



# HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA

## Chakras - Diana Prem Zeenat



Avenida Ceci, 2262 – Planalto Paulista – São Paulo – SP – 04065-004

Telefones: 5055- 2800 - 5055-0880

Site: [www.humaniversidade.com.br](http://www.humaniversidade.com.br) – E-mail: [escolahumaniversidade@gmail.com](mailto:escolahumaniversidade@gmail.com)

Humaniversidade formando você um dos mais dedicados e competentes terapeutas do planeta!

# Chakras

## Os Sete Corpos

Consideramos a faculdade da massagem tântrica de mexer com os sete corpos como uma forte evidência do seu valor iniciático.

Especificando as principais características e o tipo de tratamento relacionados com cada um desses corpos, temos:

**O primeiro corpo é o físico.** É constituído de alimento. Sua capa muscular, nervos, ligamentos e sua estrutura óssea, armazenam as tensões dos corpos superiores. Seu elemento é a terra e ele se relaciona com as gônadas e os órgãos sexuais. Reagem aos amassamentos, torções, pressões e pedras de uso terapêutico.

**O segundo corpo é o energético, etérico ou prânico.** É constituído de energia, comanda os órgãos dos sentidos e contém éter, ar, fogo, água e terra (no aspecto prânico). Seu elemento é a água e ele se relaciona com as glândulas suprarrenais e região próxima ao umbigo. É trabalhado pelos meridianos da acupuntura da massagem oriental. Nesse caso, depois de massageada, a pessoa bebe água tratada pela cromoterapia (energizada em copo colorido).

**O terceiro corpo é o do desejo.** É o corpo das emoções telúricas que se manifestam pelo instinto. Seu elemento é o fogo e ele tem ligação com o estômago (plexo solar), sendo trabalhado com a chama e a energia da vela.

**O quarto corpo é o da felicidade.** É o corpo das emoções afetivas e amorosas. Seu elemento é o ar e ele se relaciona com o ato e o coração. É trabalhado pela respiração consciente e com técnicas de relaxamento.

**O quinto corpo é o mental.** Seu elemento é o éter e ele está associado às orelhas e garganta. É trabalhado por meio de sons (mantras e músicas harmoniosas).

**O sexto corpo é o do conhecimento.** É a manifestação da sabedoria pura. Este corpo só reage a mantras superiores ou aos mantras dos chakras.

**O sétimo corpo é constituído de intuição pura** (buddhi maya kosha). É o corpo mais próximo da nossa mônada espiritual (o "eu sou"). É trabalhado apenas pela iniciação e reage a símbolos inconscientes, como mandalas, yantras e mulamantras como o Om.

Pelo fato de o homem e a mulher ocidentais, normalmente lidarem muito mal com a sexualidade, até por questão de ignorância a respeito dos seus instintos básicos, a massagem tântrica dedica especial atenção aos bloqueios sexuais, que são trabalhados com toques profundos na região pélvica ou pelo reequilíbrio do chakra muladhara.

De modo geral, compete ao massoterapeuta incentivar hábitos saudáveis na pessoa, dar-lhe conselhos sobre alimentação, postura corporal, desenvolvimento de novos padrões mentais e até sobre a sua auto-ecologia. Como exemplo, o tântrico costuma ensinar seus clientes a passar por baixo da língua os alimentos vivos antes de engoli-los, para que entrem em contato com o jiva chakra, para que este absorva melhor sua qualidade. Ou então a plantar a semente de uma fruta recém comida, para que esta se reproduza e continue seu ciclo de vida. São conhecimentos simples que complementam a massagem, cujo aprendizado maior está na própria pessoa que os pratica.

A astrologia é outro ramo de conhecimento que se concilia com a massagem indiana, caso o terapeuta saiba aplicá-la convenientemente. Alguém que esteja passando por um trânsito astrológico difícil pode, com o estudo da sua carta natal, receber as vibrações mânticas dos planetas que estão ativando os seus planetas pessoais, o que alivia e ajuda a lidar melhor com as influências do período.

