua vida.**

**Onde quer que haja desarmonia, onde quer que haja corrupção, onde quer que haja doenças ou qualquer tipo de disfunção,**

**Faça este mudra dizendo:**

**Em nome do meu EU Superior, eu comando a intercessão divina com as doze hierarquias celestes atuando para que a perfeição se manifeste aqui e agora, . . . . . (direcione aqui a energia descrevendo o problema e pedindo a solução) . . . . .**

**Pai Interceda por nós agora,**

**PAI SEJA FEITA A SUA VONTADE,**

**ASSIM NA TERRA COMO NO CÉU ! (3x)**

#### **4 - MUDRA DA PROSPERIDADE**

Quem tem a mente sã, consegue manifestar seus sonhos. Este mudra ajuda a pensar em um plano prático e realista para atingir seus objetivos. É conhecido como Pushpaputa.



**Junte os lados dos dedos indicadores com a palma virada para o solo, abaixo do coração ou na altura do umbigo.**

**Então gire e junte a lateral dos mínimos e levemente as gemas dos anulares.**

**Mantenha esta postura dez minutos ao dia por quatro semanas.**

**Faça uma respiração breve, rápida.**

**Este mudra atua com as energias dos 1º e 2º raios secretos, potencializando os chakras da alma e do plexo solar.**

**Nele, as palmas das mãos dão a polaridade alfa e Omega necessárias para suprir e manifestar.**

Este mudra pode ser dedicado a Vishnu e sua consorte a Deusa da Fortuna, Lakshmie. Sabendo que Vishnu e Lakshmie atuam para manter a criação, entendemos o por que de Lakshmie ser a deusa da fortuna, aquela que tem o poder divino de manifestar todas as nossas necessidades.

**Faça uma invocação antes do mudra : Pelo poder da Chama Trina em meu coração e do EU SOU O QUE EU SOU, Amado Vishnu, amada Lakshmie, Em nome do meu Eu Superior e da Mãe Divina, eu preciso de direção, suprimento, confiança, alegria. Eleve minha consciência e supra-me de tudo o que preciso para minha evolução e a conclusão de meu plano divino.**

**O MANTRA - OM SHRIM MAHA LAKSHMIE SWAHA -**

**A Pronúncia - OM CHRIMMM MARRAH, LAKCHMIÊ ZZVAAAARRAA**

**O Significado do Mantra - Eu Saúdo a Grande Abundância vinda de Lakshmie (3x),**

## **5 - HAMSASYA MUDRA**

Significando "a Palavra de Deus".

De acordo com as escrituras, este mudra é uma expressão da personalidade viva de Deus, e carrega o poder derivado dele.



Este mudra deve ser feito com afirmações e visualizações positivas e construtivas de transformações externas ao corpo. O Poder de ordem e progresso do Pai.

As duas palavras de poder que ensinamos abaixo podem ser de grande auxílio para os que buscam atingir o plano divino.



Hamsasya

**Junte as gemas do polegar e do indicador em ambas as mãos. O 1º e 5º raio secretos (os dois dedos), com as palmas da mão alfa e Omega em ação, uma recebendo a energia e a outra potencializando.**

**Recolha-os ao máximo deixando os outros dedos soltos e esticados.**

**Ponha a mão esquerda sobre o chakra do coração, no centro do peito e deixe a mão direita levantada na altura do ombro direito com a palma para fora, virada para frente.**

**Respire larga e profundamente enquanto faz um Mantra em nome de Deus Pai, ou diga a palavra sagrada "VAJRA" repetidas vezes, diga com força e dinamismo:**

**VAJRA ! VAJRA ! VAJRA ! VAJRA ! VAJRA ! VAJRA ! VAJRA !**

Esta palavra acompanhada deste mudra poderá tirá-lo de situações negativas geradas por forças do mal.

Enquanto faz o mudra e o mantra, visualize raios azuis saindo de sua mão direita para todos as direções. Direcione para onde quer que haja desordem, maldade, criminalidade e forças do mal em geral atuando.

Você verá um resultado imediato. O mal que saia de sua frente, por que a força de Luz emanada de suas mãos será enorme. Uma Luz que varrerá as forças negativas e atuantes. Um bom mudra de defesa para horas em que o mal chegar muito perto de você.

VAJRA é uma palavra em sânscrito que significa Raio, Diamante, Indestrutível. VAJRA é muito forte e carrega o poder do Trovão. A Palavra de Deus para destruir o ódio e criações de ódio, ciúme, inveja, orgulho e egocentrismo, os venenos da ignorância, avareza, cobiça, medos, dúvidas e luxúria.

