www.escolaflordavida.com



ANATOMIA ENERGÉTICA, AURA E CHÁCKRAS

Apostila do Professor

Professor Docente: Edgar Martins

1. A AURA HUMANA



A aura é um campo de energia que circunda o corpo, protegendo-o como envoltório de luz. Este envoltório pode ir de poucos metros até alguns quilômetros em seres iluminados como Jesus e Buda. Além da extensão, a cor é determinante para se conhecer o estado emocional e de saúde de uma pessoa. Quando ficamos doentes a aura se retrai e a sua cor adquire tonalidades escuras, tornando-nos suscetíveis a sofrer ataques por parte de energias desarmônicas, o que tende a agravar ainda mais nosso estado.

O Campo da Energia Humana é a manifestação da energia universal intimamente envolvida na vida humana. Pode ser descrito como um corpo luminoso que cerca o corpo físico e penetra, emite sua radiação característica própria e é habitualmente denominado "aura".

A aura, embora circunde todo o corpo, é mais evidente em volta da cabeça e dos ombros, pois as glândulas mais importantes e as principais ligações nervosas estão ali situadas. A mente e as emoções são provavelmente os fatores principais que determinam as cores da aura; entretanto, o meio ambiente também pode exercer influência. A maioria das cores da aura está em constante mutação e constitui uma mescla que representa desequilíbrios provisórios ou permanentes. Uma aura perfeita seria provavelmente totalmente branca resultante do equilíbrio perfeito das cores dos sete

principais chákras – uma vez que as cores do arco-íris perfeitamente equilibradas se transformam em branco quando giradas num disco.

Os seres humanos são capazes de perceber o movimento da energia em volta ou através do corpo, o que também pode ser observado e mesmo medido. A aura mais ampla, que normalmente se estende a cerca de um metro do corpo, funciona como um escudo protegendo a vulnerável estrutura física. Ela é capaz de sentir o que está á volta no espaço e no tempo e pode ficar desequilibrada pelas influências nocivas no meio ambiente, na alimentação ou nas emoções e pensamentos. A aura tem a capacidade de reequilibrar-se naturalmente. Contudo, em condições anormais, os desequilíbrios podem permanecer por muito tempo, deixando o corpo doente.

Uma camada especial da aura, o revestimento etérico, que se estende apenas a cerca de dois centímetros além do corpo, pode ser considerado como a matriz energética que desenvolve e conserva o corpo físico.

O estado desse corpo etérico é o que determina, em última análise, a saúde do corpo físico. Isso é demonstrado quando certas energias (por exemplo, radiação tóxica de alta freqüência) bombardeiam a aura. Primeiramente, elas danificam a aura da saúde e podem acabar provocando o câncer ou outra alteração material no corpo físico. A exposição a essas energias nocivas a radiação nuclear ou de pesticidas, de herbicidas e de outras fontes tóxicas. Muitas vezes não causam sintomas imediatos, uma vez que leva tempo para que essas energias negativas penetrem na aura da saúde e, em seguida, no corpo físico – salvo quando trata-se de quantidades extremamente grandes. Isso significa que as toxinas em geral enfraquecem primeiro o corpo etérico, antes de o corpo físico ser afetado.

A aura da saúde pode alterar-se décadas antes de sinais de doença tornarem-se evidentes no corpo físico, porem é na aura que a doença tem inicio e é onde ela tem que ser curada primeiramente. Tanto o processo da doença como da cura podem ser cientificamente observados e controlados através das fotografias Kirlian, que não é foto da aura, e sim o registro fotográfico de um fenômeno elétrico influenciado por ela e registrado em um filme comum.

Através desta fotografia pode-se analisar o estado geral do paciente nos mais diversos níveis, e até diagnosticar doenças com vários meses de antecedência, pois os corpos energéticos precedem o físico. Isto permite

adiantar o tratamento, evitando muitas vezes o aparecimento da enfermidade.

Nos processos de assédio espiritual a aura e os chákras (em especial o Plexo-Solar) são alvos.

Da mesma forma que age nos chákras, as terapias energéticas agem na aura, restaurando, limpando, fortalecendo e protegendo.

Essa é uma das razões, também, para um tratamento freqüente e preventivo com o Reiki ou uma das muitas terapias holísticas existentes.

Existem muitos sistemas que as pessoas criaram a partir das suas observações para definir o capo áurico. Todos eles dividem a aura em camadas, que definem pela localização, pela cor, pelo brilho, pela forma, pela densidade, pela fluidez e pela função. Cada sistema se engrena no tipo de trabalho que o indivíduo está "fazendo" com a cura.

Resumindo: todas as doenças têm início basicamente na parte mais densa do corpo etérico, na aura da saúde. Podemos controlas a saúde básica do nosso corpo se cuidarmos dessa esfera energética.
Para manter a saúde os órgãos do corpo têm de harmonia com todo o organismo, bem como com os padrões ondulatórios do universo. Quando uma energia exterior ou desestabilizadora entra em contato com o nosso campo energético, há a possibilidade de ocorrer quatro coisas:

1 – Reação saudável: Se a influência perturbadora vem de fora e se o corpo ou determinados órgãos são suficientemente fortes, eles ou refletirão de volta a vibração hostil ou a assimilarão à sua própria energia, acabando por neutralizá-la.

2 – Limpeza: Quando a vibração desestabilizadora, seja de origem física ou emocional, perturba o fluxo energético do corpo mesmo que temporariamente (pelo menos em uma parte especifica do corpo), ocorre uma doença. Essa doença é uma atividade purificadora dos processos autônomos de equilíbrio. Com freqüência, são doenças que causam uma descarga ou que provocam febre.

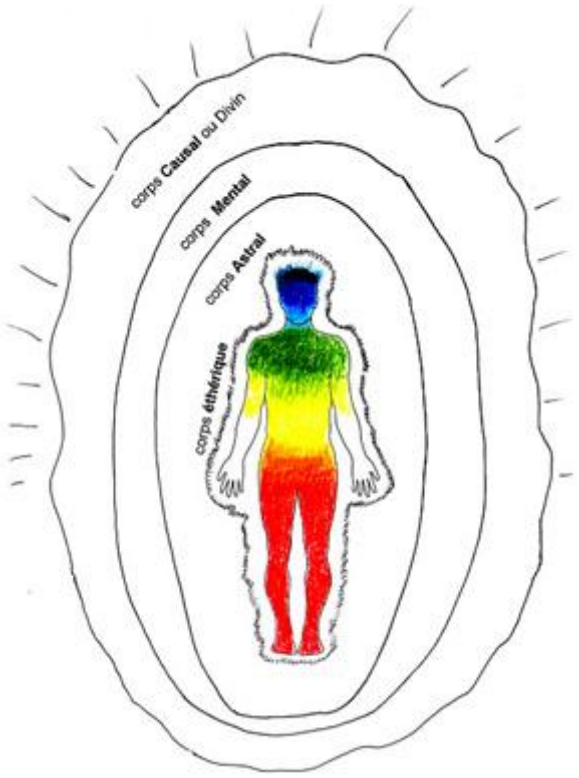
3 – Distúrbio Crônico: Quando a vibração estranha ou insatisfatória rompe ou bloqueia a corrente energética por períodos mais longos de tempo, indicando que há freqüências internas ressonantes que não permitem o

equilíbrio automático. Isso leva a doenças crônicas, muitas vezes sem sintomas evidentes.

4 – Degeneração: Quando o processo acima continua e não há saída nem descarga, e as emoções e as crenças continuam conservando sua freqüência, outras partes do corpo podem ser afetadas. O resultado é a doença degenerativa, que desarmoniza cada vez mais partes do corpo, chegando às vezes a desenvolver-se tão rapidamente como o câncer ou a AIDS.

Esses quatro estágios da energia áurica em desequilíbrio foram registrados em fotografias Kirlian da energia vital.

2. AURA E ENERGIA



Tudo que existe é energia, seja visível aos nossos olhos ou não. Um pensamento é uma forma de energia, uma planta é uma forma de energia, nós, assim como todo o universo, também somos uma forma de energia.

O que determina a diferença entre esta ou aquela manifestação energética, é a sua forma vibracional, ou seja , a maneira como as moléculas estão agrupadas e o tipo de vibração emanada.

O corpo humano gera ao seu redor uma luminosidade meio enfumaçada, que é o resultado da vibração de energia, ou *energia vibracional.* A vibração emanada pela qualidade de nossos pensamentos vai se juntar à essa energia luminosa que nos envolve. A isto chamamos de *Aura*, o qual tem a capacidade de apresentar diferentes cores, que terão, dependendo da intensidade e forma, significados diferentes.

Citaremos, à título de ilustração, algumas cores, e seus significados genéricos. Convém lembrar que o *Aura* circunda todo o corpo humano, e dependendo de onde cada cor se manifeste nele, e da intensidade que ela apresente, terá, em cada caso uma interpretação diferente.

Antigamente achava-se que as vibrações energéticas eram criadas à partir de um plano físico.

Hoje já se sabe que o processo é exatamente inverso.

Isso implica dizer que se o corpo físico se origina de um campo energético, se acontecer uma disfunção ou desequilíbrio neste campo, isto, inevitavelmente, irá se refletir no físico. Sendo assim, se tratarmos a disfunção ou desequilíbrio neste campo de energia, iremos curar o corpo físico.

Em síntese, a doença se manifesta em outros corpos mais sutis, e por último no corpo físico, que é o mais denso dentre todos os que possuímos.

Chegará o tempo em que se promoverá a cura de uma doença antes mesmo dela se manifestar fisicamente. O *Aura* é o veículo onde os nossos processos psicológicos se desenvolvem.

Para que se tenha uma boa saúde, é necessário que se mantenha a *Aura* em constante estado de equilíbrio. Todos nós somos dotados de um sistema controlador, para que possamos manter nosso corpo físico e *Aura* devidamente equilibrados. Seria algo como um *" dispositivo interno "*, que é acionado toda vez que surge um desequilíbrio ou uma desarmonia nos nossos corpos energéticos, ou no próprio corpo físico.

Muitas das doenças e dos males que atingem a grande maioria das pessoas não possuem causas externas. Nós somos produto do meio em que vivemos. Isto é fato.

Nosso *" dispositivo interno "*, sempre nos avisa quando algo não está certo. Mas, o que normalmente fazemos é ignorar esses avisos em detrimento de inúmeros motivos e fatores que, obviamente, não incluem nosso bem estar.

Por exemplo, se a maioria das pessoas que dormem pouco, e passam, portanto, a exigir de si um esforço redobrado de energia, parassem ao primeiro *" aviso "* de seu *" dispositivo interno "*, com certeza os consultórios e o mundo estariam com uma quantidade infinitamente menor de indivíduos estressados. Agindo assim, só criamos, cada vez mais, as nossas próprias mazelas, inclusive quando, teimosamente, nos recusamos a ouvir nossos *" avisos internos "* para darmos uma parada, e nos cuidarmos.

