

O PODER DE CURA DOS CHAKRAS

Título original: *Chakras – Using the Chakras for Emotional, Physical, and Spiritual Well-Being*

Copyright © 2019 Tori Hartman.

Publicado mediante acordo com St. Martin's Publishing Group.

Copyright da edição brasileira © 2021 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2021.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

As informações contidas neste guia não substituem as orientações do médico ou do terapeuta regular do leitor. Consulte um profissional da medicina para avaliar questões relacionadas à saúde, de modo especial se você já padecer de algum distúrbio, e antes de iniciar, interromper ou alterar a dose de qualquer medicamento que esteja usando. Cada leitor é o responsável único por suas decisões referentes aos cuidados médicos. A autora e o editor não se responsabilizam por eventuais efeitos adversos que possam afetar alguém, direta ou indiretamente, a partir do conteúdo deste livro.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Gerente de produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração Eletrônica e produção de ebook: S2 Books

Revisão: Luciana Soares da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hartman, Tori

O poder de cura dos chakras : Use seus Centros de Energia Sutil para o Bem-Estar Emocional, Físico e Espiritual / Tori Hartman ; tradução Euclides Luiz Calloni. -- 1. ed. -- São Paulo : Editora Pensamento Cultrix, 2021.

Título original: *Chakras – Using the Chakras for Emotional, Physical, and Spiritual Well-Being*

Bibliografia

ISBN 978-65-87236-59-9

1. Autocura 2. Bem-estar mental 3. Chakras 4. Espiritualidade 5. Terapia alternativa I. Calloni, Euclides Luiz. II. Título.

20-50224

CDD-615.85

Índices para catálogo sistemático:

1. Chakras : Terapias alternativas 615.85

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

1ª Edição Digital: 2021

eISBN: 978-65-87236-90-2

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br

Foi feito o depósito legal.

Introdução

Sou fascinada pela energia da cor há muito tempo. Meu trabalho como modelo de “moda petite” nos anos 1980 se concentrava em cores e livros, como *Color Me Beautiful*, que ditavam ao mundo o tom da estação e eram o novo guia para a compra de roupas. A cor em si era tão ruidosa quanto a década, usada como adorno e misturada de formas tão espalhafatosas a ponto de tornar manifestações ousadas ainda mais irreverentes que o próprio período.

Mesmo assim, eu me impressionava com as mensagens coloridas e com o modo como se expressavam. Desde a gravata lisa, em geral de cor vibrante, até o guarda-roupa preto “leve-me a sério” da Cidade de Nova York, a cor ou a falta dela definiram a tendência para a década. Eu não sabia então, mas meu livro de moda, *Fabulous You: Unlock Your Perfect Personal Style*, com um capítulo dedicado ao significado da cor que vestíamos, seria o início do meu fascínio pelas cores e pela cura.

Os astros se alinharam e, quando a situação se acomodou, senti-me orientada a mudar para Los Angeles. Um sonho transformado em realidade. Adeus aos invernos – e mais tempo para escrever, com meus dias de modelo no espelho retrovisor. Desembarquei em Los Angeles com entusiasmo e, pouco depois da chegada, inúmeros anjos começaram a aparecer, contando-me histórias em cores. Fiquei com raiva e imaginei que queriam arrefecer o meu desejo de escrever o romance que nunca escreveria.

Na época, eu não fazia ideia de que essas histórias acabariam esquecidas nas gavetas e só voltariam a fazer parte da minha vida dez anos depois. Mesmo então, não passava pela minha cabeça que elas eram o destino que eu havia pedido.

Os que são os chakras!?

Os chakras só passaram a ocupar a minha mente quando comecei a lecionar. Mais tarde, publiquei as fábulas como um baralho de cartas oraculares, em edição independente. Essas cartas tiveram tanto sucesso, que não consegui mais produzi-las por conta própria. Encontrei o editor perfeito e o novo nome: *Chakra Wisdom Oracle Cards*. Até o momento em que escrevo esta introdução, essas Cartas ultrapassaram a cifra de mais de 100 mil exemplares vendidos.

As minhas pesquisas sobre a energia da cor continuaram e comecei a ensinar a ler as cartas, adotando o sistema dos sete chakras de uma maneira totalmente intuitiva. Embora eu não tivesse treinamento formal nos chakras, percebi que eles eram os filtros pelos quais poderíamos transformar nossas vidas por completo. Quanto mais eu trabalhava com os chakras, mais tomava consciência de um poder tão pouco compreendido, que eu não sabia se poderia traduzi-lo para aqueles que nem mesmo imaginavam possuí-lo dentro de si.

