



## Sobre Budô

1. Budo o caminho do guerreiro
2. O caminho espiritual do kempo
3. **Técnicas de meditação**
4. Tai Chi chuan , Yoga e medicina alternativa
5. Livros

### 3. Técnicas de meditação

1. **Técnicas de meditação – introdução**
2. **Exercício de concentração**
3. **Exercício de energização**
4. **Exercício de visualização**
5. **Exercício de sensibilidade – na natureza**

#### 1. Técnicas de meditação - introdução



A mentalização e a meditação são elementos importantíssimos em nossas vidas para garantir bem estar e paz interna. As técnicas de mentalização são treinadas nas aulas de Bujitsu, treinado Tai Chi Chuan, Katas e seqüências; e nos treinos aos sábados, quando treinamos Qui Gong e praticamos exercícios de meditação, Yoga e mentalização. A mentalização é o primeiro passo para a meditação. Ela também é a base para um bom treinamento, e por fim é essencial para nossa defesa pessoal. Pois, é através da idéia projetada que nós somos capazes de realizar a nossa realidade. No treino de Bujitsu aprendemos a ir o nosso caminho, a agir em vez de reagirmos. Nós aprendemos a perder o medo do que o outro pessoa pensa de nós e assim evitamos que o outro(a) impõe o seu estilo de vida e suas idéias sobre nós. Numa luta, ganha aquele que é capaz de impor o seu estilo no outro. Uma briga só começa quando o briguento consegue impor o seu ponto de vista num outro. Se você se deixar influenciar, você acaba brigando do jeito como o outro quer. Numa situação desta, nós temos que aprender a ir o nosso caminho, que pode ser não brigar e permanecer calmo, ou brigar, mas do nosso jeito. A capacidade de se concentrar num pensamento nos possibilita criar a nossa própria realidade. É o primeiro passo para realizarmos o nosso mundo, e sermos nós em vez do que o que o outro(a) quer que sejamos. A mesma mentalização que usamos para criar a nossa realidade nos possibilita curar e tratar pessoas doentes através da imposição da mão (o passe) e da transmissão de energia (Qi).

Através da meditação adquirimos uma maior sensibilidade pelo mundo, pelas pessoas e por nós mesmos(as). É esta sensibilidade que nos possibilita reconhecer o outro, seus problemas e intenções. No bujitsu, é a base da sobrevivência de um guerreiro.

Os instintos impedem que você pense direito. Os instintos são mecanismos de sobrevivência. Através da meditação sublimamos os instintos e cultivamos a intuição. A intuição nos deixa viver e apreciar o mundo que nos rodeia. É através da intuição que conseguimos falar durante a meditação com Deus (consciência cósmica).

Os exercícios para aumentar a nossa concentração e a nossa capacidade de meditação são inúmeros.

## **Antes de tentar qualquer exercício de meditação, visualização, energisação ou concentração primeiro aprenda a relaxar o corpo**

### O primeiro exercício de relaxamento

Antes de fazer qualquer exercício de mentalização, primeiro relaxe o corpo e a mente. Meditar sob tenção é muito difícil.

Se você estiver tenso, sente-se (isso você pode fazer em todo o lugar, inclusive dirigindo), inspire bastante ar, enchendo o pulmão todo, segure o ar por uns segundos, e suspire todo o ar pela boca de uma vez soltando um ruído. Faça isso algumas vezes e depois endireite o corpo e continue com as atividades diárias.

Esse relaxamento eu aprendi de um professor chinês.

*Nós estávamos em Munique, na Alemanha, dirigindo no meio de um tráfego tenso. Como a gente não conhecia bem a cidade, estávamos dirigindo bem devagar à procura da rua certa. Os outros motoristas não estavam tendo a menor paciência com nós, ora toda buzinando e xingando, até nós pararmos num sinal vermelho. Aí, um outro carro parou do nosso lado, e o motorista do carro começou a xingar amostrando o dedo. O professor chinês olhou para o cara, inspirou bastante ar e suspirou em direção do motorista. O sinal virou verde, nós continuamos a nossa procura e o outro motorista ficou dando piruetas de raiva dentro do carro dele.*

O professor me explicou: „Para que ter raiva dele. Se eu ficar com raiva dele, eu estarei dando a minha energia a ele. Num caso que nem esse, quando alguém pensa que tem o direito de me xingar, eu imagino a tal pessoa de cuecas, ela parece tão ridículo que a única coisa que eu posso fazer é suspirar e rir.“