Não estamos afirmando, em hipótese nenhuma, que todas as doenças de que comumente padecemos, sejam apenas criações nossas. O que afirmamos, é que no mundo atual, o " ter " possui muito mais importância do que o "ser ", e isto gera uma série de reações em cadeia.

Quando ocorre um desequilíbrio na Aura, isto certamente se reflitirá no corpo físico. Mas, como já dissemos, repetidas vezes, cada caso é um caso. Dependendo do estado de consciência que o indivíduo tiver, e da intensidade e da causa do desequilíbrio no Aura, a repercussão no corpo físico terá mais ou menos impacto. Mas, todo e qualquer processo de cura deve ser pautado nas profundas verdades interiores, e no amor. A célebre frase: " Homem, conhece-te a ti mesmo ", encaixa-se perfeitamente no presente contexto.

Através da abertura do caminho que liga o Eu Menor ao Eu Maior, muitos dos males e doenças deixam de existir, e acontece a cura.

Você com certeza já deve ter conhecido alguém assim: basta chegar perto para se envolver numa maravilhosa *onda de luz e paz*. Sua energia é tão positiva e contagiante que poderia até ser tocada. Outras pessoas, ao contrário, provocam uma desagradável sensação de cansaço, como se roubassem nossa energia. Esta capacidade de ***apagar ou iluminar*** o ambiente reflete o poder da nossa aura.

Uma pessoa altamente emotiva com um chakra do plexo solar desenvolvido e descontrolado, pode causar destruição. Por outro lado uma pessoa que use corretamente o centro do coração, leva a inspiração a centenas de pessoas, expandindo sua *Aura* e tornando seu campo energético mais amplo, mais forte, mais protegido e mais resistente aos ataques das energias telúricas e de energias negativas.

Ela foi estudada nos anos setenta pelo físico russo *Samuel Kirlian*, que inventou a kirliangrafia, que não é nada mais que a fotografia da nossa aura. Através dela pode-se detectar visualmente que todo ser humano representa um gerador de energia que produz um campo energético.

A aura é constituída por quatro campos, quatro camadas:

1) Aura da saúde física;
2) Aura astral ou emocional;
3) Aura mental;
4) Aura do corpo etérico.

Existe uma correlação entre o estado geral de corpo-mente-alma de uma pessoa e seu corpo vibratório. Danos à alma, tensão e fraquezas físicas tornam-se perceptíveis, antes mesmo de se manifestarem em você, tais como depressões, fadigas e doenças. Quem passa por uma perda de um parente querido, por exemplo, terá chances de se recuperar mais rapidamente se seu campo energético estiver equilibrado.

Antes de tudo, devemos esclarecer a essência da aura. Todos os pensamentos e atos humanos pertencem ao bem e ao mal. A espessura da aura é proporcional à quantidade de pensamentos bons e maus. Internamente, quando uma pessoa pratica o bem, sente uma satisfação na consciência. Esses pensamentos se convertem em luz, somando-se a luz do corpo espiritual. Quando, ao contrário, os pensamentos e atos sãos maus, estes se convertem em nuvens do corpo espiritual.

Externamente, quando se faz o bem aos outros, os pensamentos de gratidão das pessoas beneficiadas também ***se convertem em luz***. Transmitidos através do fio espiritual para a pessoa que praticou o bem, aumentam a luz desta. Quando, ao contrário, a pessoa recebe transmissões de pensamentos de vingança, ódio, ciúme ou inveja, suas nuvens aumentam. Por isso, é preciso praticar o bem e proporcionar alegria aos outros, evitando provocar pensamentos de vingança, ódio ou ciúmes.

Para assegurar a boa luminosidade de sua aura todo cuidado é pouco. Ciúme, raiva, ódio ou inveja podem atuar negativamente sobre o equilíbrio dos campos energéticos. O primeiro passo é combater as situações de estresse com constantes exercícios de relaxamento, caminhar todos os dias pela manhã (*se possível por vinte minutos*), e viver situações que salientem o seu lado alegre.

3. EQUILÍBRIO ENERGÉTICO DO CAMPO ÁURICO

Este equilíbrio pode ser alterado positivamente através de:

- Meditação
- Contato com a Natureza, onde se encontra Prâna em abundância: Cachoeiras, Lagos, Riachos, Florestas, Bosques, Terra, Montanhas, Morros, Animais, etc...
- Usar Cristais nos ambientes em que se vive (trabalho ou residência)
- Sons, Mantrans, Música
- Utilização de Cores (Cromoterapia)
- Usar vários tipos de aromas (Aromaterapia)
- Ingerir alimentos que contenham substâncias necessárias para uma maior energização
- Banhos de imersão com essências aromáticas, que atuam sobre os corpos sutis
- Exercícios energizantes
- Quantidade e qualidade de descanso e sono adequados para reposicão energética

4. AS CORES DA ÁURA E SEU SIGNIFICADO

amarelo:
- pessoas - indica inteligência, facilidade para se comunicar e para aprender e supremacia da razão sobre a emoção.
- animais - pode ser sinal de doença, debilidade física ou tristeza
- plantas - significa falta de vitalidade, especialmente se a tonalidade do amarelo for muito fraca.
- objetos - costumam ser dotados de pouco energia ou emitir vibrações ruins.

azul :
- pessoas - indica paz interior, harmonia, saúde e equilíbrio, bem-estar, descanso, e autoconfiança. geralmente se manifesta com maior intensidade após o ato sexual satisfatório e durante o sono.
- animais - é sinal de felicidade e de satisfação com o tratamento que vêm recebendo do dono.

- plantas - indica propriedades tranquilizantes e analgésicas.
- objetos - pode ser interpretado como uma emanação de fluidos positivos.

cristal :
- pessoas - indica dons telepáticos, poder de cura, paranormalidade, pureza e bondade. costuma se manifestar com maior força nas mãos de massagistas que lidem com cura.
- animais - é sinal de capacidade de adaptação
- plantas - tanto pode significar positividade quanto falta de vigor e venerabilidade.
- objetos - expressa o poder de receber e emanar energias

Dourado:
- pessoas - indica espiritualidade elevada e prosperidade. ela surge com mais intensidade na região do tórax, pois esta associada ao amor.
- animais - expressa felicidade.
- plantas - simboliza a suavidade e fluidos positivos.
- objetos - mostra que foram tocados por uma pessoa bem intencionada

laranja:
- pessoas - indica capacidade de realização, sensualidade, boa saúde, versatilidade e dinâmica.
- animais - é sinal de manifestação dos instintos(fome, sede, desejo sexual).
- plantas - indica a produção de sementes e flores.
- objetos - expressa um grande potencial energético(é comum em sinos e objetos religiosos em geral).

verde:
- pessoas - indica saúde e vigor. esse tom costuma aparecer com mais intensidade na região da cabeça, pois está associada a atividade mental
- animais - indica mansidão
- plantas - demostra a emissão de forte ondas de energia positiva, sendo muito comum nos vegetais dotados de propriedades curativas.
- objetos - são uma autêntica fonte de passividade. costumam apresentar este tom depois de terem sido tocados por uma pessoa que esta de bem com a vida.

vermelho:
- pessoas - indica vitalidade, excitação, coragem e forte energia sexual, porém se estiver concentrada em um determinado ponto, pode ser algum sinal de distúrbio.
- animais - exprime instinto e vigor.
- plantas - está associada ao crescimento.
- objetos - indica que eles foram tocados por alguém que

estava entusiasmada ou ansiosa e que os deixou impregnados de energia.

violeta:

- pessoas - expressão de poderes mediúnicos, capacidade de compreensão, saúde e mente equilibrada.
- animais - satisfação e felicidade.
- plantas - sinal de uma força positiva.
- objetos - indica uma forte concentração energética, e geralmente se manifesta depois que o objeto foi tocado por uma pessoa espiritualmente evoluída.



5. OS CENTROS ENERGÉTICOS ESSENCIAIS - OS CHÁCKRAS



No interior de cada ser humano existe uma rede de nervos e órgãos sensórios que interpretam o mundo físico externo. Ao mesmo tempo, dentro de cada um de nós existe um sistema sutil de canais (*nadis*) e centros de energia (*chákras*) que tomam conta de nosso ser físico, intelectual, emocional e espiritual.

Na base da espinha, no osso triangular chamado sacro (as civilizações antigas sabiam que há algo de sagrado a respeito desse osso) reside a mais sutil energia espiritual, dormente na maioria de nós, chamada Kundalini. A Auto-Realização é o despertar desta energia através do canal central, atravessando cada um dos centros de energia e emergindo no topo da cabeça (a área do osso da fontanela) como uma suave "fonte" de frescor. A

palavra *fontanela* significa "pequena fonte" o que, novamente, mostra o antigo conhecimento sobre o fenômeno da Auto-Realização.

Muito embora a Auto-Realização fosse a meta de todas as tradições religiosas no mundo, muito poucos foram capazes de alcançá-la. Em nossos tempos modernos, Shri Mataji transformou-a em um fenômeno "em massa" através do despertar espontâneo que ocorre na Sahaja Yoga.

Os chákras são canais por onde passa a energia sutil, importante para a manutenção do equilíbrio biológico, psicológico e manutenção da saúde.

Os chákras se encontram no duplo etérico, captadores de energia solar. Tem o formato de um cone, visto de lado; visto de frente o chákra forma um círculo, cujo giro de forma circular produz certas radiações.

A "boca" está na parte mais externa junto ao corpo etérico e o "talo" que é uma prolongação etérica, termina em algum ponto do organismo.

Os chákras são áreas ou pontos de junção entre o corpo físico e o corpo astral ou sutil.

Existem sete chákras maiores, em geral relacionados com as glândulas endócrinas e consideradas fundamentais.

Todos os seres possuem um campo energético em volta do corpo, também denominado de aura. Ligados à aura, funcionando como canais de troca, ou seja, como receptores e emissores de energias, existem os chákras.

Os chákras são pontos focais de energia, presentes no corpo humano, que fazem a conexão do nosso organismo com o meio ambiente.

As emoções tem o poder de afetar a saúde. Isto porque os pensamentos e sentimentos ficam registrados primeiramente a nível mental e emocional, indo então afetar o corpo físico.

Cada chákra reage a uma determinada energia, ou seja, a uma determinada freqüência de onda idêntica às do espectro eletromagnético. Então, para equilibrá-los, basta que nos sintonizemos às suas freqüências equivalentes.

Se estamos sob o efeito de uma forte tensão emocional, um chákra pode diminuir seu ritmo de rotação, não permitindo que a energia flua livremente. Isto afeta os órgãos regidos pelos chákras, os quais adoecem, ou seja, deixam de receber toda a energia necessária ao perfeito funcionamento.

Conhecer os chákras nos torna possível a auto cura, pois ao relacionar um sintoma de desequilíbrio físico ou emocional com o chákra correspondente, podemos retornar ao equilíbrio sintonizando a cor de vibração equivalente ao chákra afetado pelo desequilíbrio.

Sua finalidade é catalisar energias vitais que passam para os plexos orgânicos, sendo conduzidas para todo o organismo através do sistema nervoso.

