

O PEQUENO LIVRO DA
CURA VIBRACIONAL
E ENERGÉTICA

Karen Frazier

O PEQUENO LIVRO DA
CURA VIBRACIONAL
E ENERGÉTICA

Práticas simples para equilibrar a
saúde do corpo, da mente e do espírito

Tradução

Gilson César Cardoso de Sousa



**Editora
Pensamento**
SÃO PAULO

Título do original: *Little Book of Energy Healing*.
Copyright © 2019 Callisto Media, Inc.
Publicado em inglês por Althea Press, um selo da Callisto Media, Inc.
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.

Ilustrações: © 2019 Conor Buckley, pp. 19, 31, 32, 33, 34, 35, 58, 90, 93, 97, 98 e 101

Todas as outras ilustrações internas: © Shutterstock.

Fotografia: © Shutterstock, pp. 61, 63, 67 e 68; © iStock, p. 66 (turmalina negra);
© Lucia Loisa, p. 67 (quartzo rosa).

Foto da autora: cortesia © Tristan David Lucioti.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Preparação de originais: Alessandra Miranda de Sá

Gerente de produção editorial: Indiara Faria Kayo

Capa: Ponto Inicial Design Gráfico

Projeto gráfico e editoração eletrônica: Ponto Inicial Design Gráfico

Revisão: Vivian Miwa Matsushita

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

Frazier, Karen

O pequeno livro de cura vibracional e energética : práticas simples para equilibrar a saúde do corpo, da mente e do espírito / Karen Frazier ; tradução Gilson César Cardoso de Sousa. -- 1. ed.
-- São Paulo : Editora Pensamento Cultrix, 2021.

Título original: Little book of energy healing

ISBN 978-65-87236-65-0

1. Corpo e mente 2. Cura energética 3. Cura espiritual 4. Medicina energética 5. Vibração -Uso terapêutico I. Sousa, Gilson César Cardoso de. II. Título.

21-55879

CDD-615.852

Índices para catálogo sistemático:

1. Cura vibracional : Medicina energética : Terapias alternativas 615.852

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

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.



Para Kristen e Kasci

SUMÁRIO

A JORNADA DA CURA ENERGÉTICA	9
O QUE ESTE LIVRO É	11
O QUE ESTE LIVRO NÃO É	12

1

UMA INTRODUÇÃO À CURA ENERGÉTICA	13
O QUE É A CURA?	15
O QUE É A CURA ENERGÉTICA?	15
APLICAÇÕES DA CURA ENERGÉTICA	17
VIBRAÇÃO	19
QUANDO A ENERGIA ESTÁ EM DESEQUILÍBRIO OU BLOQUEADA	22
O CORPO ENERGÉTICO	25
PRÓXIMOS PASSOS	42

2

SEU ESTOJO DE FERRAMENTAS DE CURA ENERGÉTICA	45
A MENTALIDADE DA CURA	47
INTENÇÃO, A PRINCIPAL FERRAMENTA	49
MEDITAÇÃO	49
CURA PELAS MÃOS	54
CURA PELO SOM	60
CRISTAIS	65
AROMATERAPIA	70

3

ROTINAS DIÁRIAS DE CURA ENERGÉTICA 75

ANTES DE COMEÇAR	77
APÓS O RITUAL	81

4

PROBLEMAS DE SAÚDE E TRABALHO ENERGÉTICO 87

ENTRE NA CURA	89
ALEGRIA E ATITUDE POSITIVA	89
AMOR E RELACIONAMENTOS	91
AMOR-PRÓPRIO	92
ANSIEDADE E PREOCUPAÇÃO	94
APEGOS E ENTREGA	96
COMPAIXÃO	98
CONFIANÇA	99
CRESCIMENTO ESPIRITUAL	100

DISTÚRBIOS AUTOIMUNES	102
DOR AGUDA	106
DOR CRÔNICA	108
EQUILÍBRIO ENERGÉTICO	112
GRATIDÃO	113
MAUS HÁBITOS	115
MEDO DO ABANDONO	116
PAZ INTERIOR	118
PERDÃO	119
PROSPERIDADE E ABUNDÂNCIA	122
SAÚDE	123
SOFRIMENTO	125

GUIA RÁPIDO DE CHAKRAS E FERRAMENTAS DE CURA ENERGÉTICA 129

RECURSOS	141
REFERÊNCIAS	147
AGRADECIMENTOS	149

A JORNADA DA CURA ENERGÉTICA

A cura energética tem desempenhado um importante papel em minha vida. Venho escrevendo e blogando sobre ela há mais de uma década e essa é uma prática que não apenas ensino, como também vivencio diariamente.