Este exercício treina você a não desperdiçar energias com pensamentos fúteis. No momento que você der atenção a um determinado pensamento, você estará automaticamente dando parte de sua energia a esse pensamento. No momento que você der atenção a uma determinada pessoa você estará automaticamente dando parte de sua energia a ela. Isso não significa que você deve andar pela vida sem prestar atenção ao que acontece a sua volta. Mas, quanto mais atenção você der a alguém, mais forte essa pessoa (ou pensamento, ou trabalho feito contra você, ou etc.) fica. Uma certa quantidade de atenção, ou melhor, dito: ter a consciência do que está acontecendo aos seus arredores, é imprescindível. Agora, se você der demasiada atenção até ao ponto de se prostituir, isso só lhe irá causar transtornos em sua vida. Dê atenção a aquilo que merece receber atenção e fique consciente daquilo que não merece receber atenção.



## O segundo exercício de relaxamento

*Nunca faça este exercício dirigindo.*

Você se deita num lugar limpo e tranqüilo e feixe a porta para não ser perturbado.

Você se deita confortavelmente. Você pode botar uma música (só instrumental) e acender um incenso.

cê inspira e expira profundamente para acalmar o corpo e a mente.

Agora você tenciona o corpo inteiro começando pelos pés. Depois tenciona as pernas, a barriga, o peito, os braços, as costas, o pescoço e por fim a cara. Praticamente o corpo inteiro. Mantenha o corpo inteiro bem tenso por alguns segundos e depois relaxe o corpo inteiro de uma só vez. Isso você faz umas 3 a 4 vezes seguidas.

Agora você tenciona somente o pé e a perna esquerda, segura a tenção por um instante e relaxe. Ao relaxar você auto-sugere dizendo: „O meu pé esquerdo está completamente relaxado, minha perna esquerda está completamente relaxada, com cada expiração eu me relaxo mais e mais. Meu pé e minha perna estão bem pesados. Com cada respiração o meu pé e a minha perna ficam cada vez mais pesados." (Tente sentir o peso do pé e da perna, tente sentir como o pé e a perna ficam cada vez mais pesados até você ter a sensação que ambos estão se aprofundando no chão.)

Esse procedimento você repete para o pé e a perna direita.

Você repete para o bico, cintura e traseiro: „O meu bico, a minha cintura e o meu traseiro estão completamente relaxados. Com cada expiração eu..." (é importante você relaxar ao expirar. Você inspira energia para dentro do corpo e expira as tenções para fora relaxando.)

Repita para a barriga, relaxando os órgãos internos: „O meu fígado está completamente relaxado. Com cada expiração eu me relaxo cada vez mais..." E assim vai repetindo para o baço, o estômago, o intestino, os rins, a bexiga, o pâncreas, e por fim auto-sugere: "A minha barriga inteira está completamente relaxada. Cada um dos meus órgãos está completamente relaxado."

Você continua o exercício com o tórax e as costa relaxando os pulmões, o coração, a coluna vertebral e os músculos das costa.

A mesma coisa você faz com a mão e o braço esquerdo. Com a mão e o braço direito e por fim também com o pescoço, a nuca, a face e a testa.

Depois de ter relaxado o corpo por completo, você diz: „Eu estou completamente relaxado, completamente tranqüilo, meu corpo está completamente relaxado e minha mente está completamente acordada." Você prevalece nesse estado o tempo que quiser. Com cada expiração você se relaxa mais e mais e ao mesmo tempo a sua mente fica cada vez mais acordada. Você sente como o corpo fica cada vez mais relaxado e mais pesado até parecer que está se afundando no chão.

Para controlar o grau de relaxamento, você se concentra no seu queixo. O grau de relaxamento do seu queixo lhe diz o quanto você conseguiu relaxar.

Quando você quiser sair deste estado de relaxamento você começar a movimentar o corpo: primeiramente movimento os dedos das mãos e dos pés, depois movimento os braços e as pernas, depois o tronco, a cabeça e por fim espreguice e se auto-sugere: „Eu estou completamente relaxado, cheio de energia e completamente acordado."

Se você tiver um gravador em casa, você pode gravar as instruções numa fita até você estiver acostumado(a) com o procedimento.