Seu movimento dá-se no sentido horário e a média da rotação, bem como seu tamanho, depende do grau de evolução da pessoa. Quanto mais lentos os movimentos, menor o fluxo, mais densa a massa e menor a espiritualidade do ser. O tamanho dos cháckras no ser humano normal é de um diâmetro aproximado de cinco a dez centímetros, e nas pessoas mais desenvolvidas atinge até dez centímetros.

Eles têm relação com glândulas ou outros pontos vitais no nosso corpo físico.

Qualquer disfunção nos cháckras afeta as glândulas correspondentes. Este distúrbio ocorre pela alteração na rotação do cháckra em desequilíbrio, que passa a girar no sentido anti-horário. Além de não captar energia para aquela região, a corrente energética flui para fora do corpo, pelo próprio cháckra. Desse modo, interfere no metabolismo dos órgãos relacionados a ele.

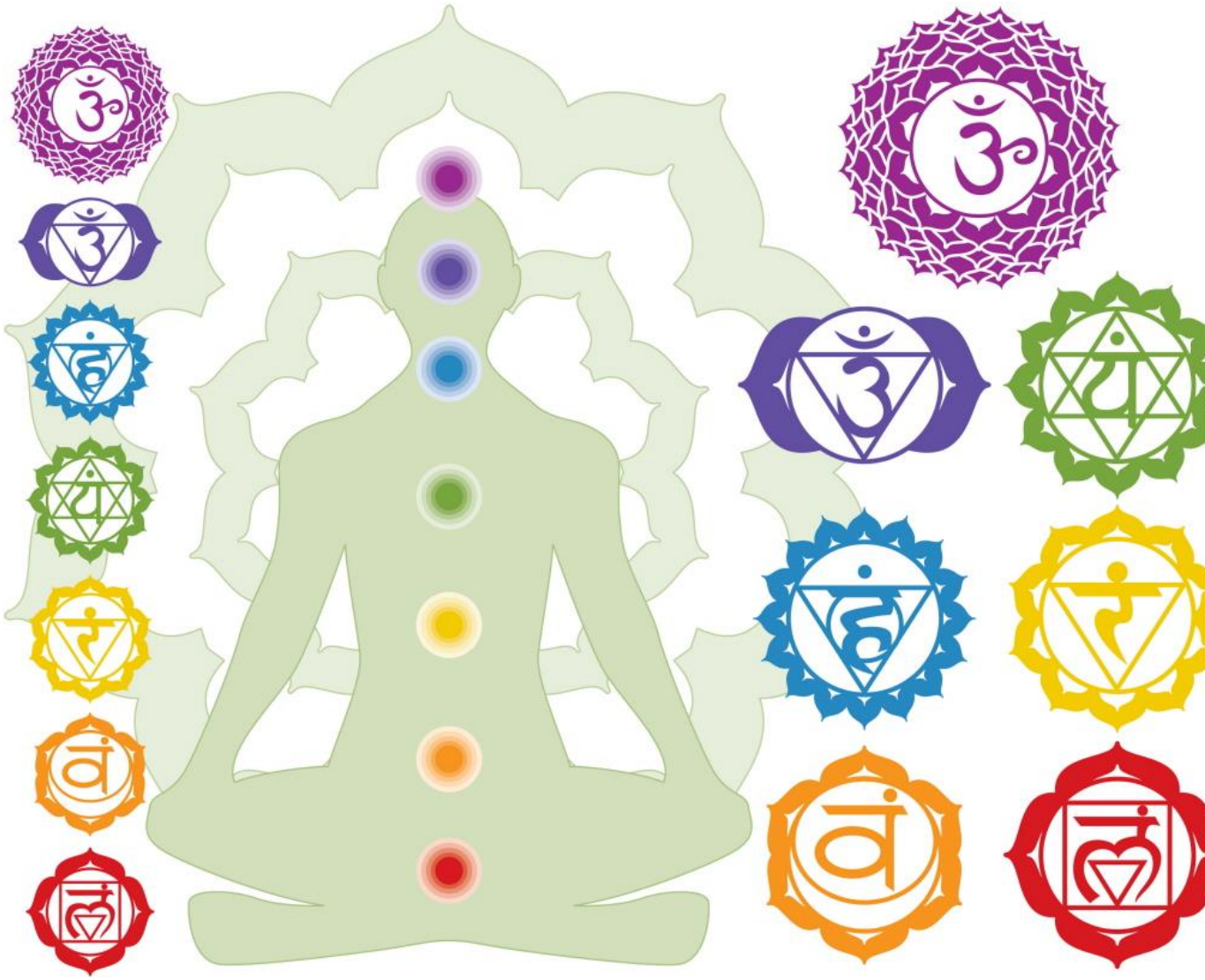
Temos que estar sintonizados com os nossos sentimentos; caso contrário, não conseguimos identificá-los compreendê-los e então equilibrá-los.

Tomar consciência das nossas emoções é fundamental para evitar que vão para o inconsciente e se transformem em doenças crônicas, o que é conseqüência de um chákra em desequilíbrio.

Cada um dos sete chákras possui diversas qualidades espirituais. Essas qualidades estão intactas dentro de nós, e, mesmo que elas não possam sempre se manifestar, elas jamais podem ser destruídas. Quando a Kundalini é despertada, essas qualidades começam a se manifestar espontaneamente e se expressam em nossas vidas. Assim, através de meditação regular, nós nos tornamos muito dinâmicos, criativos, confiantes e, ao mesmo tempo, muito humildes, amorosos e compassivos. É um processo que começa a se

desenvolver por si mesmo quando a Kundalini se eleva e começa a nutrir nossos chákras.

6. OS PRINCIPAIS CHÁCKRAS E SEUS BIJA-MANTRAS DE ATIVAÇÃO





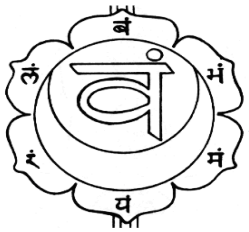
1) ➔ CHÁKRA BÁSICO-Basicochacra-Muladhara (do sânscrito: "Muladhara": "Base e Fundamento";"Suporte"): Base da coluna; ligado às glândulas supra-renais; *Cores Básicas:* **- (Vermelho) -** (varia para roxo ou vinho) *Bija-mantra:* "LAM". Responsável pela absorção de energia da terra (energia telúrica, geoenergia, kundalini). Não e

aconselhado, por muitos autores, o desenvolvimento desse chákra. O primeiro chákra está situado abaixo do osso sacro, no qual reside a Kundalini, e seu principal aspecto é a inocência. A inocência é a qualidade através da qual nós experimentamos a alegria pura da criança, sem as limitações de preconceitos ou condicionamentos. A inocência nos dá dignidade, equilíbrio e um tremendo senso de direção e propósito de vida. Nada mais é do que simplicidade, pureza e regozijo.

É a sabedoria interior que está sempre presente nas crianças pequenas, e que fica, algumas vezes, oculta por nossos modernos estilos de vida. É, porém, uma qualidade que existe eternamente dentro de nós e não pode ser destruída, aguardando manifestar-se como puro regozijo quando a Kundalini se eleva.

*** BÁSICO:** localizado à base da coluna, aberto para baixo.
FUNÇÕES: Sobrevivência e existência terrena, ligação com o mundo material, energia física.
DISFUNÇÕES: Raiva, impaciência, apego, materialismo, culpa, vergonha, vícios, violência, morte, dor.
GLÂNDULA: Supra-renais.
ÓRGÃOS: Rins (deficiência renal), coluna vertebral, ossos, dentes, intestino grosso, ânus, reto, próstata, anemia (deficiência de ferro), excesso de peso, pressão baixa, fadiga, pouca tonicidade muscular, problemas de circulação, desequilíbrio na temperatura do corpo, leucemia e tensão nervosa.

Sobre o chakra Vermelho:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 4 pétalas
Personalidade:	Positiva - Boa auto-imagem, segurança, pés assentes no chão Negativa - Insegurança, nada a que se agarrar - ao sabor da gravidade
Poderes numa oitava superior:	Começo da entrada no mundo da inteligência pura
Aprendizado de Alma:	Serviço
Período de maior formação evolutiva:	0 aos 7 anos
Elemento:	Terra

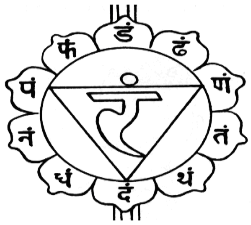


2) ➔ CHÁKRA UMBILICAL OU SACRO-Sexochacra-Swadhistana (do sânscrito: "Swadhistana": "Morada do Prazer"): Região do baixo ventre (pela sua própria localização no corpo, esse chákra seria melhor denominado como "gênito-urinário"); ligado às gônadas (homem: testículos; mulher: ovários); *Cores Básicas:* **- (Laranja) -** , Vermelho. *Bija-mantra:* "VAM". Responsável pela irrigação energética dos órgãos sexuais. Desenvolvido estimula o funcionamento dos outros chákras. O segundo chákra é o chákra da criatividade, atenção pura e conhecimento puro. É aquele que nos conecta à fonte interior de inspiração e nos capacita a experimentar a beleza que existe em torno de nós. O conhecimento puro dado por esse chákra não é mental, mas é uma percepção direta da Realidade, que pode ser sentida nas palmas de nossas mãos e indica nossos bloqueios sutis. Também esse é o centro da atenção pura e firme e do poder de concentração.

No nível físico, ele cuida de nosso fígado, rins e da parte inferior do abdome. Quando nós pensamos demais, este centro tem sua energia esgotada e doenças como diabete ou leucemia podem ocorrer quando ele perde completamente seu equilíbrio.

> *** UMBILICAL, SACRO OU SEXUAL:** localizado a. dois dedos abaixo do umbigo, aberto para frente e para as costas.
> FUNÇÕES: reprodução e propagação da espécie, sexualidade.
> DISFUNÇÕES: Controle, sujeição ou desvio da sexualidade, rejeição, solidão, ressentimentos, vingança, ciúme, depressão, inveja.
> GLÂNDULAS: Gônadas, glândulas sexuais masculinas e femininas (testículos e ovários).
> ÓRGÃOS: Sistema reprodutor, bexiga, quadris, pernas, pés, nervo ciático, espasmos musculares, cãibras, cólicas, desordens menstruais e desequilíbrios hormonais.