Os chakras contêm tudo o que precisamos para aliviar nossas tribulações pessoais e preservam as aptidões necessárias para lidar sem esforço com os desafios da vida. Quanto mais eu me aprofundava nos chakras, mais descobria um conhecimento moderno das respostas internas que eles continham – desde que os usássemos.

Fui testemunha de progressos incríveis de pessoas que aplicaram os recursos singelos dos chakras que eu havia adotado para mim mesma. Elas simplesmente se transformaram. Aprendi que o nosso propósito é definido

por nossos sofrimentos pessoais e pelo que tentamos ignorar, e que nossos chakras internos guardam chaves para liberar a felicidade que todos procuramos.

Os chakras não são o caminho, mas o mapa que todos temos, bastando apenas aprender a usá-lo para encontrar aquela evolução pessoal elusiva e a transformação espiritual que todos almejamos.

A base das crenças é sempre o medo, a base do conhecimento é sempre a fé

Anos atrás, quando cheguei a Hollywood para iniciar minha jornada intuitiva, era frequente me encontrar com atores e pessoas dotadas de grande criatividade. Certo dia, em um encontro com amigos, estando eu junto ao balcão do bar, um ator muito conhecido voltou-se para me olhar de frente.

“Você realmente *acredita* nessas bobagens que faz?”

Eu respondi: “Não. Eu não acredito nisso. Eu *sei* isso”.

Quando relembro essa conversa, ocorre-me que me expressei com determinação. Talvez por isso ele nem tenha replicado. Não há como contestar esse nível de conhecimento. Ele não se dirigiu mais a mim, nem uma única palavra.

Esse foi outro momento crucial. As pessoas passam anos tentando mudar crenças, o que é como reorganizar espreguiçadeiras no *Titanic*. Em si e por si mesmas as crenças contêm uma energia de oposição, ao passo que o conhecimento se baseia na fé.

Por exemplo, pessoas que praticam yoga não *acreditam* que se sentem melhor que outras, elas *sabem* que se sentem melhor. Assim, o conhecimento é uma experiência verdadeira, enquanto a crença é uma teoria que pode ou não se aplicar à vida – mas muitas pessoas continuam a carregar esse peso desnecessário.

A iluminação é simples...

... vem sendo o meu lema há muitos anos, por isso a minha tendência é dispensar o jargão técnico. O meu objetivo é dar vida aos seus chakras e torná-los acessíveis a você. Enquanto apresento um pouco de história, lembre-se de que este livro é um ponto de partida para despertar e sentir os seus chakras.

O que são os chakras?

Chakra é uma palavra sânscrita traduzida como “círculo” ou “roda”. Os sete centros de chakra presentes em nosso corpo são “vórtices” de energia em constante movimento. No sistema ocidental, os chakras correspondem às cores do arco-íris. O primeiro chakra localiza-se na base da coluna vertebral; os demais se elevam pelo interior do corpo físico até o último, situado logo acima do topo da cabeça e chamado de chakra da coroa ou coronário.

Cada chakra vibra com uma frequência específica e, quando associados a práticas de meditação, operam como instrumentos que nos põem em relação com os reinos angelicais. Cada roda de energia tem associações mente-corpo-espírito específicas.

Quando descobrimos esses meridianos de energia (chakras) e sabemos como operam, entramos mais facilmente em sintonia com a nossa energia vibracional emocional, física e espiritual. O resultado é uma paz interior natural, com uma harmonia genuína que poucas pessoas realmente desfrutam na vida.

Esses centros de energia rodopiante têm um poder espiritual que promove a cura, favorece a superação das dificuldades e ativa a lei da atração.

Segue abaixo uma descrição sucinta dos sete chakras de acordo com o entendimento moderno que temos deles. Cada chakra tem um nome sânscrito e uma cor correspondente.

INFORMAÇÃO

Considerando a energia dos chakras como uma ideia abstrata, podemos trabalhar com a limpeza energética. Entendendo-a como uma jornada interior, porém, significa que temos dentro de nós tudo o que precisamos.

Os chakras

Primeiro Chakra (Vermelho): Muladhara

Localizado na base da coluna, Muladhara é o chakra da raiz. É uma energia de embasamento, fixação, e representa um momento de criação. A cura da raiz é o começo da individualidade pessoal. O chakra está associado à cor vermelha, que inflama a paixão interior. Chave do chakra: Fonte.