Com o tempo você vai se acostumado e logo logo você será capaz de relaxar num instante, deitado, sentado, de olhos fechados ou abertos, dentro de casa ou no meio de uma praça movimentada.

Este relaxamento aprendi na Índia, no monastério Sivanada Yoga Dhavanthari Ashram em Trivandrum, Kerala.

Este relaxamento será a base para os outros 11 exercícios, por isso treine o bem. Ele lhe proporcionará a entrar num estado profundo de relaxamento sem adormecer.

## 2. Exercício de concentração

Estes exercícios visam treinar a sua mente e aumentar a sua capacidade em focussar e concentrar as suas energias em um só pensamento. A nossa mente é que nem um macaco que fica a hora toda pulando de galho em galho, de um pensamento para o outro sem dar sossego. Para poder trabalhar magicamente e visualizar, temos que ser capazes de conseguir concentrar por um determinado tempo, toda a nossa atenção em um só pensamento, visualização ou objetivo. Só assim conseguiremos alimentar a visualização com suficiente energia para que se tornar realidade.

Se você quiser absorver energias para tratar uma pessoa (durante uma massagem ou tratamento de Do Ing ou Shiatsu), se proteger adequadamente ou simplesmente fazer uma meditação ou relaxamento, você tem que ser capaz de eliminar todos os pensamentos fúteis que não tem nada a haver com o seu objetivo. Você terá que ser capaz de se concentrar numa só coisa (pensamento ou visualização). Você tem que ser capaz de manter a concentração independentemente do que estiver acontecendo aos seus

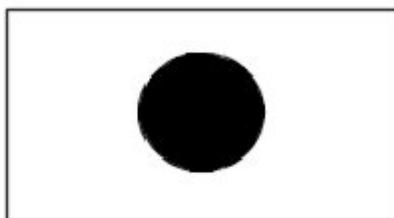
arredores. Pensamentos seus ou alheios, barulho e distrações não devem afetar a sua concentração.

Para praticar este exercício você pega uma folha de papel branca. No meio dessa folha você desenha ou cola um ponto preto de uns dois a três centímetros de diâmetro. Você pendura ou cola a folha com o ponto preto numa parede, num lugar onde você não será perturbado a altura de seus olhos e se senta a uma distancia de 1 metro, de frente olhando o ponto preto. Sente-se confortavelmente sem encostar as costas. Desligue o celular, telefone ou qualquer outro aparelho que lhe possa perturbar.

Agora você começa a olhar e a se concentrar no ponto sem piscar os olhos. No começo será difícil, por mais que você tentar mais você irá piscar, como se seus olhos quisessem passar um trote em você. Mas não desista. Tente não piscar os olhos. Ao olhar o ponto, você se concentra no ponto e tente somente pensar no ponto. Depois de ter focussando o ponto por um tempo, feixe os olhos e visualize-o.

Você tenta se concentrar somente no ponto preto, você não presta atenção a outros pensamentos, quaisquer que forem. Não tente bloquear tais pensamentos. Se você começar a bloquear os pensamentos você automaticamente estará dando atenção a tais, alimentando-os e dando-lhes importância. Deixe simplesmente os pensamentos passarem por sua mente como se fossem nuvens passageiras.

Quanto mais você treinar, melhor será sua concentração. No começo você irá pensar em mil e umas coisas, sendo incapaz de manter sua concentração fixada no ponto. Isso é normal. Cada vez que você começa a pensar em outras coisas, simplesmente volte a se concentrar de novo no ponto.



O seu ego não gosta que você faça tais exercícios. Ele vai tentar a todo custo desviar sua atenção.

O ego usa mil e uma desculpas e truques para impedir você a se concentrar. As desculpas vão desde pensamentos aparentemente importantíssimos até dor de cabeça, outras tarefas que têm que ser cumpridas ou algo que você esqueceu de fazer. Não se deixe trapacear por seu ego.

Em vez de usar um ponto preto (não use ponto colorido), você pode usar um mantra, uma reza ou um oró. Agora, eu acho, como primeiro exercício de concentração, o ponto preto é bem mais eficaz.

### 3. Exercício de energização exercício de Chi kung

Além do nosso corpo material nós possuímos um corpo energético. Estes exercícios energéticos têm como objetivo fortalecer o nosso corpo energético e nos energizar o suficiente para podermos fazer as nossas viagens astrais com tranquilidade e bem protegidos.