Sobre o chakra Laranja:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 6 pétalas
Personalidade:	Positiva - Emoções contidas e calmas, porém variadas Negativa - Demasiado emocional, amor possessivo
Poderes numa oitava superior:	Sensível as influências astrais, sensações de memória, algumas lembranças de viagens astrais
Aprendizado de Alma:	Paz e magia
Período de maior formação evolutiva:	7 aos 14 anos
Elemento:	Água



3) ➔ CHÁKRA PLEXO SOLAR-Umbilicochacra-Manipura (do sânscrito: "Manipura": "Cidade das jóias"): Cerca de dois centímetros acima do umbigo (controla toda a região do plexo solar); ligado `a glândula pâncreas; *Cores Básicas:* Verde, Vermelho, **- (Amarelo) -** . *Bija-mantra:* "RAM". Responsável pela irrigação energética do sistema digestivo. Desenvolvido, facilita a percepção de energias ambientais. O terceiro chákra é aquele que nos fornece a sensação de completa satisfação e contentamento. É o centro que nos torna pacíficos e generosos, e que também sustenta nossa ascensão espiritual. Quando iluminado pela Kundalini, ele se expressa através da correta conduta e senso interior de moralidade, e nos dá equilíbrio completo em todos os níveis de nossa vida. Cercando o segundo e o terceiro chákra está o Void que representa o princípio do mestre (o princípio do guru) dentro de nós. Em muitas tradições espirituais, essa área é o "oceano de ilusões" que necessita ser atravessado com o auxílio de um guia espiritual. Quando a Kundalini é despertada e passa através do Void, esse princípio do mestre é estabelecido dentro de nós. Assim, como diz Shri Mataji, na Sahaja Yoga você se torna seu próprio guru, seu próprio guia espiritual, pois você pode sentir nas pontas de seus dedos todos os problemas sutis, além de possuir o poder de curá-los usando sua própria Kundalini. Mais ainda, estabelecer este centro nos ajuda a livrarmo-nos de todos os nossos maus hábitos, preguiça, apegos a coisas inferiores, e tudo que nos escraviza de uma forma ou de outra: nós nos tornamos nosso próprio mestre.

Seguir falsos "gurus" que estão mais interessados em truques de poder ou em seu bolso pode danificar muito a área do Void. Mas, após a Auto-

Realização, tudo pode ser curado através do poder purificador da Kundalini em meditação.

*** PLEXO SOLAR:** localizado à boca do estômago, aberto para frente e para as costas.
FUNÇÕES: Personalidade, vitalidade, ação e vontade, paz e harmonia, auto-estima, proteção contra vibrações negativas.
DISFUNÇÕES: Ansiedade, preocupação, indecisão, preconceito, desconfiança, negligência, mentira.
GLÂNDULA: Pâncreas.
ÓRGÃOS: Baço, estômago, fígado, vesícula, intestino delgado, parte inferior das costas, sistema nervoso vegetativo, sentimento de inferioridade, falta de lógica e razão, insegurança e insônia.

Sobre o chakra Plexo Solar:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 10 pétalas
Personalidade:	Positiva -Flexibilidade quanto às energias - abertura à mudanças Negativa - Atado, com medo de deixar que as coisas se manifestem
Poderes numa oitava superior:	Sente as mudanças que se vão produzir e a sua adequação (trabalhar em cima do acontecimento)
Aprendizado de Alma:	Amor, tanto humano quanto divino
Período de maior formação evolutiva:	14 aos 21 anos
Elemento:	Fogo



4) ➔ CHÁKRA CARDÍACO-Cardiochacra-Anahata (do sânscrito: "Anahata": "Invicto"; "Inviolado"): Coração; ligado à glândula timo; *Cores Básicas:* Dourado, **- (Verde) -** , Rosa. *Bija-mantra:* "YAM". Responsável pela irrigação energética do coração. Canal de movimentação dos sentimentos. Desenvolvido, cria um canal de amor que pode ser utilizado para o trabalho assistencial. O quarto chákra, o chákra do coração, é o local onde reside nosso Espírito, nosso verdadeiro Eu, que é eternamente puro e não pode ser afetado por nada, como um brilhante diamante escondido dentro de nós que testemunha todas as nossas ações. Após a Auto-Realização, nossa atenção se torna pela primeira vez conectada a nosso Espírito e nós gradualmente tomamos consciência disso. Nossas identificações errôneas com nosso ego ou condicionamentos desaparecem e

nós começamos a nos identificar com nosso Espírito, que é a nossa verdadeira natureza.

No nível físico, este chákra cuida de nosso coração e de nossos pulmões – se afetado pode nos causar asma ou diversos problemas cardíacos. É a partir do nosso coração que a compaixão e o amor se manifestam, e é também o chákra do coração que nos dá o senso de responsabilidade e o comportamento puro em relação aos outros. O chákra do coração se manifesta no centro (ao nível do osso esterno) como completa segurança e confiança. Todas as nossas preocupações, dúvidas e medos são destruídos quando o chákra do coração é totalmente iluminado pela Kundalini.

> * **CARDÍACO:** localizado no centro do peito, aberto para a frente e para as costas.
> FUNÇÕES: Amor Incondicional, união, sistema imunológico.
> DISFUNÇÕES: Desilusão, transição, pânico, depressão.
> GLÂNDULA: Timo.
> ÓRGÃOS: Coração, arritmia cardíaca, sistema circulatório, brônquios e aparelho respiratório, parte superior das costas, nervo vago, sangue, pele, rubor, pressão alta, colesterol alto, palpitações, acidose, síndrome de pânico e incapacidade de amar.

Sobre o chakra Verde:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 12 pétalas
Personalidade:	Positiva - Compaixão, intuição Negativa -Coração empedernido, fechado, desespero
Poderes numa oitava superior:	Sensível às dores dos outros
Aprendizado de Alma:	Irmandade
Período de maior formação evolutiva:	21 aos 28 anos
Elemento:	Ar



5) ➔ CHÁKRA LARÍNGEO-Laringochacra-Vishudda (do sânscrito: "Vishudda": "O purificador"): Garganta; ligado à glândula tireóide (e paratireóides); *Cores Básicas:* **- (Azul-Celeste) -** , Lilás, Amarelo *Bija-mantra:* "HAM". Responsável pela irrigação energética da boca, garganta, e órgãos respiratórios. Serve de bloqueio para que as energias emocionais

não cheguem ao chákras coronário. Desenvolvido, facilita a psicofonia e a clariaudiencia. O quinto chákra (*Vishuddhi)* é o chákra da diplomacia, dos relacionamentos puros com os outros, e do alegre desapego. Ele remove todas as nossas culpas e remorsos, quando aberto pela Kundalini, e nos dá uma voz gentil e compassiva. As tendências de dominar os outros ou de se sentir dominado pelos outros, os sentimentos de superioridade ou de inferioridade e todos os ciúmes são removidos quando este chákra é nutrido pela Kundalini. Também, o Vishuddhi é o chákra que nos dá a conexão com o todo, permitindo-nos sentir nossa unidade e o fato de que somos todos parte e parcela do Todo.

*** LARÍNGEO:** localizado no meio da garganta, aberto para frente e para as costas.
FUNÇÕES: Comunicação, criatividade, iniciativa, independência.
DISFUNÇÕES: Fracasso, apatia, desespero, limitação, medo, insegurança, auto-reprovação, submissão.
GLÂNDULA: Tireóide.
ÓRGÃOS: Garganta, amídalas, laringe, cordas vocais, esôfago, susceptibilidade a infecções virais e bacterianas, resfriados, amidalites, faringites, dores musculares e de cabeça (nuca), problemas dentários, endurecimento dos maxilares (bruxismo), congestão linfática, herpes e medo de fracasso na vida social.

Sobre o chakra Azul:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 16 pétalas
Personalidade:	Positiva - Razão, lógica Negativa - Rigidez, preconceitos, não aceitação do ponto de vista alheios
Poderes numa oitava superior:	Clariaudiência, sons astrais, música
Aprendizado de Alma:	União
Período de maior formação evolutiva:	28 aos 35 anos
Elemento:	Éter



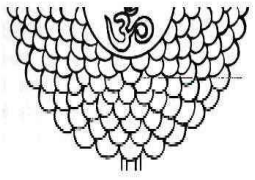
6) ➔ CHÁKRA FRONTAL-Frontochacra-Ajnã (do sânscrito: "Ajnã": "Centro de comando"): Testa; ligado a glândula hipófise (pituitária); *Cores Básicas:* **- (Índigo) -** , Amarelo, Verde, Branco fluorescente. *Bija-mantra:* "OM". E o responsável pela irrigação energética dos olhos. Desenvolvido, facilita a clarividência e a intuição. (as vezes palpita como um

coração). O sexto chákra é o chákra do perdão e da compaixão. O perdão é o poder de deixar sair a ira, o ódio e o ressentimento e de descobrir, com humildade, a nobreza e a generosidade do Espírito. É este chákra que dissolve todo o nosso ego, condicionamentos, hábitos, falsas idéias de racismo e todas as nossas identificações errôneas. É a porta estreita que abre o caminho para nossa consciência ascender a seu destino final, que é o sétimo chákra.

Olhos que vagueiam, olhando coisas impuras, ou egocentrismo danificam este chákra. Olhar o céu, a terra ou a natureza pode ajudar a purificá-lo.

> * **FRONTAL:** localizado entre as sobrancelhas, aberto para frente e para as costas.
> FUNÇÕES: Intuição, paranormalidade, percepção extrasensorial. Raciocínio lógico.
> DISFUNÇÕES: Ganância, arrogância, tirania, rigidez, alienação.
> GLÂNDULA: Pituitária.
> ÓRGÃOS: Sistema nervoso central, olhos (cegueira, catarata, glaucoma), ouvido (surdez), nariz (rinite), falta de raciocínio lógico, vícios de drogas, álcool e outras compulsões.

Sobre o chakra Índigo:	
Simbolismo:	Flor de lótus de 2 pétalas
Personalidade:	Positiva- Fraternidade, pensamento criativo Negativa - Desejo de controlar os outros, egoísmo
Poderes numa oitava superior:	Visões, cores vibratórias, Ouvir o eu superior
Aprendizado de Alma:	Integração
Período de maior formação evolutiva:	35 aos 42 anos
Elemento:	Espírito