Segundo Chakra (Laranja): Svadhishtana

Localizado na região abdominal, este chakra governa a circulação e a motivação. Ele abriga o útero e a energia feminina, o que faz dele o catalisador do movimento da criação. Escolher e perceber a diferença entre emoções maduras e imaturas é tarefa do segundo chakra. A cor laranja vibra nessa frequência. Chave do chakra: Doçura.

Terceiro Chakra (Amarelo): Manipura

Localizado no plexo solar, o terceiro centro de chakra é o nosso instinto. É aqui que um pressentimento, uma sensação visceral se manifesta. Nessa região se originam os palpites, o pensamento intuitivo e o instinto de luta ou fuga. A cura radiante tem o objetivo de concentrar o pensamento na consciência superior. A cor amarela vibra com este centro de chakra. Chave do chakra: Radiância.

Quarto Chakra (Verde): Anahata

Aqui ultrapassamos o físico e entramos no domínio do coração, a parte nossa que nos abre para dar e receber amor. É um lugar de carinho e cuidado. A cura livre, íntegra e vitoriosa implica harmonia e inspira um coração aberto. Verde é a cor que vibra no quarto centro de chakra. Chave do chakra: Abertura.

Quinto Chakra (Azul): Vishuddha

Este chakra vibra na região da garganta. Este centro rege nossa comunicação aberta e honesta com os outros. A cura pela pureza nos permite expressar a nossa verdade. Como ele governa a expressão de todos os tipos, podemos observar que a manifestação criativa está em ação. O azul vibra o quinto chakra. Chave do chakra: Expressão pura ou verdadeira.

Sexto Chakra (Índigo): Ajna

O sexto chakra, também conhecido como terceiro olho, é o guardião da nossa verdade interior. É aqui que vemos o nosso passado e os grandes segredos do conhecimento interior. A medicina da intuição é o conhecimento místico em que veremos ou negaremos o que sabemos ser verdade. Associado ao índigo, o poder deste chakra consiste em ver em profundidade. Chave do chakra: Intuição.

Sétimo Chakra (Violeta ou Neutro): Sahasrara

Este último centro de chakra não está localizado no corpo, mas acima dele. É aqui que a coroa se abre para o divino, possibilitando que a inspiração entre em nós. A cura da coroa é a conexão com o que é infinito e invisível. A cor violeta e sua energia vibracional residem no sétimo chakra. Chave do chakra: Infinito.

Sistema de Chakras Ocidental

Nossos sete chakras ocidentais regem os principais centros de energia do nosso corpo. Quando associados à meditação, à disciplina física e à intenção,

*image
not
available*

História dos Chakras

Comece aqui: história *versus* história seletiva

Muitos autores que escrevem sobre os chakras se referem ao que acreditam ser um mapa antigo de sete belas cores do arco-íris. Um dos aspectos mais notáveis sobre os sete chakras como os conhecemos no mundo ocidental é a suposição de que vestígios sobre eles podem ser encontrados em tempos remotos da história.

No entanto, muito poucas são as informações, e em geral dispersas, disseminadas sobre os chakras antes do final do século XIX, quando ideias e práticas chegaram ao Ocidente por meio de traduções questionáveis de textos sânscritos; quando concluídas, eram de muito difícil entendimento.

Acredito que isso se deva tanto à linguagem e ao modo como ela é interpretada quanto às diferentes concepções dos chakras. Além disso, lembre-se de que estilos de vida culturais são tão variados quanto os valores. Essa pode ser uma explicação simples da razão por que a descoberta e o uso dos nossos chakras se tornaram tão diferentes.

Um dos livros de leitura mais fácil sobre a história dos chakras é de autoria de Kurt Leland, historiador e pesquisador. Em seu livro *Rainbow Body: A History of the Western Chakra System from Blavatsky to Brennan*, ele mergulha

*image
not
available*

entenderá por que nenhuma “autoridade em chakras” ousou admitir que a percepção do sistema de chakras ocidental ocorreu em um centro de retiros experimental como Esalen. No entanto, em que melhor lugar poderia ter ocorrido?

Nosso misticismo moderno em torno dos chakras desenvolveu-se em um lugar que propiciou um ambiente de colaboração para que as pessoas experimentassem e evoluíssem aplicando sua sabedoria intuitiva.