Um corpo energético forte também nos protege contra olho grande, maus pensamentos e más energias (astrais).



Este exercício é um exercício de respiração proveniente da China.

Ele é bem simples.

Você começa o exercício respirando calmamente. Depois da sua respiração estar bem tranqüila (se quiser, você pode fazer o exercício de relaxamento), você mentaliza uma energia circular pelo seu corpo.

A energia começa a circular saindo do Tan Tien (que se situa 4 dedos abaixo de seu umbigo), descendo e dando a volta passando os órgãos sexuais, o períneo e subindo pelas costas, pela coluna vertebral, até a cabeça, dando a volta por cima da cabeça e descendo pela face até chegar ao céu da boca. Esta parte do ciclo você faz inspirando.

Ao expirar, você mentaliza a energia descer pela língua (você mantém durante todo o exercício a língua encostada no céu da boca), pela garganta, pelo tórax até chegar de novo ao Tan Tien.

Pode ser que no começo você tenha dificuldade em imaginar a energia subir as costas em uma só inspiração. É fácil resolver tal problema. Você inspira, seguro o ar, faz a mentalização, e depois de ter terminado com a mentalização, expira com toda a tranqüilidade. O importante é que você não force nada. Se você não conseguir fazer a mentalização da energia subindo as costas em uma inspiração, faça em duas ou mais inspirações. O importante é você manter o ciclo e a energia girando.

Quando você tiver boa prática e conseguir visualiza e sentir a energia circular, você pode (ao inspirar) começar a tentar concentra a respiração para o Tan Tien, empurrando sua barriga para baixo, contraindo o diafragma e a parte inferior da barriga. Para controlar se você está concentrando a energia no lugar certo, você deita no chão, coloca as pontas dos dedos nas encostas do lado esquerdo e do lado direito, e aperte. Ao inspirar você empurra a energia para baixo, se você sentir uma tenção debaixo dos dedos, você está indo no caminho certo. Se você tiver dúvidas, um mestre de Tai Chi Chuan ou Qui Gong lhe poderá ajudar.

O que a gente acabou de treinar é o pequeno círculo. Também existe um grande círculo. A única diferença é: no grande círculo você mentaliza a energia descer até as pontas dos pés e depois subir até a cabeça.

#### 4. Exercício de visualização

Você relaxa como no exercício de relaxamento que você aprendeu na página Técnicas de Meditação.

Quando você estiver completamente relaxado, pode acontecer que você sinta frio, não apavore, é simplesmente um sinal que seu corpo está bem relaxado. Quando você relaxa o corpo, as atividades do seu corpo diminuem, a circulação diminui e conseqüentemente você poderá sentir um frio. É só você pegar o cobertor (que você ajeitou, conforme as instruções no começo deste capítulo) e se cobrir.

Agora você está completamente relaxado, provavelmente coberto por um cobertor e pronto para a visualização.

Ao inspirar você imagina uma luz maravilhosa de cor dourada ou irradiante branca penetrar pela parte superior da sua cabeça como se você estivesse tomando um banho de chuveiro.

(Durante uma visualização é muito importante você sentir o que você está visualizando. Você tem que sentir, cheirar, degustar e ver. O que você estiver visualizando tem que parecer realidade. Tem que virar realidade. E isso só irá acontecer quando você sentir o que você está visualizando. Se você estiver visualizando uma chuva você tem que sentir a chuva, o molhado, ouvir ela cair, cheirar ela. Por fim sentir ela com todos os seus sentidos. Se você estiver visualizando uma ventania, você tem que ouvir o vento, sentir o vento e ver o vento.)

Ao visualizar a luz você tem que ver ela e sentir ela descer por você. Tente sentir a luz na sua pele. Depois tente sentir ela em você, descendo pela sua cabeça até o coração. Você visualiza a luz descer por você e encher o seu coração. Com cada inspiração você enche o coração com mais e mais luz até a luz começar a transbordar o coração. E você auto-sugere: „Com cada inspiração eu encho o meu coração cada vez mais com luz divina.”

Ao inspirar você imagina inspirando uma luz maravilhosa que desce de cima pela sua cabeça enchendo o seu coração. Ao expirar, você imagina essa luz transbordar o coração e encher o resto do seu corpo. E você auto-sugere: „Com cada inspiração eu inspiro luz divina e encho o meu coração com ela. E com cada expiração essa luz transborda o meu coração e se espalha pelo corpo inteiro.”