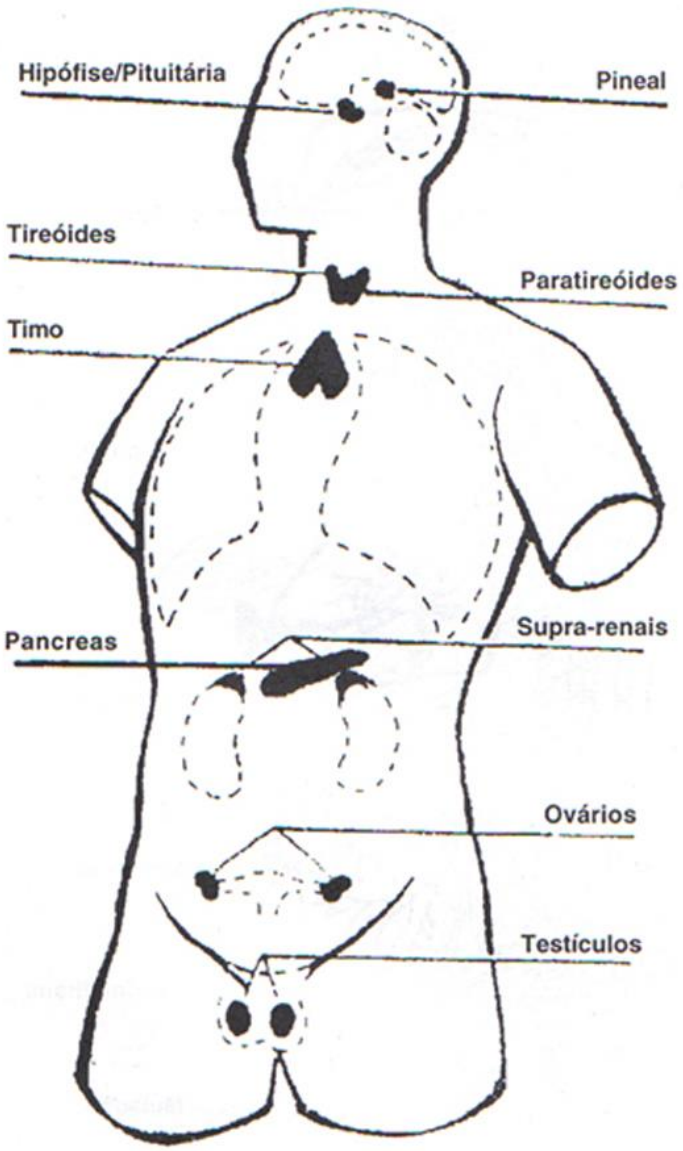
7) ➔ CHÁKRA CORONÁRIO-Coronochacra-Sahashara (do sânscrito: "Sahashara": "O lótus das mil pétalas"):Topo da cabeça; ligado à glândula pineal (epífise); *Cores Básicas:* **- (Violeta) -** , Branco Fluorescente, Dourado - *Bija-mantra:* "Brahmarandra" ou o "OM". E o responsável pela irrigação energética do cérebro. Desenvolvido, facilita a telepatia, a mediunidade e expande a consciência. O

sétimo centro é o chákra que integra todos os demais chákras com suas respectivas qualidades. É o último marco da evolução da consciência humana. Atualmente, nós nos encontramos em um nível que corresponde a este chákra e nossa consciência é capaz de facilmente penetrar neste novo reino de percepção, que está além de nossa mente limitada e de nossos conceitos e que se torna absoluta ao nível do Sahashara. É a percepção direta e absoluta da Realidade em nosso sistema nervoso central.

É isto precisamente que é obtido através da Auto-Realização, através do despertar espontâneo da Kundalini.

> * **CORONÁRIO:** localizado no topo da cabeça, aberto para cima.
> FUNÇÕES: Ligação com energias superiores, plenitude.
> DISFUNÇÕES: Neuroses, irracionalidade, desorientação, fobias, histeria, obsessão.
> GLÂNDULA: Pineal.
> ÓRGÃOS: Cérebro, insônia, enxaqueca, disfunções sensoriais, neurose, histeria, possessão, obsessão e materialismo.

Sobre o chakra Violeta:	
Simbolismo:	Flor de lótus de mil pétalas
Personalidade:	Positiva - Unidade com o todo, compreensão cósmica Negativa - Sem sentimentos, alienada da vida
Poderes numa oitava superior:	Capaz de sair do corpo conscientemente, maior compreensão da vida, perfeição nas funções astrais
Aprendizado de Alma:	União com a consciência universal
Período de maior formação evolutiva:	42 aos 49 anos
Elemento:	Alma



07. CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES ACERCA DE ALGUNS CHÁCKRAS

Eis aqui algumas considerações sobre a confusão que as pessoas fazem em relação ao chákra esplênico (baço) e o chákra do baixo ventre: O chákra gênito-urinário é conhecido por vários nomes, dependendo da doutrina ou movimento espiritualista que o mencione: Sânscrito: "Swadhistana" ("Morada do Prazer"); China (Taoísmo): "Tan Tien inferior" ("esfera do elixir interior"); Japão: "Hara" ("Parte inferior da barriga"); Ocidente: "Sacro" ou "Chákra do baixo ventre" ou "Chákra sexual".

Na verdade, a função desse chákra ultrapassa em muito a função genital. Ele também controla as vias urinárias e as gônadas (glândulas endócrinas: testículos no homem; ovários na mulher) e é responsável pela vitalização do feto em formação (função essa que divide com o chákra básico). Aliás, a ligação desse dois chákras é estreita demais. Isso se deve ao fato de que parte da energia kundalini é veiculada do básico para dentro do chákra sacro. É por esse fator que alguns tibetanos consideram esses dois chákras como um único centro. Devido à sua intensa atuação energética na área genital, o chákra sacro normalmente é suprimido por várias doutrinas espiritualistas ocidentais, muito presas à condicionamentos antigos sobre sexualidade. Muitas delas colocam o chákra esplênico em seu lugar. O motivo disso é simplesmente o tabu em relação à questão sexual. É um absurdo, mas alguns autores de livros chegam a trocar o nome dos dois chákras, chamando o esplênico de sacro ou o sacro de chákra do baço.

Alguns chegam mesmo a tirar o bija-mantra do sacro e colocá-lo no baço, que nem mesmo tem bija-mantra em sânscrito. Os orientais não sofreram a repressão sexual imposta aqui no Ocidente pelo Cristianismo. Daí, não hesitaram em classificar o chákra sexual como um dos principais centros de força do campo energético. Porém, consideraram o chákra do baço apenas como um centro de força secundário. É por isso que eles falam em sete chákras principais.

Aqui no Ocidente, também fala-se de sete chákras principais, mas costumam exonerar o chákra sexual da classificação e colocar em seu lugar o chákra do baço. O chákra do baço é importante na questão da absorção de vitalidade para o corpo, mas não é um dos centros principais. É apenas um repositor energético que ajuda o chákra cardíaco a distribuir a energia pela circulação do sangue. Por isso, ele nem mesmo é mencionado na tradição iogue como um centro importante.

No corpo físico o baço é uma víscera situada ao lado esquerdo do estômago, logo abaixo das costelas esquerdas. Retém células mortas da corrente sangüínea e as destrói. Também produz glóbulos vermelhos e brancos e transporta nutrientes para as células, via corrente sangüínea. Na medicina chinesa, ele é considerado junto com o estômago como um órgão só, associada ao elemento terra.

Aqui no Ocidente, quem divulgou mais a questão do chákra do baço foi Charles Webster Leadbeater, discípulo de Blavatsky, colega de Annie Wood Besant e seu colaborador direto na condução da Sociedade Teosófica nas

primeiras três décadas desse nosso século. Ele era um clarividente respeitável e muito competente. Por conta do que via nos planos extrafísicos, escreveu dezenas de livros ("A Clarividência"; "O Que Há Além da Morte"; "O Lado Oculto das Coisas"; "Os Chákras"; etc). Mas, ele tinha vários problemas em relação à sexualidade, talvez pelo fato de ter sido reverendo. Por esse motivo, ele suprimiu o estudo em cima do chákra sexual (ele dizia que era um centro perigoso para o desenvolvimento espiritual da pessoa) e colocou em seu lugar o chákra esplênico. A partir dele, outros autores ocidentais tomaram a mesma postura, esquecendo-se de que o chákra do baixo ventre não é meramente um chákra de ativação da energia sexual, mas também um centro gerador e plasmador de vida, pois é por sua ação (conjugada como chákra básico) que o feto é energizado e desenvolve-se. E é o controlador das vias urinárias (não é a toa que na tradição iogue ele está relacionado ao elemento água). Resumindo: O chákra sacro é no baixo ventre. O chákra esplênico (derivado do inglês: "spleen": "baço") é no baço. São chákras diferentes mesmo.

Há muito mais chákras do que os sete principais. Há chákras secundários nas palmas das mãos, plantas dos pés, pulmões, fígado, estômago, orelhas, mandíbulas, ombros, joelhos, entre as escápulas (omoplatas) e espalhados por todo corpo. E, em escala menor, pode-se dizer que para cada poro do corpo há um pequeno chákra em correlação direta no campo vibratório correspondente.

Bija-mantra (do sânscrito): "Núcleo vibratório de um mantra"; "Mantra-semente"; "Senha vibratória para evocação de uma determinada freqüência espiritual". Isso é só uma síntese. Há muito mais a considerar, tanto na parte teórica, como na parte prática de exercícios ativadores dos chákras.

As variações das cores dos chákras, o número de pétalas (raios), suas funções vitais, os paracháckas (chákras do corpo espiritual), o ectoplasma, enfim, há muito a estudar nessa área... O chákra coronário tem 972 pétalas (raios), sendo 960 na parte periférica e mais 12 raios em seu núcleo central (960 + 12 = 972). Por motivos esotéricos, os iogues arredondaram logo para 1000 pétalas.

Brahmarandra (do sânscrito): "Portão de Brahman"; "Portão de Deus". É uma definição esotérica do orifício central (com suas 12 pétalas em estreita relação com o chákra cardíaco) do chákra coronário. É por isso que vários iogues narram projeções de consciência através do topo da cabeça. Eles fazem a kundalini ascender pelo nádi sushumna (conduto sutil principal que

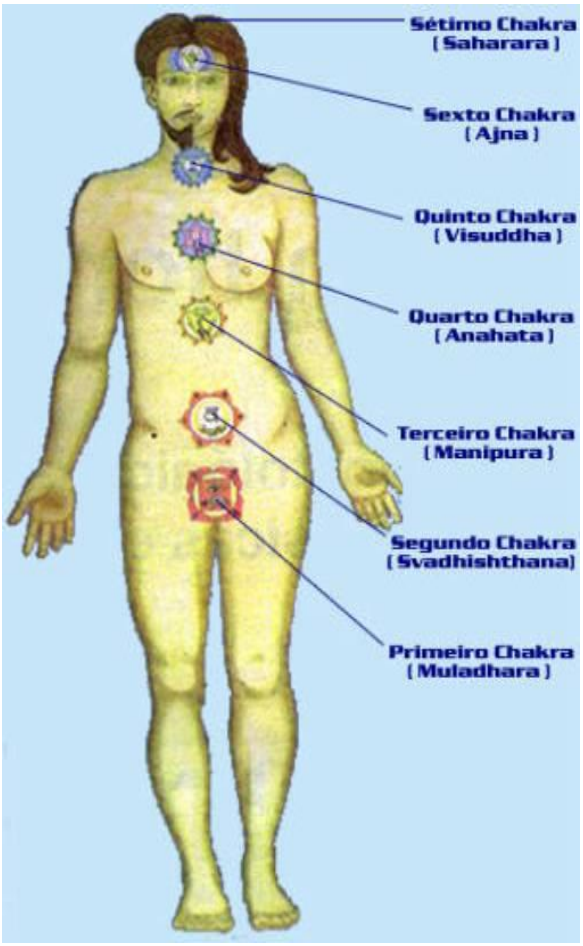
sobe pelo centro energético da coluna) e "esguichar" energeticamente pelo alto da cabeça. É a saída consciente pelo Brahmarandra. Em alguns casos, há também a ativação da glândula pineal no processo.