Outro mantra que pode ser entoado com este mudra é SIDDHI.



O mudra para SIDDHI difere do anterior na posição da mão esquerda que deve continuar na altura do coração, mas agora com a palma virada para cima. Diga intermináveis vezes, enquanto gira o corpo sentido horário, 360 graus, fazendo o mudra e lançando raios azuis para todas as direções com a mão direita:

**SIDDHI, SIDDHI, SIDDHI, SIDDHI, SIDDHI, SIDDHI, SIDDHI, . . .**

Este é um mágico poder e pode limpar e purificar tudo à sua volta, devolvendo a ordem. Esta palavra em sânscrito significa: Atingindo o alvo, conquistando um objetivo, performance, conclusão, resultado, sucesso, prosperidade, perfeição e acima de tudo, **SHIDDI é o Poder Sobrenatural do Criador.**

## **6 - MUDRA DE PROTEÇÃO**

Também conhecido como o gesto de promessa de proteção ou destemor. Abhaya-mudra. A mão direita fica erguida e com os dedos levantados. Associado à benevolência do buddha Shakyamuni, que domou um elefante selvagem com este gesto. Também é o gesto do dhyani-buddha Amoghasiddhi.



**Ponha a mão esquerda sobre o chakra do coração, no centro do peito e com a mão direita levantada e a palma para fora, para a frente.**

**Quando alguém utiliza este mudra deve também fazer afirmações e visualizações positivas de confiança e proteção.**

**Mantenha a respiração larga, profunda e lenta.**

**Faça este Mudra, enquanto diz o nome sagrado de Shiva por três vezes: Shiva! Shiva! Shiva!**

**Visualize o Fogo Rubi saindo de sua mão em direção ao inimigo que o ameaça.**

**Com este mudra, você também poderá criar portas e muros de luz para selar os ambientes protegendo-os do mal.**

**Aprenda que a maldade de seres encarnados, sempre está associada a seres desencarnados do mal.**

**Assim, quando levantamos muros de luz com a força suprema de nossas santas e poderosas mãos divinas, nem seres encarnados ou mesmo desencarnados poderão ultrapassá-las, pois suas entidades estarão arrepiadas de medo.**

**O mal teme a Luz, pois a Luz pode consumi-lo. Ponha a sua atenção na Luz sempre que o mal aparecer, assim ele desaparecerá.**

## **7 - MUDRA PARA A DEFESA DO CHAKRA DO PLEXO SOLAR**

Este mudra protege seu chakra do plexo solar de energias negativas emocionais externas.

Nosso chakra do plexo solar é uma porta aberta as energias emocionais externas e algumas vezes precisamos saber fechá-la, para protegermos nosso corpo emocional.

**Entrelace os dedos colocando as palmas das mãos sobre o umbigo e viradas para dentro.**

**Forme uma malha de proteção, unindo os dedos mínimos na parte inferior, com o 1º raio secreto ômega, que se tocam nas gemas.**

**Na parte superior, os polegares com o 5º raio secreto alfa, tocando as gemas.**

**Faça este mudra sempre que estiver frente a algum descontrole emocional, ou a imagens de choque ou horror.**



## **8 - MUDRA DA ESPADA**



O nosso Amado Arcanjo Miguel, Pediu-nos que tivéssemos uma Espada para que ele sobrepusesse sua espada de Fogo Azul Flamejante, assim ele pode nos ajudar na libertação diária de várias condições negativas.

**A Espada deve ser utilizada diariamente para o exorcismo e aprisionamento de todos os tipos de demônios.**

A explicação para o poder da espada é simples. A Espada corta através do plano astral. Os demônios, entidades e desencarnados, sentem a dor do corte. Todo corte que lhes é deferido, fecha-se de imediato, mas a dor causada pelo corte faz com que se afastem de pessoas que se utilizam deste meio.

O plano Astral é o plano do emocional, por esta razão, mesmo desencarnados sentem dor, medo, desejos e ansiedade.

**Estique os dedos do indicador e o do meio, e recolham os outros dedos.**

**O dedo polegar pode estar sobre os dedos recolhidos ou esticado ao lado do indicador. Visualize labaredas de fogo azul saindo de seus dedos.**

**A mão esquerda pode ou não, estar sobre o chakra do coração, depende do poder de fogo necessário para a ação e da necessidade de utilização da mão esquerda para outra função.**

O uso da Espada do Arcanjo Miguel é muito importante nos serviços prestados pelos filhos da Luz.