Você vai inspirando essa maravilhosa luz, enchendo o coração até transbordar. Ao expirar, você visualiza essa luz enchendo o peito por completo até começar a transbordar. A luz transborda e vai enchendo a barriga, os braços, o bico e descendo pelas pernas até os pés.

Essa luz transborda para o resto do corpo. Você imagina a luz descendo pela cabeça enchendo o coração, enchendo o peito, os pulmões, o tórax, transbordando e penetrando nos braços até chegarem às mãos. A luz também transborda em direção a barriga, enchendo o bico e descendo pelas pernas até os pés.

Você apóia a visualização auto-sugerindo: „Agora a luz divina enche o meu coração. O meu coração está radiante e completamente cheio de luz divina." ; „Agora a luz divina transborda o meu coração e enche o meu peito, o meu peito está completamente cheio de luz divina." e assim por diante. Você repete a auto-sugestão para cada parte do seu corpo, do jeito como você fez no segundo relaxamento, só com uma diferença: no relaxamento você começou dos pés para a cabeça. A energização você começa da cabeça (de cima) para os pés (para baixo).

Com cada inspiração você enche o coração e com cada expiração você imagina a luz transbordando o coração e encher o resto do seu corpo, da cabeça aos pés.

E você continua inspirando essa luz, até o corpo inteiro estar repleto dessa luz. O seu corpo inteiro agora brilha maravilhosamente como se fosse feito só de luz. Você vê e sente o corpo brilhando. Você sente que você é completamente luz.

Você continua inspirando luz, e ao expirar, você imagina essa luz divina aumentando e crescendo em tamanho até formar um grande ovo envolvendo o seu corpo inteiro. Você sente e vê ser esse ovo. Você sente como você crescer.

Você imagina a luz crescendo cada vez mais e você crescendo junto com ela até a luz ser do tamanho do seu quarto. Você sente ser o seu quarto. Você sente ser do tamanho do seu quarto.

E você vai crescendo até envolver o planeta inteiro. Você e o planeta são uma imensa bola de luz. Você é o planeta. (Você sente você ser o planeta. É muito importante você sentir o que você está visualizando. Você tem que sentir você crescer. Você tem que sentir você ser o ovo, o quarto, a cidade e por fim o planeta. Também é importante você ficar falando a auto-sugestão para evitar adormecer durante a visualização.)

Fique nesse estado o tempo que quiser e sinta esse maravilhoso estado de grandeza. Não tente ser do tamanho do universo, pois o universo é infinito e você não quer se perder. Ser do tamanho do nosso planeta já é enorme e mais do que a maioria das pessoas consegue suportar.

Para deixar este estado maravilhoso, você visualiza a luz (você) se contrair ficando cada vez mais pequena. A bola de luz (você) vai diminuindo de tamanho. Você sente como você vai ficando menor, mais compacto. A luz vai diminuindo de tamanho. Primeiramente do tamanho do planeta, depois do país, e você auto-sugere: „Com cada inspiração vou ficando menor, agora estou do tamanho do planeta." E visualize o que você auto-sugeriu.

E você auto-sugere: „Eu vou diminuindo de tamanho, agora sou do tamanho da cidade." Ao visualizar, sinta o que você está sugerindo. Não fantasie. Realize a sua visão.

E você continua auto-sugerindo: „Agora sou do tamanho do meu quarto." E você continua diminuindo até ficar do tamanho de um grande ovo radiante, um ovo que envolve o seu corpo por completo. E neste estado você prevalece o tempo que quiser. Sinta a luz pulsar e vibrar através de você.

Você é esse ovo, e você auto-sugere: „Eu sou um belo ovo radiante cheio de energia e luz divina." Você sente estar dentro de um bellissimo ovo, você sente ser esse ovo brilhante e cheio de energia (que é a sua aura - corpo energético).

E durante todo esse tempo você fica inspirando e expirando luz divina. Você visualiza, sente e fala: „O meu corpo está completamente cheio de energia divina. Minha aura está completamente cheia de energia divina." E você visualiza o seu corpo e sua aura brilhando cheios da energia divina que você inspirou.

É esse corpo energético que irá proteger você contra energias nocivas. É esse corpo que ao brilhar, deixa as pessoas sentirem o seu bom astral.