RAM (do sânscrito: "Bija-mantra do cháckra manipura"): Além de ser o bija-mantra do cháckra umbilical, RAM é a abreviatura do nome do sétimo avatar de Vishnu: "Rama" (Ramachandra). É um mantra de considerável poder. Também significa "Virtude". Kundalini (do sânscrito): "Enroscada"; "Fogo Serpentino"; "Shakti". É a energia que entra no campo energético por intermédio do chákra básico. É também chamada genericamente aqui no Ocidente de energia telúrica (energia da terra) ou geoenergia.

Contudo, essa definição ocidental é muito pobre. Os orientais, notadamente os hindus, tibetanos e chineses antigos (taoístas), aprofundaram-se bastante no estudo dessa energia. Há muito mistério em cima desse tema, principalmente por parte de gnósticos e iogues. Há também muita leviandade e ignorância das pessoas quando falam nisso. Alguns acham que é só "acender um foguete no traseiro" e decolar espiritualmente. Outros querem o despertar da kundalini sem sequer conhecerem o mecanismo dos chákras e dos nádis. Mas, os piores são aqueles que querem tratar disso sem nenhum amor ou crescimento espiritual compatível com tal empreitada consciencial.

Muitos autores retrógrados costumam dizer que estudar e ativar os chákras é perigoso (é a mesma história em relação à projeção). Na verdade, perigoso é segurar informação e prendê-la dentro de um grupo fechado, pois assim o resto da humanidade fica na ignorância, o verdadeiro perigo disso tudo. O perigo é querer envolver-se nesses assuntos de maneira egoísta ou leviana. Porém, quem quer crescer e sente em seu íntimo o chamado da espiritualidade em direção à maturidade consciencial, deve ir fundo, sem temor ou repressão de doutrinas, pessoas, institutos ou esquemas bolorentos de bloqueio de informação.

O potencial está dentro de nós mesmos, adormecido, esperando nossa resolução consciencial. Chega de inércia! Isso é que é maya! (do sânscrito: "ilusão"). Que as Potências Espirituais Superiores possam inspirar-nos no despertar de nossa própria divindade!



8. EXERCÍCIOS PARA ENERGIZAR OS CHÁCKRAS

Os exercícios abaixo são para serem feitos freqüentemente. Cada exercício é para um chákra diferente. Antes de começar a fazê-los, ache uma posição confortável no chão e fique descalço(a) de preferência, dessa maneira você entra em contato com a terra enquanto ela te passa energia.

Escolha uma roupa confortável e de cor clara de preferência. Os exercícios mencionados aqui irão aumentar o fluxo de energia do seu corpo e também irá desbloquear cada ponto de energia (chákras). Esses exercícios são bastante conhecidos na terapia bioenergética.

Antes de começar a praticar esses exercícios, tenha certeza que você está relaxado(a) e de preferência com um dia livre, assim você não desviará seus pensamentos para outras coisas que deverá ser feito durante o dia. É muito importante que durante os exercícios você esteja respirando corretamente e sempre.

Chákra 1 - BÁSICO



Chákra 2 – SACRO/SEXUAL/UMBILICAL





Chákra 3 – PLEXO SOLAR

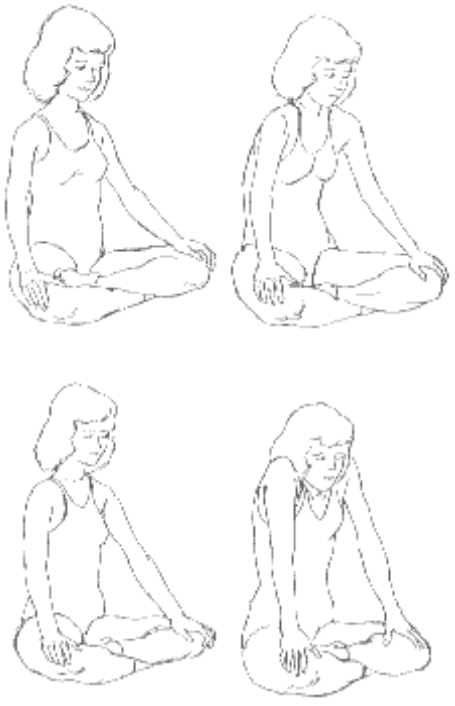




Chákra 4 - CARDÍACO



Chákra 5 – LARÍNGEO



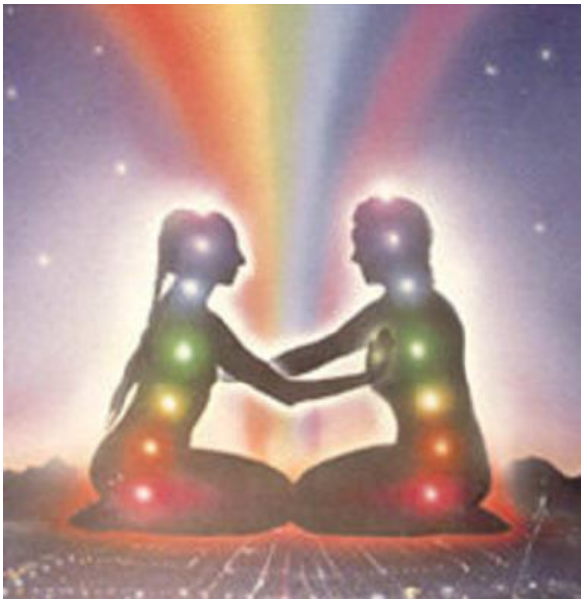
Chákra 6 – FRONTAL - 3ºOLHO



Chákra 7 – COROA – CORONÁRIO



9. AJUSTE DO CHÁKRAS



O ajuste dos chákras pode ser feito de diversas maneiras, uma delas é através do pêndulo, geralmente de cristal. Abordaremos o método de transferência de energia do Chákra Básico para os chákras superiores. Esta técnica pode ser utilizada ao iniciarmos uma sessão e/ou ao concluirmos. Estas posições podem ser feitas com o cliente de frente ou de bruços. Para fazer o realinhamento dos chákras, o que também pode provocar o despertar da kundalini, os Chákras são equilibrados das extremidades ao centro.
Em cada posição focalize toda sua atenção na palma de suas mãos, até ter a mesma sensação em ambas. Isso poderá levar poucos segundos até um minuto.
Proceda da seguinte forma:

- Posicione uma mão no Chákra Frontal e outra no Chákra Básico
- Posicione uma mão no Chákra Laríngeo e outra no Chákra Umbilical
- Conclua com uma mão no Chákra Cardíaco e outra no Plexo-solar.

10. OS TRÊS CANAIS

Uma palavra sobre os três canais de energia. O canal esquerdo corresponde a nosso passado, emoções, desejos, afetividade. Sua terminação é o superego, que é a residência de todas as nossas memórias, hábitos e condicionamentos. O canal direito corresponde a nossas ações e planejamento, à nossa atividade física e mental. Sua terminação é o ego, que nos dá a sensação do Eu, a sensação de que somos separados do mundo. O canal central é o canal da ascensão, é o poder que sustenta nossa evolução e

nos guia, consciente ou inconscientemente, em direção à consciência superior do Sahashara (sétimo chákra).

11. MAIS INFORMAÇÕES E IMAGENS DOS CHÁKRAS

1. Chákra MULADHARA (**BÁSICO**)



Quando não gira em harmonia dá frigidez, impotência, indiferença ao sexo, insuficiência ovariana, problemas na próstata, etc. Atua nas gônadas e no plano físico. É ativado com a **cor vermelha.**

2. Chákra SVADDHISTANA (**SACRO – SEXUAL**)



Situado a altura do baço. É muito importante, pois é ele que capta energia para distribuir para várias partes do corpo. Quando não gira em harmonia a pessoa fica insatisfeita, deprimida, para "baixo". É o chákra intermediário, responsável pelas ligações do corpo físico e o duplo etéreo. Quem tem este cháckra, girando em harmonia goza de boa saúde. Casos de leucemia são devidos à insuficiência deste cháckra, que ativado fornece aumento dos glóbulos vermelhos. Cor predominante: **laranja.**

3. Chákra MANIPURA **(PLEXO SOLAR)**



Influencia às vezes o cháckra Anahata. Atua no plano emocional, abrange todos os órgãos do abdômen, menos o baço. Cor predominante: **Amarela**. Pode sofrer bloqueios ambientais quando se "fecha", causando problemas na área digestiva, nos intestinos, pâncreas, etc.

4. Chákra ANAHATA **(CARDÍACO)**



É o cháckra responsável pelo equilíbrio vital e dos sentimentos e emoções. Cor predominante é o verde. Pode ser influenciado pelo cháckra Manipura. Pode sofrer bloqueios energéticos, através de uma frustração, desejo não realizado, mágoas, etc. Está localizado no coração. Podemos usar para curas, além do verde **a cor rosa**.

5. Chákra VISHUDDHA **(LARÍNGEO)**



É responsável pela emissão da voz e controla a glândula tireóide. Está interligada ao cháckra Anahata, pois sabemos que a emoção sobe à garganta e nos embarga a voz. É comum ouvirmos 'Fiquei mudo de emoção'. São conhecidos as afonias nervosas (rouquidão). Este cháckra é mais brilhante em oradores e cantores. Atua no plano mental e tem como cor predominante o **azul**.