O candidato à prática dessa massagem tão linda, mágica e terapêutica, deve estar consciente de que ela envolve um intenso trabalho filosófico e de autoconhecimento, exigindo muita concentração e responsabilidade.

# Os Corpos Sutis

*"A vida não é uma coisa estática. As únicas pessoas que não mudam suas mentes são os incapazes nos asilos, porque não podem fazê-lo e aqueles nos cemitérios"*

Everett Dirksen

Ao longo do desenvolvimento dos estudos a respeito do Tantra, os mestres ocultistas descobriram que, por detrás de toda forma de vida, existe uma vibração, que pode, ou não, encontrar manifestação no plano físico. Trata-se dos nossos corpos sutis, que não podem ser tocados pela mente racional, mas apenas pela percepção e intuição. Por isso, é importante conhecermos quais são esses corpos e aprender um pouco mais sobre cada um.

## 1º CORPO

### **Anna Maya Kosha ~ Corpo Ilusório de Alimento**

Corresponde ao nosso corpo material, constituído de ossos, pele e sangue. Apresenta cinco sentidos básicos (tato, paladar, olfato, visão e audição) e cinco agentes de ação (boca, órgãos genitais, mãos, pés e orelhas). As vibrações emitidas pelos corpos superiores são absorvidas pela estrutura óssea e pelos músculos, nervos e ligamentos. O estágio evolutivo do Anna Maya Kosha, corresponde ao estado mineral, e seu elemento é a Terra. De natureza instintiva, sua energia deriva das áreas genitais. Esse corpo reage aos toques físicos e depende de alimentos materiais para se manter em atividade. Está relacionado ao chakra Muladhara.

## 2º CORPO

### **Prana Maya Kosha ~ Corpo Ilusório Energético Etérico**

Corpo formado pela energia (prana) emanada dos cinco elementos básicos da natureza: água, terra, ar, fogo e éter. Assim como o Anna Maya Kosha, encontra correspondência entre os minerais, só que sua manifestação ocorre de maneira mais sutil e seu elemento é a Água. O Prana Maya Kosha opera sobre os cinco sentidos, transmitindo sensações e servindo de intermediário entre o corpo físico (especificamente músculos e nervos) e as emoções. Sua energia nasce das glândulas suprarrenais, próximas ao umbigo. Está relacionado ao chakra Swadhisthana.

## 3º CORPO

### **Kama Maya Kosha ~ Corpo Ilusório dos Desejos**

É o corpo dos instintos, dos impulsos, das reações naturais, das emoções telúricas, das vontades e dos desejos. Caracteriza-se pelo ímpeto emocional. Sua emanção energética parte do plexo solar, o que faz com que esteja relacionado ao pâncreas. O elemento básico do Kama Maya Kosha é o Fogo. Está relacionado ao chakra Manipura.

## 4º CORPO

### **Ananda Maya Kosha ~ Corpo Ilusório da Felicidade**

Corpo dos sentimentos, do afeto e das relações amorosas. O Ananda Maya Kosha corresponde ao elemento Ar. Seu ponto central é o coração. Por isso, ele reage a qualquer estímulo emocional. É o corpo responsável pelas impressões de simpatia e antipatia, e pode ser ativado com a ajuda da alimentação através dos vegetais superiores: verduras, legumes e frutas. Está relacionado ao chakra Anahata.

## 5º CORPO

### **Manas Maya Kosha ~ Corpo Ilusório do Conhecimento**

É o corpo da inteligência, da memória, do intelecto. Seu elemento é o Éter e seu principal ponto de manifestação, a garganta. Os mantram com H aspirado são o principal estímulo para o Manas Maya Kosha, que é um corpo intimamente ligado às vibrações sonoras. Essas vibrações, aliás, fazem-no caminhar do racional para o intuitivo. Está relacionado ao chakra Vishuddha.