Embora só há mais ou menos dez anos aplique a cura energética a outras pessoas, minha própria jornada nessa área começou em 1991, quando fui trabalhar com um quiroprático. Eu estava me aproximando de meus trinta anos e já tinha um ávido interesse por técnicas terapêuticas alternativas e naturais, pois a medicina ocidental tradicional não conseguia me ajudar a superar meus problemas crônicos de saúde. Em meu novo emprego, aprendi uma maneira diferente de encarar a saúde: da perspectiva do equilíbrio entre corpo, mente e espírito. A experiência mudou minha compreensão do que é a saúde e de como eu poderia tê-la e mantê-la. Os quase dez anos que passei trabalhando ali forneceram-me o conhecimento básico que usei como trampolim para me tornar uma agente de cura energética.

Há um ditado na quiropraxia, atribuído a seu fundador, B. J. Palmer: “O poder que fez o corpo, cura o corpo”. Esse conceito calou fundo em mim na primeira vez que o ouvi. Eu o tinha sempre em mente quando comecei a encarar minha saúde de uma nova maneira, ao lutar contra uma condição aguda que não desaparecia.

Sofri de uma grave dor de garganta por semanas e a medicina, a homeopatia, a naturopatia e os ajustes quiropráticos convencionais não

estavam ajudando. Desesperada, procurei um médico/agente de cura energético que trabalhava com diversas modalidades – das quais eu nunca ouvira falar e em que não acreditava necessariamente. No entanto, achei que devia correr o risco. Na consulta, o médico usou cristais e imposição de mãos: senti uma espécie de torrente física e emocional, como se algo irrompesse de dentro de mim, e a dor de garganta desapareceu imediatamente. Eu estava ótima. Foi então que compreendi de fato o poder da cura energética e comecei a estudar o assunto a fundo.

Comecei com cristais e óleos essenciais, aprendendo a usá-los para provocar mudanças em meu corpo, mente e espírito. Em seguida, mergulhei na filosofia oriental, na meditação, na afirmação, na visualização e no Reiki. Meu interesse não tinha limites. Passei os últimos vinte anos aprendendo tudo que podia a respeito de várias formas de cura energética, tornando-me Mestre/Instrutora de Reiki, dominando e praticando outras modalidades de cura energética e obtendo títulos de bacharelado, mestrado e Ph.D. em ciência metafísica. Nos últimos anos, incorporei também um antigo amor (a música) em minhas práticas terapêuticas. Estou estudando energia sonora com um mestre tibetano especialista na área e fazendo um curso de DD (doutorado em divindade) em cura espiritual com ênfase na maneira como o som afeta a vibração.

Este é meu sexto livro sobre cura energética. Dou aulas sobre essa matéria e oriento meditações de banho de energia sonora por todo o noroeste do Pacífico porque amo ensinar os outros a curar usando técnicas vibracionais. Pratico Reiki, terapia com cristais, terapia sonora e outras modalidades de cura energética com clientes, amigos, familiares, animais e – talvez o mais importante – comigo mesma.

Seu corpo, mente e espírito possuem uma inteligência inata. Existe uma força criadora – chame-a de Deus, o Divino, Inteligência

Universal, Fonte de Energia ou de qualquer outra coisa condizente com seu sistema de crença – que o criou e continua operando de maneira inteligente dentro de você. A cura energética o reconecta com essa inteligência, ajudando o poder que fez seu corpo a curá-lo. Mesmo técnicas simples, usadas durante alguns minutos diariamente, algumas vezes por semana, podem conduzi-lo na jornada rumo ao bem-estar emocional, espiritual, mental e físico.

O que este livro é?