Simplificando a História

Embora se possa ter a impressão de que desvalorizei os ensinamentos antigos, na verdade estou humanizando o processo evolutivo do nosso conhecimento dos chakras. Se essa hipótese for verdadeira, ela legitima o entendimento espiritual simples de que temos tudo dentro de nós para *fazer tudo isso e muito mais*.

Antes de prosseguir, eu gostaria de lhe apresentar um quadro de referência para essas informações.

A Tocha Olímpica

O fogo que sinaliza a abertura das Olimpíadas é aceso por uma tocha levada não por um, mas por muitos corredores no caminho para os jogos. Simbolicamente, ela representa *o elo dos jogos antigos com os modernos*.

A condução da tocha é considerada uma grande honra, pois os que a transportam levam uma mensagem de paz.

A abertura dos jogos olímpicos é representada pelo acendimento da última tocha. Ninguém pode levá-la sozinho ao longo de todo o percurso, havendo sempre um revezamento para mantê-la acesa e garantir que sua jornada seja ininterrupta.

Você consegue se lembrar do nome dos atletas que levaram uma tocha olímpica? Mesmo que não nos lembremos de todos eles, esse esquecimento

*image
not
available*

- O sistema de chakras moderno encontrou sua posição dominante na década de 1970 em Esalen.
- Nosso sistema ocidental não abrange toda a sabedoria antiga; antes, é uma árvore jovem com raízes antigas.
- A descoberta relativamente recente do sistema de chakras ocidental de modo algum reduz sua importância em nossa vida.

*image
not
available*

do indivíduo. No entanto, talvez seja exatamente isso que o nosso desenvolvimento ocidental pretendeu o tempo todo.

E se . . .

A nossa interpretação dos chakras tivesse sustentação própria? E se a relação com o passado não for direta, com a modificação de algumas ideias antigas para adotá-las hoje? Tudo bem? Ainda teríamos chakras como os conhecemos?

Vou deixar VOCÊ decidir o que é melhor para VOCÊ. Vou dividir com você ferramentas e técnicas que usei para entrar em contato com os meus chakras. É aí que vamos começar: com você.

Não esqueça que estamos começando com o sistema de chakras ocidental e lembre-se: na tradição ocidental, empenhamo-nos mais em manifestar uma existência pacífica do que existir para um fim pacífico.

Assim, o ponto de chegada é menos importante que a jornada.

Enquanto na tradição oriental evoluir consiste em passar pelos chakras para libertar-se do corpo físico, no Ocidente usamos o corpo físico para ascender à vida que desejamos.

Em cada capítulo dos chakras, você terá a oportunidade de ver, sentir e experimentar o modo como os chakras modernos podem afetá-lo em suas rotinas diárias. Você também encontrará conceitos simples para integrar em sua vida, os quais lhe propiciarão uma experiência viva, respiratória e transformadora dos chakras dentro de você. Pense em seus chakras como um curso de pós-graduação espiritual.

Cada chakra tem uma vibração de sobrevivência (mais baixa) e uma vibração de paz (mais alta), diplomando-o para o chakra seguinte.

Comece aqui com algumas ideias básicas, através das lentes do seu eu interior sábio, e você terá uma compreensão fundamental dos próximos passos.

*image
not
available*

que, ao saber como mudar espiritualmente, ideias familiares antigas podem ser abandonadas em favor da sabedoria interior.

O que é revelado pode ser curado.

O PRIMEIRO CHAKRA BLOQUEADO

Muitos estudiosos e “gurus” gostam de discorrer sobre bloqueios dos chakras. O que é interpretado como um bloqueio pode na verdade ser indicação de que o chakra está *ocupado tentando curar-se* e enviando-lhe uma mensagem.

O primeiro chakra é conhecido como sede da alma e abriga nossas crenças ocultas que trouxemos para esta vida. Pense nisso como o que era necessário para a sobrevivência e como material herdado dos nossos ancestrais. Porém, se imaginarmos uma cobra enroscada, quase sempre a imagem que representa o primeiro chakra, podemos nos perguntar: Despertaremos essa cobra e descobriremos o que está oculto? Ou ignoraremos o que é uma parte oculta da nossa alma?

Quase todos nós temos apenas uma vaga ideia das crenças que governam a nossa vida.

Se este primeiro chakra contém a energia da procriação, a ideia ocidentalizada dos chakras trará crenças herdadas que são transportadas em nosso DNA. Os chakras modernos formam um mapa que torna a energia acessível para nós de maneiras tangíveis, permitindo-nos ver e entrar em contato com o verdadeiro poder que tivemos desde o início.