## 6º CORPO

### Jnana Maya Kosha ~ Corpo Ilusório da Sabedoria Pura

Corpo da sabedoria superior, que extrapola o simples conhecimento mental. É responsável pelas capacidades de clarividência, percepção extrassensorial e clariaudiência. Responde aos estímulos da imaginação e aos sons nasalizados. Por estar além dos limites físicos, não corresponde a nenhum órgão físico específico. Está relacionado ao chakra Ajna.

## 7º CORPO

### Buddhi Maya Kosha -- Corpo Ilusório da Intuição

Não reage a nenhum tipo de toque e não corresponde a nenhum som específico. Aliás, só pode ser estimulado com o mantra OM e com símbolos de profunda penetração mística, tais como os Mandalas e os Yantras. O Buddhi Maya Kosha é o corpo mais passível de identificação com a Mônada Espiritual Humana. Está relacionado ao chakra Sahashara.

*\*\* A relação dos corpos com os chakras ocorre da seguinte maneira: quando os chakras giram numa velocidade maior, o corpo está mais atuante. Quando os chakras giram em menor velocidade, o corpo fica sem energia.*

**HARE OM.**



## Chakras

Chakras são centros energéticos ou psíquicos dos corpos. Estes estão em constante atividade, embora sua presença não seja percebida conscientemente. A palavra sânscrita chakra pode ser traduzida por roda, círculo ou movimento. De acordo com os ensinamentos e as representações pictóricas desses centros de energia, pode-se afirmar que eles são formados por pétalas. É pelos chakras que transitam e se movem as energias sutis do corpo.

A Teosofia explica que os chakras estão localizados no duplo etérico, ou seja, numa linha externa ao corpo físico. Assim, os chakras atuam como centros de energia entre os corpos físico e astral. É assim tanto no Tantra, como no Xintoísmo e Budismo. Os chakras estão localizados dentro e fora do corpo (duplo etérico), já a Kundalini, energia da vida e do desejo conhecida também como libido e que ativa os chakras se movimenta dentro do corpo.

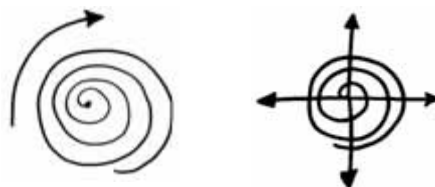
Normalmente, os chakras são pequenos, não apresentando mais do que 5 centímetros de diâmetro. Com a prática de mantram, yoga, meditação e o desenvolvimento evolucionar, os chakras aumentam de tamanho e sua luz se expande. Sua aparência pode ser descrita como circular, luminosa, tal qual um "CD" girando. Cada um tem uma cor, mantram e elemento que o estimula.

Seu movimento é ininterrupto. Os sete chakras principais estão associados às glândulas do corpo físico. Além disso, os chakras também funcionam como centros de captação, contenção e distribuição de energia para todos os corpos. É importante ressaltar que os chakras mais conhecidos e os mais importantes são os sete de que falaremos a seguir. Entretanto, os praticantes de mantram, yoga e tantra sabem que existem outros chakras espalhados pelo corpo.

Os sete principais estão localizados ao longo da coluna vertebral, dispostos verticalmente. Cada chakra atua em funções específicas, mediante o recebimento de energias internas e externas. Estão divididos em três grupos: Inferior, Médio e Superior. Temos também 3 nós a serem rompidos ou desatados, que estão localizados no 1º, no 4º e no 6º, chakra que ordena a subida da kundalini. Os inferiores, mais associados à matéria, são o Muladhara, o Swadhisthana e o Manipura. O Médio, ou Intermediário é o Anahata, associado aos sentimentos. E os Superiores são o Vishuddha, o Ajna e o Sahasrara, que estão associados ao mental e o espiritual. Como dissemos há pouco, eles nunca param de girar e em sua rotatividade obedecem ao sentido horário ou anti-horário, dependendo da qualidade energética de cada indivíduo.

