

Eva Kroth

SOBRE O EFEITO DE EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

Nos exercícios espirituais trabalhamos com o poder da nossa imaginação. Visualizamos uma imagem ou um pensamento. Essa ideia tem efeito sobre nós. Com a força do nosso pensamento, criamos uma realidade espiritual. Quanto mais espaço damos a essa nova realidade criada por nós, mais fortemente ela pode trabalhar sobre nós e influenciar nossa vida de uma forma positiva.

Para a maioria das pessoas, um exercício espiritual muito difícil é o esvaziamento dos nossos pensamentos e sentimentos, quando nossa mente se encontra então no nada, no qual tudo está contido. Ela está livre.

Eu descrevo exercícios que facilitam ou possibilitam o caminho até lá. É muito bom quando um caminho espiritual pode ser praticado brincando e com alegria. Minha experiência diz que a gente desiste rápido demais quando o tipo de caminho espiritual não corresponde à personalidade individual. Exercícios visuais

que trabalham com imagens visíveis são mais fáceis para muitas pessoas do que “só” esvaziar a mente. Uma das formas mais fáceis de exercício espiritual é pensar positivamente. Com impulsos positivos de pensamento transformamos nosso jeito de ver as coisas. Com essa mudança de postura, nossas atitudes podem mudar, mudando assim nossa vida.

Nós formamos e moldamos nossa vida. Do ponto de vista espiritual, nosso Eu não é só a parte que conhecemos de nós, mas sim uma personalidade multidimensional. Ela se compõe das experiências de muitas vidas passadas e futuras e pela nossa existência atual. Se chamarmos essa energia que armazenou todo o conhecimento de muitas vidas de nosso Eu superior, esse Eu superior consciente é então o criador do nosso destino. Podemos chamar esse Eu superior consciente de supraconsciente.

Muitas vezes fazemos a experiência de que saímos purificados de um sofrimento. Só posteriormente podemos aceitar uma doença ou uma fase difícil da vida como significativa, porque descobrimos um significado profundo atrás do acontecido.

Para nós é quase impossível reconhecer o sentido atrás do terrível sofrimento sobre a Terra. Aprendi por meio das minhas experiências espirituais que existem realidades paralelas à nossa vida na Terra, nas quais o

sentido do sofrimento e do destino fica mais claro e evidente. Quanto mais abrimos nosso consciente para mais planos de realidade ou dimensões em nós e na Terra, melhor conseguimos entender nossa vida e nosso destino.

O caminho até lá passa pelo abandono de crenças rígidas.

Para nossa vida atual, escolhemos uma época em que prevalece a visão materialista, científica. Só lentamente entra no consciente de muitas pessoas que existem vários planos de realidade e dimensões que determinam nossa vida.

Só lentamente aprendemos que não vivemos apenas num corpo físico, mas sim que nosso corpo também alcança outros planos de realidade por meio da matéria fina.

Só lentamente aprendemos quanto pode ser forte e poderoso nosso consciente.

Tão poderoso que com nosso espírito podemos criar realidades que ajudam a modelar nossa vida e nosso futuro.

Exercícios espirituais têm um efeito muito forte sobre a aura. A aura é nosso corpo energético de matéria fina, que envolve e permeia nosso corpo físico. Ela é composta de várias camadas de energia de luz que vibram em diferentes frequências. As várias camadas são

chamadas de corpo astral, corpo mental e corpo espiritual. Todas as camadas juntas nós chamamos de aura. Ela forma um sistema energético altamente complicado, que está em intercâmbio direto com nosso corpo. Cada sentimento, cada experiência, cada doença se reflete nos diversos corpos energéticos. Tudo é armazenado e processado. Tudo flui em cores, fluxos luminosos, matizes claros e escuros para lá e para cá, vibrando para dentro e para fora do corpo e se transformando constantemente.

Essa troca de energia acontece em vários planos de vibração. Nos planos de vibração mais altos estamos em contato com nosso passado e nosso futuro. Nosso firme conceito de tempo terrestre só está ligado à nossa matéria sólida daqui.

Exercícios visuais são absorvidos diretamente pela aura, de lá são irradiados em nosso corpo e conduzidos de volta para a aura. Por meio de visões belas, luminosas, nós iluminamos nossa aura. Isso tem efeito terapêutico sobre corpo, mente e alma.

Se ainda não estamos acostumados a lidar com nosso corpo de matéria fina, demora às vezes algum tempo até que possamos perceber o efeito de exercícios espirituais. Os exercícios devem ser repetidos muitas vezes. Pois, assim como planejamos coisas reais na nossa vida e passo a passo as colocamos em prática, deve crescer e florescer gradual-

mente uma energia positiva em nosso corpo energético.

Cada vez mais pessoas conseguem enxergar com seus olhos interiores os processos energéticos que são ativados por meio de exercícios espirituais.

Além disso, o exercício em si treina a capacidade de percepção interior e fortalece nossos olhos interiores. Assim como nós, também as plantas e animais são envolvidos por uma aura. As auras deles e as nossas fluem e pulsam em jogos de cores que se movimentam em si mesmos e uns com os outros.

Nos encontros, interagimos com todos os seres vivos, não apenas no plano que nos é consciente, mas também em muitos outros planos energéticos.

Imagens e pensamentos nos influenciam em vários planos. Recebemos e emitimos energia, não apenas no plano que nos é consciente, mas tudo vibra numa vasta imensidão em muitas outras dimensões. Por isso, exercícios espirituais são agradáveis, sensatos e terapêuticos não só para nós mesmos, mas podem ser também para o nosso entorno um jogo de cores e formas harmonizador, cheio de informações. Na nossa aura brilham e irradiam sentimentos positivos, pensamentos e imagens em cores pastel. Sentimentos negativos, pensamentos e imagens parecem incolores, cinza até bem escuro. Nesses pontos da nossa aura, o fluxo de luz é bloqueado. Isso pode ter muitas causas.

Muitas vezes armazenamos nesses pontos experiências negativas de outras vidas. Ou nos fechamos internamente ali por causa de duras experiências na infância.

Todos nós temos medos conscientes ou inconscientes guardados dentro de nós. Sempre e de novo chegamos a um ponto na nossa vida no qual podemos decidir se deixamos o medo aumentar em nós ou se o transformamos em força para a nossa vida.

Exercícios espirituais ajudam você a transformar o que rouba sua energia, seja medo, luto, insegurança ou dor interior.

Nossa vida não fica perfeita por meio de exercícios, workshops ou terapias. Nem sempre nós vamos estar curados, ricos, felizes ou saudáveis. Nossa vida sempre será acompanhada também por crises, doenças e fraquezas. Mas podemos aprender a reconhecer e aceitar nossa vida com suas possibilidades. E podemos encontrar um centro em nós que brilha como o Sol.

Copyright © Eva Kroth, abril de 2012
Tradução do alemão: Teresa Nunes,
copyright © abril de 2018