CRISTAIS E PEDRAS DO PRIMEIRO CHAKRA

Cristais e pedras são bastante usados para abrir, limpar, equilibrar, ativar e curar o chakra da raiz.

- **Cornalina vermelha:** É uma pedra semipreciosa vermelho-clara usada para atrair força e coragem, criando uma base firme em que se apoiar.

*image
not
available*

Mentalmente, veja suas raízes energéticas encontrando seu espaço natural na terra.

Respire.

Solte os ombros.

Apenas observe onde as raízes estão neste momento.

Não faça nada – apenas observe.

Ao respirar lenta e profundamente, tome consciência das suas raízes, um pouco contidas e se debatendo; talvez uma pedra esteja impedindo a passagem de alguma delas ou o solo esteja muito seco e duro.

Respire e continue lendo:

Você pode dar às suas raízes em crescimento tudo o que elas precisam. Há alguma vertente subterrânea? Essa água mineral limpa nutre as raízes. Agora elas estão crescendo além do seu atual quadro de referência.

Como as raízes de uma rosa, que são fortes o bastante para romper o solo argiloso e prosperar, convido-o agora a deixar que suas raízes cresçam energeticamente mais fortes e maiores.

Aprofundando-se... Penetrando mais e mais... Na terra.

Enquanto se expandem para o interior da terra, perceba que essas ramificações energéticas estão chegando...

A um belo e rico solo...

Água de nascente deliciosamente limpa...

Terra úmida e tépida...

E essas raízes ficam agora mais fortes e maiores do que você jamais imaginou.

Onde você cresce, forma-se uma nova base.

Inspire, chegando à sua consciência desperta; deixe que a energia dessas raízes suba diretamente para você; ao chegarem ao seu primeiro chakra na base do corpo, tome consciência da força interna que você acaba de criar.

Quando estiver pronto, prossiga, ciente dessa nova energia – abra o seu diário e reserve alguns minutos para registrar o poder pessoal que você sentiu.

*image
not
available*

firmemente plantados no chão, ter o direito de estar aqui, valor derivativo baseado em sua procedência, medo da independência pessoal, segredos de família, ser contido

MANIFESTAÇÃO DA INTENÇÃO

O vermelho estimula a realização de atos de criação. É onde começamos, onde nos propagamos. Aqui começa uma limpeza de tudo o que se interpõe no caminho do desejo do nosso coração. É aqui que você inicia seu caminho e onde sua base de operações toma forma. O início!

Agora, se você pudesse criar QUALQUER coisa, o que seria? (Preencha as lacunas.)

1. Meu desejo oculto mais profundo é

2. Se a minha fonte de energia é _____, então o resultado é

3. De que apoio preciso?

Recorra à meditação da raiz, se necessário. Você precisa ir mais a fundo? Havia mais a desvendar? De que fonte você gostaria que suas raízes bebessem ou se abastecessem?

Até que ponto você está preparado para desembaraçar-se de antigas crenças que não lhe servem mais?

QUANDO O PRIMEIRO CHAKRA ESTIVER PERTURBADO, OBSERVE O ANTERIOR

*image
not
available*

Citam-se aqui cálculos biliares, infecções renais, inflamação da próstata, infecções da bexiga e problemas de fertilidade. Os distúrbios do segundo chakra são agudos, pois as emoções são ativadas aqui. De modo geral, eles procedem dos seguintes fatores:

- medos relacionados ao dinheiro
- sentimentos de desvalorização
- emoções reprimidas (escondendo nossos verdadeiros sentimentos)

Sugestões para Amenizar os Distúrbios Físicos do Segundo Chakra

Como as nossas emoções são filtradas pelo segundo chakra, é preciso revelá-las para que sejam curadas. Imagine dirigir um carro com um pé no acelerador e outro no freio. É assim que o seu corpo sente emoções conflitantes.

Procure aplicar os recursos de centramento e som das páginas **164-67** para se concentrar. Depois de encontrar o seu centro, escreva uma carta de amor para as emoções sobrecarregadas acima.

Por exemplo:

Queridos medos relacionados ao dinheiro,

Eis por que eu amo vocês...

Escreva até se sentir satisfeito. Não force uma solução. Tente não consertar. Apenas escreva a verdade como você a vê. Fique com os seus sentimentos.