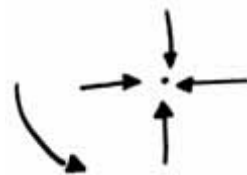
Quando em rotação horária, o movimento é destrógeno (destro), para direita e se caracteriza por:

- Possuir força centrífuga (para fora).
- Ser menos suscetível a influências externas.
- Não carregar miasmas.
- Ser um polo irradiador (de dentro para fora).
- Produzir siddhis (intuição).



Quando em rotação anti-horária, o movimento é sinestrógeno (sinistro), para esquerda. Possui as seguintes características:

- Sua força é centrípeta (para dentro).
- Capta energia externa, mantendo o corpo aberto.
- Mediunidade.
- Sensitividade.
- Sensibilidade ao ambiente.
- Aptidão para fazer avaliações precisas, se for bom médium.
- Poder de captação (carrega miasmas).



Quem perde muita energia, sobrevive da energia dos outros. Vampirismo.

Existem muitas práticas que fazem o chakra girar em sentido horário e anti-horário. Temos que tomar cuidado para não misturar muitas práticas.

É importante fazer com que eles movimentem-se cada vez mais depressa. Para que isso ocorra, são necessárias consciência e práticas (Sádhana).

Práticas diárias que estimulam os chakras:

Método interno: despertar kundalini, através do yoga ou maithuna. Método externo: - passe magnético, percussão, massagem, acupuntura, moxabustão, Bija Mantra, mentalização, gemoterapia (pedras), cromoterapia (cores).

O 6º Chakra pode ser um pouco mais estimulado que os demais, pois possui uma força que estimula e atrai a subida da kundalini, podemos utilizar a percussão no Ajna chakra, por cinco minutos diários.

## Conhecendo os Chakras

### Muladhara Chakra

**Significado do Nome:** Fundação, ou suporte da base. Estrutura da base, fecundação.

**Nome em Português:** Chakra Básico (não devemos usar nenhum nome em português ou em qualquer outro idioma, que não seja o sânscrito, pois somente em seu nome original, está contida a força). Aqui o nome é somente p/ facilitar a leitura, com informações retiradas de livros populares.

**Localização:** Localizado nos órgãos genitais e na pélvis, relacionado com as gônadas (glândulas sexuais), governa o sistema reprodutor. Este *chakra* anima a substância do corpo físico, é a vontade, o poder e o instinto de sobrevivência. É à base da montanha, a ligação com a terra. Concentra as energias da Kundaliní, que uma vez despertadas e controladas progridem coluna acima, seguindo um padrão geométrico similar ao padrão apresentado na dupla hélice das moléculas de DNA que contém o código da vida.

**Aspectos a serem compreendidos:** Sobrevivência – alimento (conhecimento, autorrealização), dinheiro (segurança financeira, coisas materiais) e sexo (procriação, longevidade e prazer).

**Forma geométrica:** quadrado, possuindo grande relação ao conhecimento ligado à terra, às quatro dimensões e às quatro direções (norte / sul / leste / oeste).

**Órgão do sentido:** nariz.

**Sentido predominante:** olfato.

**Órgão Motor:** ânus.

**Animais da terra:** Cobra - Elefante - busca alimento para o corpo, a mente e o coração.

**Cor:** vermelho em brasa para tonificar. É a cor mais quente e densa. Aquece e estimula a circulação. Estimula o fluido da medula espinhal e o sistema nervoso simpático; energiza o fígado, estimulando os nervos e músculos. Vitaliza e organiza o corpo físico. Violeta, azul ou rosa para sedar este chakra.