Muito importante é, sempre formular as sugestões afirmativamente e no presente. Não fale: „Eu estarei relaxado." Fale: „Eu estou

relaxado." Se você afirmar na forma futura, você nunca saberá quando irá acontecer.

Com esta técnica você pode dar passes. Você deixa a luz divina encher o seu coração, e ao expirar, você visualiza a luz atravessa os seus braços e sair pelas suas mãos.

Bem meu amigo e amiga radiante de luz, bem-vindo a um mundo maravilhoso que você está prestes a pesquisar e conhecer.

Alguns livros que eu lhe recomendo a ler são: as visões de Celestina e os livros de Richard Bach: a gaivota Jonathan (Jonathan livingstone seagul), Illusions (Ilusões) e One (Um).

Prezado leitor e prezada leitora, não é possível expressar a sabedoria em palavras. Se fosse assim tão fácil, era só decorar as palavras e você viraria um sábio. A única coisa que podemos tentar é descrever os rastros que ela deixa. É por isso que existem tantos livros tentando descrever sabedoria do seu jeito. Uns livros irão lhe tocar mais que outros, não existe o melhor. Lendo e contemplando o que você leu, faz sua consciência crescer.

Como no exercício de relaxamento, você pode gravar as instruções numa fita até você se acostumar com a rotina. Com o tempo você notará que quando você fizer o primeiro relaxamento, você automaticamente fará o segundo exercício junto.

Você pode usar esta energia divina que você inspirou e incorporou para proteger lugares e pessoas queridas. Quando você estiver viajando, você pode envolver com esta energia o seu carro (ou ônibus, ou avião) assim protegendo você, o veículo e todas as outras pessoas que estiverem viajando com você. Simplesmente imagine e sinta a luz envolver o veículo em que estiver viajando.

Esta energia você pode usar de mil e uma formas. Para dar passes, para purificar objetos, quartos, casas ou lugares, para criar um bom astral e assim por diante. O importante é você mentalizar uma energia divina. Pense ela vindo de Olorum, de Deus. Uma luz branca radiante é sempre neutra e positiva. Prateado e dourado também funcionam bem.

Não inspire uma luz vermelha, que representa agressividade, ou verde, que representa ciúme. Todas as cores têm um lado positivo e um lado negativo (um lado menos propicio) e ao inspirar uma cor você irá manifestar automaticamente em você tanto o lado positivo (profícuo) como o lado negativo (improfícuo). Se você mentaliza o vermelho, por exemplo, você irá absorver as vibrações energéticas de atividade e determinismo e ao mesmo tempo você irá absorver as vibrações de agressividade e raiva.

Positivo e negativo é relativo. Positivo é tudo aquilo que lhe ajuda, que lhe é profícuo. Negativo é tudo aquilo que lhe inibe e atrapalha. Durante uma energisação e meditação você quer energias neutras e positivas. Agora, se você for usar a cor vermelha durante uma energisação você não só ficará determinado (que é positivo) com também irá ficar agressivo, e isso durante uma meditação não faz sentido. O que vale para o vermelho também vale para todas as outras cores, cada qual com suas próprias características. Você pode visualizar e trabalhar com cores, só que nunca durante uma energisação. Primeiro energise e depois visualize a cor desejada: o vermelho se precisar de determinismo ou quiser brigar, o azul se estiver agitado demais, o verde se precisar de criatividade e assim por diante.

## 5. Dois exercícios de sensibilidades

Estes exercícios aumentam sua perceptividade perante campos energéticos. Um campo energético pode ser tudo. Pode ser uma entidade, as energias, um lugar de força, um pensamento, um elementar ou uma barreira energética. O mundo é repleto de campos energético. A capacidade de captar tais campos faz do mundo em que vivemos um mundo muito mais complexo, rico e interessante.

É evidente que estes exercícios podemos treinar com as plantas que cuidamos.

### Primeiro exercício

É um exercício bem simples que você irá conseguir exercitá-lo com grande facilidade.

Cada coisa tem sua energia. Uma das muitas capacidades que um neofita deveria possuir é sentir as energias, o astral daquilo que nos rodeia.

Para começar, você pede a um amigo ou amiga, um irmão ou irmã de santo lhe assistir. Seria ótimo se ambos fizessem este exercício junto. Pois, você não teria que explicar tanto:

Você pede a seu assistente para fica em pé parado, relaxado e respirando normalmente.