Dica: Você pode adotar essa técnica para QUALQUER problema físico; apenas lembre-se de que ela é dirigida pelo seu segundo chakra e de que essa é uma jornada emocional, não cerebral.

Aspectos a Observar Para Detectar Estados Emocionais Perigosos

- emoções extremas – as que o levam a imaginar ou planejar ações perniciosas

*image
not
available*

Eu a incentivei a fazer de conta que os conhecia; afinal, ela se inscreveu em um curso que exigia esse exercício. Ela concordou.

Duas semanas depois, ela chegou bastante abalada, com o rosto inchado de tanto chorar, e contou para todos o que acabara de descobrir:

Um dos avós havia gastado toda a sua fortuna no tribunal, lutando para conseguir a custódia dela e do irmão. Ele perdeu apelo após apelo até ficar sem nada. Até então, ela havia chegado à maioridade e se tornara independente.

Ela não conheceu esse avô, mas descobriu que ele morreu no dia em que ela se inscreveu para o curso.

Perguntei-lhe como ela se sentia em relação aos pais agora.

Com olhos pensativos, ela disse que não importava mais. A inquietação emocional que se instalara havia desaparecido. Ela não sentia mais toda aquela raiva ou o ressentimento que carregara durante toda a infância.

Alguém, em algum lugar, a amara profundamente. Um homem que ela não conheceu gastara tudo o que tinha na tentativa de salvá-la. O amor que ele lhe dedicara deu vazão a todos os sentimentos dolorosos e os dissipou nessa consciência. Ela sentiu o amor pela primeira vez em sua vida.

Este é o potencial do nosso segundo chakra: evolução emocional que nos leva à maturidade.

EXERCÍCIO COM O CHAKRA

Meditação com o Diário / 17 Minutos

“Os fracos não conseguem perdoar.

O perdão é atributo dos fortes.”

– Mahatma Gandhi

Como cada chakra tem sua própria essência, você perceberá que cada atividade, exercício, meditação e até visualização em cada capítulo assumirá as

*image
not
available*

As emoções variam desde nenhuma sensação até sentimentos tão intensos que podem nos levar a extremos. Esta visualização tem o objetivo de prover-lhe um recurso que lhe possibilite ver onde você está a qualquer momento e obter uma perspectiva emocional – em qualquer situação da sua vida.

Uma das maneiras mais fáceis de fazer isso é por meio da nossa reação intuitiva à cor.

Reserve um momento para visualizar um arco-íris de tons alaranjados.

Comece com um alaranjado suave e vá intensificando gradualmente essa cor até chegar ao tom laranja mais forte que você conseguir imaginar.

Por um breve momento, volte energeticamente e observe esse leque de cores à sua frente.

Observe como as cores mais claras despertam menos emoção que as mais escuras.

Em seguida, imagine seu segundo chakra, cinco centímetros abaixo do umbigo. Você consegue observar o seu sentimento?

Contemple o arco-íris laranja à sua frente. Onde você se situa nesse espectro de cores?

Que cor combina com você?

Interrompa a leitura e, apenas em pensamento, harmonize seu sentimento interior com a intensidade visualizada do tom colorido.

Quanto mais clara a tonalidade, menos intensa é a emoção no momento. Ao passar pela seção intermediária e chegar aos tons mais fortes, pode ser proveitoso usar a técnica da meditação com o diário que você aprendeu acima.

Se você está iniciando algo novo em sua vida, visualize uma cor mais clara, pois ainda não descobriu como se sente.

Ao começar aqui a visualização de todos os tons laranja, você passará a sentir a energia vibracional do segundo chakra.

*image
not
available*

destes estados:

- pensamento obsessivo
- ansiedade
- ódio a si mesmo

Sugestões para Amenizar os Distúrbios Físicos do Terceiro Chakra

As emoções do segundo chakra podem desencadear movimentos instintivos do terceiro chakra relacionados à reação de luta ou fuga.

Seguem alguns aspectos a registrar no diário para aquietar o terceiro chakra:

- Lutar é avançar, fugir é recuar. Que pensamentos e suas respectivas emoções produzem uma dessas reações em você?
- Sentimentos inquietantes se dissipam quando você se aproxima deles, em vez de fugir. Como essa postura emocional madura pode mudar seu pensamento?
- Escreva. Simule um diálogo com a sua ansiedade. O que ela lhe diz?

Problemas Pessoais do Terceiro Chakra

Quando examinamos decisões prejudiciais, elas nos reconduzem à dicotomia sentimentos maduros/imaturos como causa básica.