**Alimento:** Agrião, berinjela, beterraba, carne, tomate, morango.

**Cristais:** Rubi, jaspé-vermelho, cornalina vermelha, rubelita, granada vermelha, ágata vermelha.

**Mantra:** Lam

**Elemento:** Terra – o mais denso dos elementos, pois é uma mistura dos 4 elementos: água, fogo, ar e éter.

**Fase da vida:** Desde a união do espermatozóide com o óvulo, até 7 ou 8 anos.

**Planeta Regente:** Marte (energia solar masculina).

**Funções:** É o chakra onde nasce e reside a energia kundalínica que se movimenta em espiral, pelas nadis Ida e Pingala, e distribui por todo o corpo do indivíduo o impulso de vida: é também o centro erótico do Ser. Regido por Shiva (Yang e masculino) este chakra é a raiz de todo crescimento e esclarecimento da divindade do Ser.

- **Ida:** canal esquerdo transportador das correntes lunares, natureza feminina visual e emocional, produção de vida, energia materna, respiração esquerda que proporciona estabilidade para a vida. A narina esquerda é aberta durante o dia, equilibra a energia solar criando um equilíbrio para si, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente.

- **Pingala:** canal direito transporta correntes solares, natureza masculina, depósito de energia destrutiva, também purificador, a narina do lado direito é de natureza elétrica masculina, verbal e racional. Torna o corpo físico mais dinâmico, (eficiente e ativo durante horas noturnas, aumentando a saúde). Quando um casal tem um orgasmo sexual, sem repressão e com consciência; em algumas vezes, elevam a kundalini, nutrindo todos os chakras através de Ida e Pingala.

**Efeitos das Meditações tântricas e sexuais:** adquire-se a capacidade de compreensão e respeito nos encontros sexuais, manifestando a consciência individual da forma humana e o nascimento físico, permitindo a ampliação das sensações e prazeres do corpo físico.

**Principal Guardião:** Ganesha, o deus do firmamento, senhor de todos os princípios - protege os empreendimentos e a matéria; ele representa a união de Shiva e Shakti – Amor – Sabedoria, também tem 4 braços que representa o destruir dos obstáculos. Ele é filho de Shiva e Parvati; carrega o Swastika antigo símbolo hindu que une as 4 direções à energia ascendente (Vishnu) e a irradiação solar.

**Divindade:** Brahma, o senhor da criação, é retratado como uma criança radiante. Com quatro cabeças e quatro braços, Brahma vê em quatro direções, quatro aspectos da consciência humana:

1. O Ser Físico: Relação corporal com o alimento, exercício, sono e sexo. O ser físico manifesta-se através da terra, da matéria e da mãe.

2. O Ser Racional: O intelecto ou a lógica condicional dos processos de raciocínio do indivíduo.

3. O Ser Emocional: Os humores e sentimentos que alteram continuamente a pessoa. A lealdade e o romance são influenciados pelo ser emocional.

4. O Ser Intuitivo: A voz interior da mente consciente da pessoa.

**2ª Divindade:** Shakti Dakini – combina as forças do criador, preservador e destruidor, simbolizado pela tríade. Apresenta a aparência da deusa zangada e destemida.

Para segurança e para nos livrar dos medos.

**Características comportamentais do chakra muladhara:** Se um indivíduo com os maxilares e os punhos enrijecidos recusa-se a viver de acordo com as leis naturais que governam o seu corpo, criará um karma ou obstáculo no mundo. Seus órgãos dos sentidos e motores servirão somente para trazer confusão e dor em troca de gratificação temporária. Quando um indivíduo começa a agir em harmonia com estas leis naturais, não mais desperdiçará energia ou poluirá seu esclarecimento sensorial com excesso de indulgência. Agirá sabiamente e com moderação, explorando seu corpo e mente como veículos da liberação dos reinos inferiores.

Normalmente a criança de um a sete anos age com as motivações do "primeiro chakra". A terra é vista como uma nova experiência. A criança deve se assegurar e estabelecer as leis do seu mundo, aprendendo a regularizar os padrões de comer, beber e dormir, bem como o comportamento apropriado e necessário para a segurança de sua identidade mundana. A criança será autocentrada e altamente ligada na sua própria sobrevivência física.