A Espada nos liberta de demônios e entidades malignas que nos afligem o espírito, criando confusão e caos, desorganizações e calamidades no trabalho, em casa e na rua.

As entidades montam nos corpos inferiores, através do magnetismo animal e de densidades de nossa própria consciência, causando problemas de todos os tipos.

Este mudra ajuda na defesa contra espíritos desencarnados, demônios e entidades do mal. Quando não temos uma espada de aço inox, empunhamos os próprios dedos.

Na falta de uma espada de aço, visualize uma língua ou labareda de fogo azul e branco, envolvendo seus dedos, dando o poder de proteção e purificação do Fogo Sagrado do 1º Raio da Vontade e Proteção Divina e do 4º Raio da Pureza, Perfeição e Harmonia Divina.

Não precisamos de uma espada ou faca em inox, podemos empunhar os próprios dedos, visualizando labaredas de fogo azul saindo de seus dedos.

Use a Espada diariamente ao acordar pela manhã e antes de se deitar à noite. Caso acorde no meio da noite, utilize-a também.

Enquanto usa a espada, faça invocações e nomeie todas as condições, circunstâncias e pessoas que tem de ser libertadas. Ofereça estas invocações não só para si, mas também para seus amados amigos e parentes.

De acordo com os Mestres Ascensos, passar a espada todos os dias é tão importante como tomar banho ou fazer invocações da Chama Violeta.

Diga: Amado Pai Nosso que estás no Céu, em nome do meu Eu Superior, envia-nos seu anjo numero um. O Amado arcanjo Miguel e sua espada de Luz Libertadora para atuar aqui e agora libertando, . . . . descreva aqui sua necessidade . . . . e manifeste dizendo:

- São Miguel, São Miguel Oh Arcanjo de Deus Iluminado. Traga-me uma armadura e uma espada de Fogo azul flamejante, Liberta-me aqui e agora de todo o mal manifestado! (3x)

ou

- São Miguel, São Miguel, Amado Anjo de Luz Divina,

Venha e Sobreponha-me agora com sua Armadura e Espada de Fogo Azul Flamejante (3x)

## **9 - MUDRA DA MISERICÓRDIA**

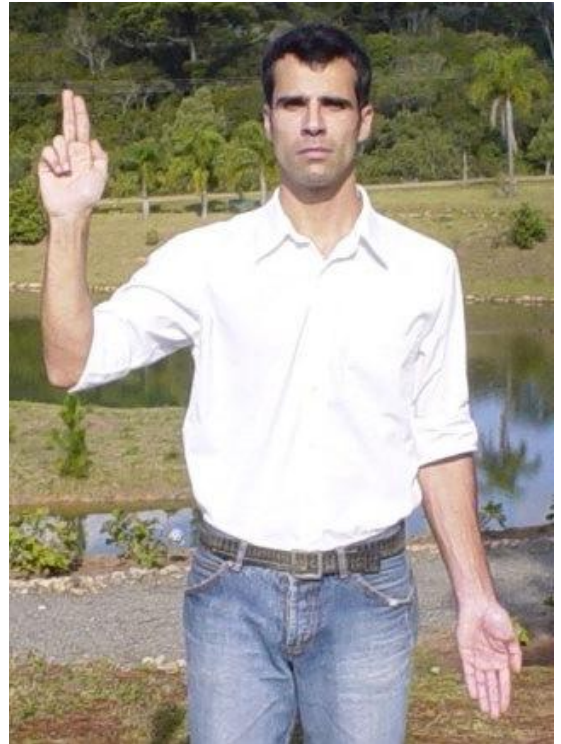
O mudra Varada representa o perdão e a misericórdia.

É o gesto da concessão de um desejo de misericórdia. Ele é adequado para solucionar problemas do cotidiano, superar problemas do passado, melhorar os relacionamentos, aprender a lei do perdão, perdoando a si e aos outros.

**Quase sempre este mudra é feito com a mão esquerda e pode ser feito com o braço pendurado naturalmente para baixo e para fora e os dedos esticados.**

**Com a mão direita para cima e a palma para a frente.**

**A mão direita pode combinar com vários mudras. Mantenha uma respiração larga, profunda e tranqüila e então relaxe.**



**Agradecemos aos Mestres Ascensos por mais este trabalho de LUZ !**