Quando questionado por outra pessoa, o pensamento obsessivo muitas vezes passa por um momento de indignação emocional, que pode se manifestar como culpa.

Por exemplo: durante uma leitura com uma cliente, perguntei se havia problemas em seu relacionamento. Ela assumiu um tom infantil ao responder

HISTÓRIA DO PLEXO SOLAR

Ao ministrar uma aula sobre o terceiro chakra, pedi a um voluntário que descrevesse um momento doloroso da sua infância.

Muitos adultos esclarecidos introduzem qualquer lembrança dolorosa com as palavras: “Eu aceitei” ou “Não posso mais culpar meus pais...”

Uma mulher confiante e franca se levantou e disse: “Fui abandonada pela minha mãe”.

Todos na sala acenaram com a cabeça, indicando entendimento.

Alguns se agitaram quando pedi que ela explicasse o que entendia por “abandono”. Em um tom que revelava seu papel de executiva, ela respondeu: “Ora, vamos, Tori. Você sabe o que abandono significa”.

Eu sabia o que abandono significava. Mas não sabia o que significava *para ela*. A pergunta era sobre o que havia acontecido para que ela concluísse que fora abandonada pela mãe.

Ela então relatou: “Quando eu era criança, ao voltar da escola todos os dias, minha mãe virava as costas para mim, apontava para a sala de jantar e dizia: ‘Seu lanche está na mesa, pegue-o e vá fazer sua lição de casa’. Ela nunca se virava para me olhar ou falar comigo. Ela me abandonou completamente”.

O pai dela trabalhava à noite e ela nunca o via. Quando ela saía para a escola de manhã, ele ainda estava dormindo.

Ficamos em silêncio por alguns minutos, pensando... Há uma energia natural no silêncio, em deixar espaço para o pensamento. Para alguns, a quietude acalma a mente. Para outros, cria desconforto.

Vibrações ansiosas começaram a se formar na sala.

Então, com uma voz infantilizada, ela acrescentou: “De qualquer modo, eu realmente não me importo, porque ele batia na minha mãe e eu o odiava. E não, nunca vi nem ouvi nada”.

*image
not
available*

Uma maneira de alterar essa situação é entrar em contato com a disciplina disponível no terceiro chakra. Na próxima vez que sentir a tentação de desistir, apenas diga a si mesmo: *Cara, este sentimento É doloroso, mas vou encará-lo mesmo assim.*

Outra ideia é adiar um desejo de parar dizendo a si mesmo: *Este sentimento de querer desistir é vital e muito importante. Ele é muito forte, e preciso realmente examiná-lo... amanhã. Pensarei nisso amanhã; por enquanto, vou continuar persistindo de qualquer maneira.*

Então decida: *não farei planos até que esse sentimento passe e até ter certeza de que desistir ou abandonar é para o meu bem maior.*

Esses pensamentos associados à ação são uma prática poderosa do terceiro chakra.

QUANDO O TERCEIRO CHAKRA ESTIVER PERTURBADO, OBSERVE O ANTERIOR

Uma das coisas a ter em mente é que um pensamento de baixa vibração pode nos levar a um estado que queremos evitar, mas ele começa com sentimentos de insegurança ou medo. De novo, se examinarmos o aspecto problemático de um chakra, veremos que ele está diretamente relacionado ao pensamento vibracional inferior nos chakras anteriores. O que sentimos irá ditar os planos que traçaremos ou não em nossa vida.

Nossos pensamentos são como um volante. Só você pode decidir quem está no banco do motorista da sua vida.

ESCREVA SOBRE O TEMA

Perspectiva do Antônimo / 7 minutos

Neste chakra, usaremos os antônimos de forma diferente. Reflita sobre um sentimento que VOCÊ sabe que o impediu de aproveitar oportunidades de

*image
not
available*

Distúrbios Físicos do Quarto Chakra

Temos aqui: refluxo, arritmia, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), asma e pneumonia. Os distúrbios no quarto chakra se desenvolvem em torno de questões relacionadas com:

- exaustão
- amargura
- ressentimento

Sugestões para Amenizar os Distúrbios Físicos do Quarto Chakra

O quarto chakra clama por cuidado benevolente de si mesmo e consciência. O coração é dócil, mas pode criar confusão quando espiritualmente fatigado. Um dos lenitivos mais eficazes é a meditação. Lembre-se, uma soneca também é um período de meditação. Descanse.