O principal problema da criança, ou do adulto, agindo com a motivação do primeiro chakra, é o comportamento violento baseado na insegurança. Um indivíduo com medo pode lutar cega e insensivelmente, como um animal acuado, devido à sensação de perda da segurança básica.

Um indivíduo dominado pelo chakra Muladhara geralmente dorme de dez a doze horas por noite, sobre o estômago. Este chakra Muladhara inclui os planos da origem, ilusão, ira, avidez, desilusão, avareza e sensualidade. Estes aspectos do primeiro chakra são fundamentais à existência humana. O desejo de mais experiência e mais informação age como força motivadora, um ímpeto básico para o desenvolvimento individual.

O chakra Muladhara é o local da Kundalini enroscada, da Shakti vital, ou força energética. A serpente Kundalini está enroscada em torno do Lingam Svayambhu. Este chakra da base é a raiz de todo o crescimento e esclarecimento da divindade do homem.

| Físico                                    |                                   | Psicoemocional                    |                                                                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Excesso                                   | Deficiência                       | Excesso                           | Deficiência                                                    |
| Sexualidade excessiva                     | Anemias                           | Egocentrismo                      | Pessoa que não permite o prazer                                |
| Sexualidade rígida                        | Resfriados                        | Preocupação, inexatidão           | Dificuldade em receber                                         |
| Micção frequente, incontinência e cistite | Paralisias                        | Conflitos internos e insatisfação | Dispersão das energias, pessoa sem vida, desanimada            |
| Dores nas articulações                    | Sexualidade reprimida             | Ideias grandiosas e sonhadoras    | Falta de praticidade, objetividade, prioridade e coragem moral |
| Hemorroidas e dores lombares              | Frigidez, impotência              | Confusão de interesses            | Medo, timidez, insegurança                                     |
| Varizes,dores nas pernas                  | Região da sexualidade gelada      | Histeria                          | Medo exagerado de perder dinheiro                              |
| Pressão alta ou derrames                  | Insuficiência renal               | Agressividade e aspereza          | Dificuldade em lidar com finanças                              |
| Concentração de gordura nos glúteos       | Fadiga                            | Paixões fortes                    | Medo de arriscar-se                                            |
| Colite ulcerativa                         | Pressão baixa                     | Gasta demais, extravagância       | Tabus sexuais                                                  |
| Vaginismo e herpes vaginal                | Problemas de coluna e osteoporose | Avareza                           | Apego material, controla demais                                |
| Apendicite                                | Falta de energia no corpo         | Luxúria                           | Indolência, negligência e preguiça                             |
|                                           | Prisão de ventre ou diarreia      |                                   |                                                                |

| Equilíbrio Emocional               |                                              |
|------------------------------------|----------------------------------------------|
| Impulso para agir                  | Capacidade para entregar-se                  |
| Consciência instintiva básica      | Capacidade de sentir prazer                  |
| Força e dinamismo                  | Pessoa sensata, segura e estável             |
| Agressividade controlada           | Habilidade em prover o necessário para vida  |
| Coragem para conquistar e produzir | Capacidade de cuidar de si                   |
| Forte afeição e devoção            | Proteção contra doenças virais e contagiosas |
| Criatividade e generosidade        |                                              |
| Rapidez de percepção               |                                              |

## Swadhisthana Chakra

**Significado do Nome:** Lugar-Morada do Ser ou o "Fundamento de si próprio".

**Nome em Português:** Chakra Esplênico Umbilical.

**Localização:** Localizado na lombar e abaixo do umbigo, está relacionado com as glândulas suprarrenais, regendo a coluna vertebral e os rins. As *suprarrenais* são constituídas por uma medula interna, coberta por um extrato chamado córtex e são responsáveis pela produção de adrenalina. Rege os rins, sistema reprodutivo, sistema circulatório e bexiga. As energias como a paixão, a expansão, sensualidade e a criatividade são manifestadas através deste *chakra*.