6. Cháckra AJNÃ **(FRONTAL – TERCEIRA VISÃO)**



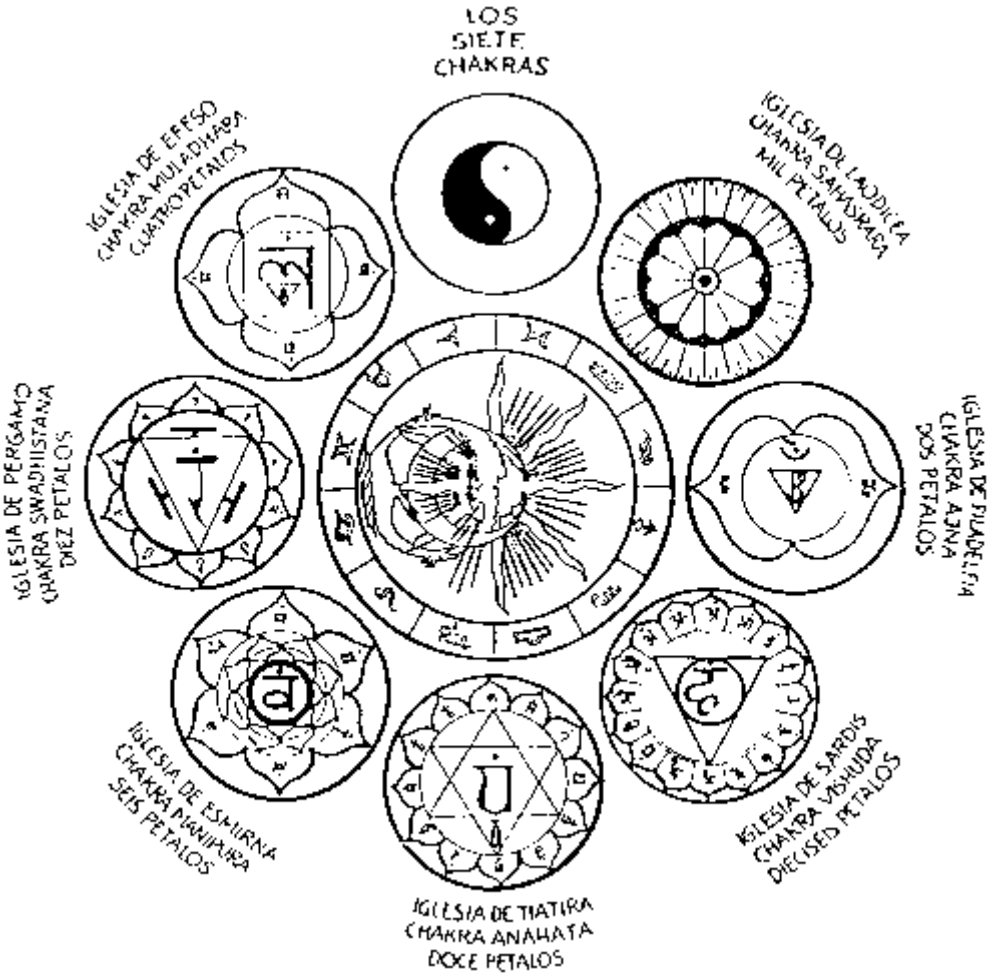
Responsável pela vidência, em seu estado primário, e de clarividência quando já desenvolvido. Conhecido como "Terceiro Olho", ou "Olho de SHIVA". Este Centro de força é muito popular no Oriente, onde é destacado com uso de pedras preciosas ou tatuagens. Atua na glândula Hipófise e no plano mental. Quando não é desenvolvido, terá muito da vitalidade da pessoa. **Sua cor predominante é o índigo**

7. Cháckra SAHASRARA **(COROA)**



Localizado no alto da cabeça. Conhecido entre os hindus como o "Lótus de Mil Pétalas". Este Cháckra é o centro de força mais importante. É o Mais brilhante de todos; Gira numa rapidez incrível. Atua no plano espiritual e na glândula Pineal. Cor predominante: **Violeta.**

12. IMPORTANTES ESCLARECIMENTOS SOBRE O ASSUNTO ABORDADO



O que é a aura humana?

A aura humana é uma força energética evolutiva, que reúne todas as nossas informações físicas e metafísicas, que sustenta a vida e caracteriza o ser humano. Sem ela, não poderíamos existir. Ela é uma radiografia de todas as

nossas vidas desde o momento de nossa formação espiritual e contem dados sobre o passado, sobre a vida presente e até mesmo tendências futuras.

A aura é sempre visível?

Sob condições adequadas, que discutiremos mais adiante, a aura pode ser vista por quase todos. Embora de maneira geral sua visualização constitua um processo natural e espontâneo, o aperfeiçoamento da nossa capacidade de vê-la quase sempre requer a pratica, em algum grau, de procedimentos sistemáticos. Pelo exercício e pela experiência, é possível desenvolvermos a faculdade não só de ver a aura, mas também de interpretá-la.

Existem equipamentos especiais para visualização da aura?

Embora haja alguns dispositivos que ajudam, tais como óculos especiais, em geral, não há necessidade de equipamentos especiais, os quais na verdade poderiam dificultar a visualização, em alguns casos. Existem também vários tipos da maquinas fotográficas, incluindo a que é usada na eletrofotografia, que podem ser empregados para registrar a aura (ou detalhes dela). Contudo, em razão de contínua transformação da aura, a utilidade desses aparelhos é limitada, exceto como instrumentos de pesquisa.

As crianças vêem a aura?

A aura é um fenômeno natural, e é comum as crianças – sem qualquer treinamento em procedimentos sistemáticos de visualização – relatarem que costumam vê-la. Todavia, com a maturidade, a nossa capacidade de visualização espontânea diminui e pode acabar escondida no subconsciente. É concebível, entretanto, que continuemos a ver e a reagir à aura no nível subconsciente pelo resto da vida.

Minha aura se mantém inalterada no dia a dia?

A aura constitui um sistema dinâmico e evolutivo, portanto, sujeito a uma continua transformação. Embora sua constituição exclusiva, ou estrutura básica, seja normalmente estável, o sistema áurico dispõe de flexibilidade suficiente para alterar sua coloração, intensidade, amplitude e freqüência.

Posso ver a minha própria aura?

Atualmente existem técnicas extremamente eficazes para visualizarmos a nossa aura.

Até que distância do corpo físico a aura se estende?

A despeito de a aura visível, como é usualmente visualizada, estender-se apenas a alguns centímetros do corpo (linha branca), é possível que uma aura inteira , enquanto fenômeno energético se estenda ao infinito. É bastante provável que a aura humana esteja em constante interação com outras dimensões de tempo, espaço, energia e matéria.

O meio ambiente interfere na aura?

A aura é sensível à totalidade do nosso ambiente interno e externo. Os fatores mentais, físicos, espirituais interagem constantemente para atuar sobre a aura. Traços de personalidade, condições de saúde, interesses pessoais, questões sociais, estados emocionais e as circunstancias do momento podem exercer um efeito drástico e imediato sobre a aura. Mesmo eventos distantes, globais ou cósmicos, podem alterar a aura.

Condições adversas que podem afetar a aura.

Uma vasta gama de estados mentais negativos, tais como ansiedade, hostilidade e frustrações, podem exercer um efeito devastador sobre o corpo e drenar a energia do sistema áurico. Da mesma forma, a falta de auto-estima, um conceito desfavorável sobre si mesmo e relação sociais negativas podem debilitar a aura e reduzir seriamente seu suprimento de energia. Os poluentes ambientais e certas substâncias presentes nas drogas podem temporariamente descolorir a aura ou diminuir sua extensão.

Fatores positivos que atuam sobre a aura.

O amor, a força mais poderosa do universo, invariavelmente expande, ilumina e energiza a aura. Dentre os demais fatores que a fortalecem destacam-se uma imagem positiva de si mesmo, sensação intensa de bem-estar, equilíbrio e harmonia interiores e interesse genuíno pelos outros. Cada esforço para ajudar o próximo ou para tornar o mundo um lugar melhor injeta uma energia que se irradia por todo o sistema áurico.

Qual a importância psíquica da aura?

Por constituir uma crônica da historia de cada individuo, a aura pode fornecer informações importantes e não disponíveis por meio de outras fontes. Um número cada vez maior de evidências sugere que, alem das experiências de vidas passadas e presente, os eventos futuros, positivos e negativos, podem estar registrados na aura. Sua simples visualização é capaz de ativar nossas faculdades psíquicas, incluindo telepatia, premonição e clarividência.

Todas as auras tem cor?

A aura humana jamais perde a coloração. Embora a intensidade e a distribuição de cores possam variar consideravelmente, em termos gerais, a aura se caracteriza pela predominância de uma cor numa estrutura áurica relativamente estável. Embora às vezes se observem áreas brancas, a aura inteiramente branca, que significa perfeição, não existe.
Os animais tem aura?

Assim como os seres humanos, todos os animais tem aura, embora suas características sejam substancialmente diferentes da aura humana. A aura dos animais é normalmente menos complexa no que se refere à estrutura, mas sua coloração á mais intensa do que a nossa. Comparada à aura dos animais selvagens, a aura dos animais domesticados tem uma amplitude maior e uma coloração mais suave. Curiosamente, a aura dos animais de estimação freqüentemente assume certas características de coloração, inclusive a cor dominante, dos seus primeiros donos. Com exceção dos animais doentes ou estressados, tais como aqueles que foram retirados da vida selvagem e colocados numa jaula, raramente se constata descoloração na aura dos animais.

As plantas tem aura?

Todas as plantas, qualquer que seja o seu porte, são dotadas de sistemas energéticos próprios, alem de um campo energético que as circunda, o qual, embora não seja habitualmente chamado de aura, apresenta algumas características semelhantes às da aura dos seres humanos e dos animais.

Em muitos casos, os padrões energéticos ao redor das plantas aparecem como uma extensão iridescente de sua estrutura básica e de suas cores.

Percebemos ao longo de experiências que a nossa interação com a vida das plantas, especialmente das arvores, pode influenciar o nosso próprio sistema energético.

Qual a relação entre a aura e o corpo físico?

A aura é uma manifestação visível da força vital que energiza a totalidade do nosso ser – físico, mental e espiritual. Sem essa força vital que o energiza, o corpo físico não funcionaria. Embora o corpo físico dependa da força vital refletida na aura, essa força vital independe do corpo físico. A aura, ao manifestar a força vital que serve de base para a nossa existência, também manifesta a nossa imortalidade como seres espirituais.

Qual a relação entre a aura e corpo astral?

O corpo astral, às vezes chamado de corpo etérico, é o correspondente não físico do corpo biológico. Ambos são mantidos pelo mesmo sistema energético de origem cósmica – o corpo astral em caráter permanente e o biológico, apenas temporário. Sem essa fonte de energia, não poderíamos existir fosse sob a forma física, mental e espiritual. Como já observado aqui, a aura humana é a manifestação visível dessa fonte de energia.
Qual a relação entre a aura e consciência?

A percepção consciente constitui a essência da nossa existência como fonte permanente de energia. A consciência individual é energia cósmica especialmente projetada para assegurar tanto a nossa individualidade como a nossa imortalidade. A nossa existência como entidade consciente é sustentada por um sistema de energia que compreende a aura e seu núcleo. É bastante freqüente considerar-se esse núcleo como a eterna centelha da divindade que nos liga às nossas origens espirituais e dê sentido e permanência à nossa existência consciente.

O que acontece com a aura na morte?

A morte, mais do que um término de nossa existência como ser consciente, é o portal para um nova e estimulante dimensão de crescimento continuo. Embora na morte, o corpo físico "expire" como forma de vida, o não físico permanece energizado ao ascender para o plano extrafísico. Neste plano, a força vital permanente, refletida pela aura, continua sendo a mesma força vital de energização da nossa existência como entidades conscientes. Em

alguns casos, a aura desprendida é visualizada como uma forma brilhante de energia que se ergue suavemente do corpo físico no momento da morte.

Em resumo, o sistema áurico humano está intimamente ligado a totalidade do nosso ser, permeando-nos e energizando-nos nos níveis físicos, mental e espiritual. É uma crônica em permanente evolução das nossas vidas, desde os nossos primórdios até o presente. É a manifestação do nosso destino de permanência e grandiosidade. Embora sua estrutura básica seja relativamente estável, é sempre sensível e reage ao nosso esforço de dirigí-lo.

Agora equipados com uma compreensão mais profunda da aura e de sua poderosa natureza, estamos prontos para explorar as novas e instigantes dimensões da mente, do corpo e do espírito. A nossa missão – dominar as novas estratégias que energizam a nossa vida no presente e nos preparam para um crescimento ilimitado no futuro.