Agora você se distância uns 4 metros da pessoa, se relaxa e esvazie a mente. Você direciona a sua concentração e atenção para dentro de si, concentrando-se na própria percepção.

Você começa a andar devagarzinho em direção a seu assistente. De preferência de olhos fechados e com as palmas das mãos direcionadas para frente.

Ao caminhar em direção de seu assistente tente se conscientizar no que está sentindo. Você notará que você irá, com o tempo, sentir os campos energéticos de seu (sua) assistente. Todos nós temos campos energéticos, que nos protegem, envolvendo o nosso corpo a certas distancias. Tente senti-los.

Você pode sentir os campos energéticos através de suas mãos ou de uma outra parte de seu corpo. Os sinais que você sentirá podem ser diversos como um calor, um frio, como se algo estivesse puxando, como se lá tivesse uma parede que você não consegue atravessar e assim por diante.

Cada ser é diferente e cada um de nós tem os seus próprios sinais. Você tem que descobrir os seus sinais. Tal sinal pode ser uma cócega no nariz, uma sensação estranha no dedão, um puxado na perna, um zumbido no ouvido, etc, etc.

Tendo boa prática, pode fazer o exercício de olhos abertos.

Agora faça o exercício de olhos abertos, mas sem se movimentar. Você imagina andando e chegando perto da pessoa, mas você prevalece o tempo inteiro no mesmo lugar. Você projeta sua consciência. Você somente se movimenta em sua imaginação.

Isso funcionando bem, podemos ir para a rua, num ponto de ônibus, dentro de um bar ou numa rua movimentada. Tente sentir a energia das pessoas. Importante é você fazer o exercício de uma forma bem discreta. Não ande na rua de olhos fechados e mãos erguidas parecendo alguém implorando por misericórdia, que você com certeza será atropelado.

### Segundo exercício

Neste exercício iremos sentir a força das árvores, a força das pedras, a força de objetos.

Você procura um lugar bem tranqüilo e perto de uma árvore. Árvores são seres com uma maravilhosa energia.

Neste exercício iremos aprender a sentir a energia das árvores:

Achando um lugar adequado você primeiramente se relaxa, se energisa e se concentra. Depois você tenta entrar em contato com a árvore:

-Você se senta perto de uma árvore.

-Você tenta sentir a vibração e a tranqüilidade do lugar. (Relaxe e tente sentir o amor presente em tal lugar. Você tem todo o tempo do mundo para relaxar.)

-Agora você tenta sentir a energia da árvore. Tente ver a energia. (Do mesmo jeito como você aprendeu no exercício anterior.)

-Tente sentir as vibrações da árvore. Se você fizer este exercício de olhos abertos você poderá tentar ver o campo energético da árvore.

-Depois de ter gerado um contato (canal, elo) com a árvore você pode absorver um pouco da energia da árvore e dar um pouco da energia divina que você inspirou. Árvores nos podem dar consolo e força e por serem muito mais velhas do que nós, nos podem transmitir muita sabedoria.

-E por fim você agradece à árvore.

Depois de cada exercício com uma árvore, você agradece a árvore. Você agradece pela força, paz e tranqüilidade que recebeu.

Bem antigamente os nossos antepassados, durante as viagens, procuravam lugares com força para repousarem, ou para construir uma casa ou um templo ou uma cidade. Eles não assentavam em qualquer lugar. Eles procuravam lugares com força.

Na natureza existem áreas com maior concentração de energia e áreas com menor concentração de energias. Treinando bastante os exercícios acima mencionados você será capaz de sentir tais áreas com maior facilidade. Basta olhar para uma área e você logo sentirá se tal área é um ponto de energia forte ou não. Você será capaz de ver a energia.

Com suficiente prática, você pode ir a lugares na natureza que você sabe que são lugares cheios de energia. Estando num desses lugares, você começa a procurar o ponto central da força.

Achando o ponto central você tenta descobrir a qualidade da força. No começo você pode usar as palmas de sua mão para lhe facilitar a procura de tais pontos fortes. Com o tempo você vai conseguir achar e sentir a força do lugar usando somente o seu olhar.

Agora você pode começar a trabalhar com objetos. Você pega uma pedra na mão e tenta sentir se a pedra tem força. Com a prática, é só você olhar para uma pedra e você logo saberá se ela tem força ou não.