Problemas Pessoais do Quarto Chakra

Inveja, ódio, raiva e solidão são os problemas do quarto chakra.

Durante uma aula, Sally admitiu sentir uma enorme angústia com relação ao quarto chakra. Sua família de origem era um festival de gritos e berros, por vezes chegando à violência. Comentei que ela provavelmente era ótima em administrar crises. Surpresa, ela esclareceu que era conselheira de crise. Ela ganhou vários prêmios e criou programas para famílias problemáticas.

Sugestões para Amenizar os Problemas Pessoais do Quarto Chakra

Um dos principais componentes do quarto chakra é a compaixão. A compaixão de Sally por aqueles que ela orientava era imensurável. Não obstante, tinha pouca compaixão por si mesma.

Ela tomou a decisão de descansar e envolver-se com algo em que não fosse líder, mas apenas participante e estudante. Passou então a participar de atividades individuais em ambiente de sala de aula, encontrando a solução

*image
not
available*

segundo chakra, e pensamentos podem transformar-se rapidamente em vontade de desistir.

No processo de criação do nosso mapa de manifestação, podemos tender a procurar orientações quando já temos nosso destino de chegada. Isso ocorre de modo especial na etapa de aprendizado da leitura do nosso mapa.

Continuar na direção certa significa reorientar seus sentimentos para o que você realmente deseja e, mesmo sentindo medo, decidir-se a *realizar esse desejo de qualquer modo*.

Na terceira semana, ela admitiu estar pensando, conforme suas próprias palavras, que “tudo isso estava errado”.

Existe uma grande diferença entre forçar-se a fazer algo e realmente desejar alguma coisa e sentir-se “balançar”. Lembrei-lhe que ela podia mudar de ideia, se quisesse. Ela logo entrou em um estado de agitação emocional.

Esse era o sonho dela – o que ela realmente queria!

Alguns participantes começaram a sugerir que se tratava de um bloqueio no seu terceiro chakra, e talvez seu instinto estivesse lhe dizendo algo.

Ela repetiu que essa padaria era de suma importância para ela e que era fundamental que outras pessoas pudessem ter as lembranças maravilhosas que ela guardava.

Às vezes, quando perseguimos o sonho de recriar uma lembrança, pode ser que queiramos fazer alguém feliz. A nossa alma quer provar que, por meio de nossas ações, a família pode voltar a um tempo mais feliz.

Pedi a ela que esclarecesse seu processo de pensamento: *Esse é o seu sonho ou é um sonho que você acha que deve realizar por causa de outra pessoa?*

Uma profunda tristeza tomou conta dela. Nesse dia, ela saiu da aula chorando.

Na quarta semana, Kate esteve ausente. Para seu próprio bem, ela voltou na quinta semana e admitiu que realmente não queria uma panificadora.

*image
not
available*

Devemos arriscar estar em equilíbrio ou em desequilíbrio, ter coragem de amar e correr o risco de perdoar a nós mesmos com o entendimento de que podemos sentir tristeza pelo tempo perdido ou aflição pelo que ignoramos. Neste ponto em nosso mapa dos chakras, a lição é de coragem.

Nosso coração deve nos conectar com a verdadeira natureza do espírito em nosso eu superior, e o que surge é a gratidão que vive no quarto chakra e abre nosso coração, provocando-nos a ser fiéis a nós mesmos e aos nossos sonhos e a respeitar os sonhos dos outros.

O risco é o segredo.

Em que aspectos da sua vida você é corajoso?

Todos são corajosos em alguma área da vida. A parte do nosso mapa em que escolhemos a cidade, a rodovia ou a autoestrada que percorreremos é o nosso caminho pessoal; isso é determinado no quarto chakra.

QUANDO O QUARTO CHAKRA ESTIVER PERTURBADO, OBSERVE O ANTERIOR

É no terceiro chakra que os planos são elaborados. Se o coração não se compromete com um plano, em geral teremos pouco entusiasmo e até certo desinteresse em executá-lo. A fidelidade a nós mesmos e ao nosso coração começa com um plano autêntico. Quando tomamos decisões com base em um desejo puro, nosso coração se abre.

EXERCÍCIO COM O CHAKRA / ESCREVA SOBRE O TEMA

Exercício Intuitivo: Perspectiva do Sinônimo / 4 minutos

1. Faça uma lista. Escreva o mais rápido possível os fatos, sentimentos ou experiências que deram uma grande alegria ao seu coração.