Este livro apresenta técnicas simples e práticas de cura vibracional para equilibrar a energia de seu corpo, mente e espírito. Eis algumas das práticas e técnicas específicas e individuais que você aprenderá:

- Cura da mentalidade
- Intenção
- Meditação
- Imposição de mãos
- Cura sonora
- Cristais
- Aromaterapia

Você pode usar qualquer uma dessas técnicas para promover mudanças energéticas que permitam à sua inteligência inata equilibrar a energia e iniciar a cura. Quando você cultiva práticas diárias que incorporam essas ferramentas, sua energia começa a mudar em vários aspectos de sua vida.

Este livro será um passo em sua jornada rumo à autocura e o ajudará a buscar uma nova compreensão do que é a cura e de como você pode começar a mudar sua vida.

O que este livro não é?

Este livro não garante que você jamais voltará a ter uma “dis-função”, isto é, que não sentirá algum mal-estar no corpo, na mente ou no espírito. Também não pretende fazer com que, como num passe de mágica, tudo seja perfeito em sua vida. A cura energética é um processo que ajuda você a gerar o equilíbrio de energia, mas não oferece necessariamente um alívio instantâneo. Na verdade, os desequilíbrios vibracionais que se manifestam como dis-função muitas vezes surgem para ajudá-lo a descobrir algo importante. Não raro, esse processo de aprendizado requer mais de uma sessão ou técnica terapêutica para eliminar os sintomas que a dis-função provoca.

Assim, este livro não vai treiná-lo para trabalhar com clientes. Não tenciona ser um manual abrangente de técnicas de cura energética nem substituir o treinamento com um profissional qualificado, a fim de iniciar a prática. Também não pretende ser o único livro sobre cura energética que você deve adquirir. As seguintes técnicas avançadas não serão tratadas aqui:

- Reiki
- Acupuntura/acupressura
- Medicina tradicional chinesa
- Homeopatia
- Hipnoterapia
- Ayurveda

No entanto, se você for treinado nessas ou em outras modalidades e achar que elas lhe serão úteis, pode usá-las em lugar de outras técnicas, como o toque. Empregue as técnicas recomendadas e confie sempre em seus melhores instintos para personalizar sua experiência na cura energética.

1

Uma Introdução à Cura Energética

A cura energética tem sido uma força poderosa em minha vida e operado maravilhas para outras pessoas também. Algumas experimentaram pequenas mudanças que conduziram a estados mais avançados de bem-estar geral; para outras, houve mudanças notáveis, como a cessação de sintomas ou uma melhora em sua saúde como um todo. Muitas foram curadas de condições específicas. Descobri que a cura energética funciona de modo diferente para cada pessoa, promovendo mudanças no corpo, na mente, no espírito e clareza mental, beneficiando a todas em alto grau.

O que é a cura?

“Cura” tem significados diferentes para diferentes pessoas. Para algumas, significa nada mais que desaparecimento dos sintomas. Para outras, remissão ou ausência de disfunções (desequilíbrios energéticos do corpo, da mente ou do espírito). Eis algumas ideias sobre a cura:

- Desaparecimento ou ausência de sintomas.
- Remissão ou ausência de doença física.
- Obtenção de excelente saúde física, emocional, espiritual ou mental.
- Equilíbrio do corpo, da mente e do espírito.
- Remoção de bloqueios que provocam desequilíbrio.

Em suma, sua definição de cura é provavelmente diferente da de outras pessoas porque você tem sua própria e exclusiva visão de bem-estar. Do mesmo modo, essa definição pode variar ao longo de sua vida. Para as finalidades deste livro, definirei cura de uma maneira capaz de levar em conta essa variação. “Curar” é agir de modo a promover mudanças positivas no bem-estar com vistas ao bem maior.

O que é a cura energética?

“Cura energética” é uma expressão de significado amplo que descreve técnicas e práticas capazes de alterar a vibração energética de algo a fim de produzir equilíbrio. Todas essas técnicas afetam a energia vital – às vezes chamada de “prana” ou “chi” – pela remoção de bloqueios e equilíbrio de vibração excessiva para desobstruir e equilibrar o fluxo de energia. Usamos a cura energética a fim de remover a disfunção graças à correção de desequilíbrios em nossas energias física (corpo e mente) ou etérica (emoções e espírito).