A experiência mais bonita que se pode ter é a do misterioso...
Aquele para quem esta emoção é uma estranha, quem já não
pode pausar para admirar e maravilhar-se,
é como se estivesse morto.
ALBERT EINSTEIN

BIBLIOGRAFIA

Berne, Eric. "Que dice usted despues de decir hola. Grijalbo. Barcelona.1974. Bhattacharyya,Benoytosh. "Tridosha and Homeopathy". KLM Private. Calcutta,1985. Bhattacharyya, Benoytosh. "Septenate in Homeopathy". KLM Private. Calcutta, 1985. Bohm, David. "Quantum Theory" Englewood Cliffs N.J. Prentice Hall,1951.

Bohm, David e Peat, F.D. " Science, Order, and Criativity". Nova York. Bantam, 1987.

Bergier, Jacques & Pauwels, Louis. "O Despertar dos Mágicos". Ed. Bertrand Brasil S.A.,1991. Bateson, Gregory. "Mind and Nature: A Necessary Unity" Dutton. Nova York, 1979

Berman Morris. "The Reenchantment of the World". Nova York. Banta., 1984

Bleger, J.; Giovancchini, P.; Grinberg, L.; Grinberg, R.; Horas, E.; Horas, P et alii. "La identidad em el adolescente". Buenos Aires, Paidos, 1973.

Capra, Fritjof. "O Tao da Física". Editora Cultrix, 1980.

Capra, Fritjof. "Bootstrap Physics: A Conversation with Geoffrey Chew", in Carleton de Tar, Jerry Finkstein. A Passion for Physics. World Scientific. Singapura, 1985; pp 247-86.

Capra, Fritjof. "Pertencendo ao Universo". David Steindl-Rast com Thomas Matus. Editora Cultrix. 1999. Capra, Fritjof. "A Teia da Vida". Editora Cultrix. 1996.

Capra, Fritjof. "Sabedoria Incomum". Editora Cultrix. 1980.

Crema, Roberto. "Introdução à Visão Holística". Editora Summus, 1988. Crema, Roberto. "Saúde e Plenitude". Editora Summus, 1995.

Edinger, E.F. "Ego and Archetype". New York, Putnam's Sons, 1972. Eliade, M, "O sagrado e o profano".Lisboa, Edições Livros do Brasil,1956.

Fröhlich, H. "Long-Range Coherent an Energy Storage in Biological Systems", in International Journal of Quantum Chemistry, Vol.2 pp.641-649.

Fröhlich, H. "Coherent Excitations in Biological Systems", in F. Gutman e H.Keyzer (editores). Modern Bioeletrochemistry.1987.

Fröhlich, H. "Biological Coherence and Response to External Stimuli". Springer Verlag, Heidelberg 1988.

Goleman, D. "Vital Lies, Simple Truths". Nova York: Touchstone.1986.

Goodwin, Brian. "Development and evolution". Journal of Theoretical Biology, 97 (1982). Ghatak, N. "Enfermidades Crônicas su Causa y Curacion". Editorial Albatros, 1989. Goswami, Amit,. "O Universo Autoconsciente". Editora Rosa dos Tempos, 1993.

Graf Dürckeim,K. "El maestro interior- el maestro, el discípulo, el camiño". Mensagero. Bilbao. España.1989.
Hahnemann, Samuel. " Doenças Crônicas". Jain Publishing Co.,1984.
Hahnemann, Samuel. "Organon de La Medicina". Ediciones Marite, 1967.
Happe, Robert. "Caminhos para o Autoconhecimento". Seminário da Formação Holística de base. Unipaz. Brasília. 1989.
Heisenberg, Werner. "Physics and Beyond". Harper & Row, Nova York, 1971.
Hutin, Serge. "A Tradição Alquímica". Editora Pensamento. 1979.
Ingalese, R. e D.L. Volpierre. "Alquimia". Editorial Sírio, España, 1986.
Johari, Harish. "Chakras: Centros Energéticos de Transformação". Ed. Bertrand Brasil S.A..1991. Jung, Carl. G. "A dinâmica do inconsciente". Vozes, Obras completas, VI.VIII, Petrópolis, 1981. Jung, Carl.G., "O homem à descoberta de sua alma". Porto, Tavares Martins, 1962.
Jung, Carl. G., "Sincronicidade".Vozes.1985. Jung, Carl.G., "A energia Psíquica". Vozes.1997.
Kent, James T. "Matéria Médica Homeopática". Editorial Albatros, Buenos Aires. 1980. Kent, James T. "Filosofia Homeopática". Bailly-Bailliere, Madri, 1926.
Kent, James T. "Homeopatia: Escritos menores, aforismos e preceptos". Ed. Albatros, 1981.
Kant, Immanuel. "Critique of Judgment",1790, trad.Werer S.Puhar. Hackett, Indianápolis, Ind., 1987. Karagula, Shafica e Dora Van Gelder Kunz. "Os Chakras e os Campos de Energia Humanos". Ed. Pensamento.1989.
Lad, Vasant. "Ayurveda, The Science of Self-Healing", by Lotus Press,1984.
Laszlo, Ervin. "Conexão Cósmica". Editora Vozes,1999.
Lao-Tsé. "Tao Te King. Alvorada .Sao Paulo, 1979.
Lao-Tsé. "O livro do caminho perfeito". Pensamento, São Paulo, s/d
Leloup,Jean-Yves; Hennezel, Marie. "A arte de morrer". Editora Vozes . 1999
Leloup, Jean-Yves. "Caminhos da Realização". Editora Vozes.1998
Marshall, I.N. "Some Phenomenological Implications of a Quantum Model of Consciousness". Minds and Machines,5,pp.609-620:1995
Marshall, I.N. "Consciousness and Bose-Einstein Condensates". New Ideas in Psychology, vol.7, n 1, pp.73-83, 1989.
Maturana, Humberto. "Biology of Cognition". Originalmente publicado em 1970, reimpresso em Maturana e Varela (1980).
Maturana, Humberto & Varela, Francisco. "Autopoiesis". The organization of living, originalmente publicado sob o título "De Máquinas Y Seres Vivos". Editorial Universitária, Santiago, Chile, 1972; reimpresso em Maturana e Varela, (1980).

Maturana, Humberto & Varela, Francisco. "Autopoiesis and Cognition" D. Reidel. Dordrecht, Holanda,1980.
Maturana, Humberto & Varela, Francisco."The Tree of Knowledge". Shambhala, Boston, 1987. Muszkat, Malvina. "Consciencia e identidade".Editora Ática S.A. 1986.
Nash, E.B. "Fundamentos de Terapêutica Homeopática". Ediciones Lidium, Buenos Aires,1979. Paracelso, Teofrasto. "A Chave da Alquimia". Editora Três, SP.,Brasil.1973.
Paschero, Tomás Paschero. "Homeopatia". Ed. "El Ateneo",1983. Paul, Patric. "Os Sete Degraus do Ser". Ed. Ágape, 1995.
Popp, Fritz-Albert. "Physical Aspects of Biophotons", in Experientia, Vol.44, pp 576 a 585.(1988). Prigogine, Ilya. "From Being to Becoming". Feeman, São Francisco, 1980.
Prigogine, Ilya. "The Philosophy of Instability". Futures,21,4,pp 396-400-(1980).
Prigogine, Ilya & Stengers, Isabelle. Order out of Chaos: Man's new dialogue with nature. Bantam Books, Nova Iorque. 1984.
Puggrós, Ernesto. "Homeopatia Avanzada y Biologia". Miraguano Ediciones,1990.
Rattemeyer, M e F.A. Popp. "Evidence of Photon Emission from DNA in Living Systems ", in Naturwissenschaften, vol 68, n. 5, p.577. Rosenbaum, Paulo. "Miasmas". Editora Rocca, 1998.
Roger, Bernard. "Descobrindo a Alquimia". Editora Pensamento, 1988. Rohr Richard; Ebert, Andréas. "O eneagrama".Editora Vozes 1999
Schulz, Mona Lisa. "Despertando a Intuição ".Editora Objetiva, 1998. Sheldrake, Rupert. "O Renascimento da Natureza". Editora Cultrix,1991. Sheldrake, Rupert. "A New Science of Life", J.P.Tarcher,1981.
Skolimowski, Henrik. "Universo Participativo e sua metodologia". Meta(Revista Holística Transdiciplinar). Unipaz.Editora Uma.1999.
Stapp, Henry P. "Matter, Mind and Quantum Mechanics. Springer Verlag, Nova york. 1993. TRÊS INICIADOS. "O Caibalion". Editora Pensamento.1998.
Ullmann, Dana. "Homeopatia, Medicina para o Século XXI". Cultrix, 1998.
Vithoulkas, George; "The science of Homeopathy". Grove Press, Inc., Nova York, 1981. Von Bernus, Alexander. "Alquimia Y Medicina". Luis Carcamo Editor, 1981.
Weil, Pierre. "Holística: Uma nova visão e abordagem do real". Editora Palas Athena, 1990.
Weil, Pierre; D'ambrosio;Crema, Roberto. "Rumo à nova transdisciplina-lidade - sistemas abertos de conhecimento". Summus, São Paulo, 1994.

Weil, Pierre. "A neurose do paraíso perdido- proposta para uma nova visão da existência. Rio de janeiro, Espaço e Tempo/ CEPA, 1987.
Wilber, Ken (org). "O paradigma holográfico e outros paradoxos. Cultrix, São Paulo,1991. Zohar, Danah. "Q.S: Inteligência Espiritual". Editora Record, 2000.
Zohar, Danah. "O Ser Quântico". Editora Best Seller, 1990.
Zohar, Danah. "Sociedade Quântica". Editora Nova Cultural, 2000.

MINHA JORNADA

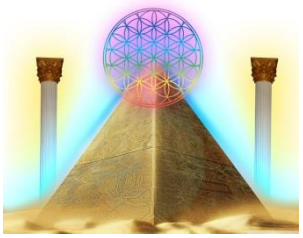
Edgar Stefani Rodrigues Martins de Souza



- Terapeuta Holístico e Palestrante
- Nascimento em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, 24/02/1990
- Bacharel em Relações Internacionais – Faculdade Internacional de Curitiba
- Cursando faculdade de Direito.
- Psicoterapeuta Holístico
- Terapias de Vidas Passadas (TVP)
- EFT (Acupuntura Emocional Sem Agulha)
- Feng Shui
- Terapeuta Esotérico
- Terapeuta de Tarô Terapêutico
- Numerologia Kármica
- Terapeuta Florais Etéricos
- Apometria
- Participou de inúmeras vivências xamânicas
- Criador do Portal Holus e Nefreiki
- Professor de diversos sistemas de Reiki e canalização de energia
- Realizou em 2012 mais de 100 Palestras e Workshops
- Realiza atualmente Palestras e Cursos totalmente canalizados dos Seres de Luz

PORTAL HOLUS

www.portalholus.com



www.escolaflordavida.com

Contato: escolaflordavida@gmail.com