



Esse material foi desenvolvido pela manhã para a nossa aula de hoje (31/03/2020).

Solicito que não seja compartilhado! Pois, não mencionei as fontes bibliográficas.

Adriana Mendes

Ativação dos chackras

Para que você possa entender o que vamos trabalhar em nossa aula, mencionei superficialmente sobre os chackras, sua importância e sobre os campos que nos compõem para que a aula tenha um aproveitamento ainda maior. Costumo dizer que é importante fazermos algo com consciência e entendimento para que possamos aproveitar integralmente as experiências que nos são apresentadas.

Essa aula nos levará em direção ao nosso campo sutil (campo das emoções), que é o campo mais trabalhado nas aulas que ministro, pois trabalhamos com as nossas emoções, com os nossos sentimentos e também com os nossos pensamentos e com isso podemos identificar os sofrimentos que nos permitimos sentir através da nossa mente, que infelizmente, costuma mentir o tempo todo a nosso respeito. E com isso, nos aprisionamos a uma compreensão irreal e ilusória sobre quem verdadeiramente nós somos.

Quando estamos sutilmente integrados em nosso ser, podemos perceber e entender como está a nossa estrutura física, mental e espiritual e analisar a partir de uma percepção adquirida nas práticas. Assim, nos tornamos observadores e com isso podemos identificar se estamos mantendo nossa estrutura tão sagrada em um alicerce fraco ou forte.

Quando a estrutura está sob um alicerce fraco, identificamos o medo, a culpa, a descrença da nossa real potencialidade, as mágoas absorvidas pela falta do perdão e ressignificação, impedimentos da nossa real expressão e inclusive bloqueios impeditivos da nossa intuição divina, que quando ao contrário do fraco, é guiada pela nossa fonte principal: nosso criador.

Por isso, foco na necessidade da reconexão com o nosso criador, pois quando estamos ligados à fonte principal nossos campos são preenchidos com virtudes que emanam do nosso quinto campo, que em outras aulas explicarei melhor.

Nessa noite, desejo com todo o meu coração te conduzir a esse lugar, para que você possa entender essas palavras:

“Nossas emoções se movem e mudam continuamente de uma emoção para outra. Num momento estamos tristes, no outro feliz, num momento com raiva, no outro sentimos compaixão. Num momento amando, no outro cheio de ódio. A manhã foi linda, a noite horrorosa. E assim por diante. Essa não pode ser a sua natureza, porque por trás de todas essas mudanças, é preciso haver algo que sirva como um fio, que mantenha todas as coisas juntas. Assim, como

uma guirlanda, você vê flores, mas não vê o fio, embora seja ele que segure todas as flores. As vezes flores de raiva, as vezes flores de tristeza, as vezes flores de felicidade, as vezes flores de dor, as vezes flores de angústia. Mas, todas elas são flores, e a sua vida inteira é a guirlanda. Deve haver um fio, do contrário você já teria se desmanchado há muito tempo. Você continua sendo uma entidade – portanto, qual o fio, a estrela-guia? O que é permanente em você?”
Osho

Peço para que respire e pense se isso faz sentido para você!

Porque se queres conhecer verdadeiramente qual o alicerce que você tem oferecido ao seu templo sagrado, você precisará olhar com coragem para todos esses aspectos que compõem o seu campo sutil e ativar conscientemente os teus chackras. Isto é, olhar para os seus medos (muladhara chackra), suas culpas (svadhistana chackra), suas raivas (manipura chackra), suas mágoas (anahata chackra), sua falta de expressão – os sim que querem dizer não e os não que querem dizer sim (vishuddha chackra), e os impedimentos que não o permitem enxergar verdadeiramente as situações como elas são... as famosas “subjetividades” que acabam nos cegando e nos tornando egocêntricos, sem a nossa percepção real que isso está acontecendo, isto é, se distanciando do TODO e magoando os que convivem conosco (ajna chackra).

Costumo dizer que a tarefa não é tão fácil, pois requer coragem. Requer uma abertura real do coração, para que possamos nos oferecer a verdade que liberta de apegos ilusórios em direção a nós mesmos. Essa coragem, vai te levar a olhar pra tudo que de alguma forma você escondeu de si mesmo até hoje!

É importante que você entenda que possuímos 03 campos: o vital, o emocional e o mental, no qual os três, tomados em conjunto, formam a tua personalidade.

Quando esses três aspectos se unem ao corpo físico, formam um todo harmonioso, o resultado se transforma num instrumento complexo e flexível para a expressão do eu, da sua essência mais profunda e duradoura daquilo que cada um de nós realmente é, nosso verdadeiro ser.

Então, vamos entender um pouco mais sobre os chackras para que você usufrua a sua prática com consciência.

Segue uma explicação rápida sobre eles:

“Os chackras são centros superfísicos através dos quais as energias dos diferentes campos são sincronizadas e distribuídas ao corpo físico. Eles são mais ou menos ativos no nível vital, no mental e até certo ponto nos níveis mais elevados, nos quais desempenham diferentes papéis, sendo, contudo, de fundamental importância no nível vital, onde funcionam como instrumentos para a concentração de energia no corpo.”

Saiba que, a nossa respiração desde que usada de forma consciente, cria prana (energia vital) e nos enobrece com vitalidade em todos os aspectos: físico, mental e espiritual. Entende como uma coisa liga a outra?

Então, hoje é um dia que vamos JUNTOS ativar nossos chackras, se permitir senti-los através da vibração deles ao entoar os bijas que os ativam, liberando memórias de seus corpos que serão trabalhadas em nossa prática. Cada asana (postura) nos permitirá liberar alguma emoção que precisa HOJE ser liberada, abrindo espaços para a sua energia percorrer o seu templo e purifica-lo. Abrindo assim, novas possibilidades para uma preparação de um novo alicerce, que poderá conscientemente ser criado a partir de nossa prática!

Segue os chackras, suas localizações e os seus bijas, para que ao fechar os olhos, você possa intencionar a sua abertura e a liberação de memórias inconscientes que têm impedido o fluxo natural da sua energia.

Coloque suas mãos sobre cada um e já inicie seu processo para uma prática inesquecível! Te encontro as 19:30.

<u>MULADHARA CHACKRA</u> – LOCAL: na região do cóccix – Bija: LAM
<u>SWASDHISTANA CHACKRA</u> – LOCAL: De 3 a 5 centímetros abaixo do umbigo – Bija: VAM
<u>MANIPURA CHACKRA</u> – LOCAL: Ao redor do umbigo – Bija: RAM
<u>ANAHATA CHACRA</u> – LOCAL: Próximo á intersecção da linha mediana e de uma linha que liga os dois mamilos – Bija: YAM
<u>VISHUDDHA CHACKRA</u> – LOCAL: Na garganta – Bija: HAM
<u>AJNA CHACKRA</u> – LOCAL: Entre as sombrancelhas – Terceira visão – Bija/mantra: OM
<u>SAHASHARA CHACKRA</u> – LOCAL: Alto da cabeça – Portão de Brahman – Bija/mantra OM

Adriana Mendes

Yoguini transpessoal da essência – (19) 99727.2640