**Aspectos a serem compreendidos:** Poder de seduzir e atrair, criatividade e relacionamento.

**Forma Geométrica:** Círculo. Representa a forma crescente da lua.

**Órgão do Sentido:** Língua.

**Sentido Predominante:** Paladar.

**Órgão Motor:** Genitais.

**Animais aquáticos:** Crocodilo – movendo-se de modo serpentino, o crocodilo retrata a natureza sensual das pessoas. O ditado “lágrimas de crocodilo”, refere-se a falsa manifestação.

**Cor:** Laranja – tonifica; é uma cor acolhedora e estimula a alegria. É uma cor social que traz otimismo, expansividade e equilíbrio emocional. Traz confiança, automotivação e senso de comunidade (aux. sair do choque). Azul ou verde para sedar.

**Alimentos:** Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga, caqui.

**Cristais:** Quartzo laranja, calcita laranja, topázio, cornalina laranja.

**Mantra:** Vam.

**Elemento:** Água - forma circular – três quartos da Terra são cobertos de água, três quartos do peso de uma pessoa são de água - a essência da vida. Os sons da água ampliam a vibração desse chakra, permitindo um fluxo sem obstruções.

**Fase da vida:** de 8 a 14 anos.

**Planeta Regente:** Mercúrio (energia lunar feminina; influência as emoções das pessoas).

**Funções:** Energia de criatividade e impulso emocional; é o centro da procriação, manifesta-se sexualmente, mas sob o aspecto de sensação e prazer; fantasias e desejos sexuais. É representado por uma lua crescente. Neste chakra inicia-se a expansão da personalidade. Centro da purificação.

**Efeitos das meditações dinâmicas e respiratórias:** Adquire-se a capacidade de usar a energia criativa e sustentadora para elevar-se às artes refinadas, à dança, ao movimento e às relações de confiança e respeito.

**Divindade:** Vishnu, o senhor da preservação da raça humana, o herói do drama cósmico.

**2º Divindade:** Shakti Rakini - inspiração pelas belas artes e a música.

**Características comportamentais no chakra swadhisthana:** Normalmente uma pessoa entre as idades de oito e quatorze anos age com a motivação do segundo chakra.

Dormirá entre oito e dez horas por noite em posição fetal. Em termos de elementos, a terra é dissolvida em água. Em vez de permanecer sozinho e na defensiva, como no primeiro chakra, a criança começa a se aproximar da família e amigos para um contato físico. A imaginação aumenta. Satisfeita a necessidade de alimento e proteção, a pessoa está livre para visualizar o ambiente ou circunstância que deseja. A sensualidade entra nas relações como um novo esclarecimento da evolução do corpo físico.

O desejo de sensações físicas e fantasias mentais pode tornar-se um problema para a pessoa neste nível. A gravidez conduz a água para baixo e, assim, o segundo chakra pode ter um efeito de redemoinho, puxando para baixo a psique, levando o desassossego e confusão. Corpo e mente possuem limitações naturais, que devem ser respeitadas e compreendidas para haver saúde e equilíbrio. Comer, dormir e praticar sexo devem ser metódicos para corpo e mente manterem-se harmoniosos e em paz. Uma pessoa do segundo chakra com frequência gosta de ser príncipe, senhor ou herói. A troca de papéis mantém a auto-estima elevada e nobre. Todas as culturas produzem histórias várias e poemas que enaltecem estes heróis, destruidores do mal.

O chakra Swadhisthana engloba o plano astral e os outros do entretenimento, fantasia, insignificância, ciúme, misericórdia, inveja e alegria. O plano astral é o espaço entre o céu e a terra.

Aqui a terra se torna uma jóia, e os céus ficam ao alcance. A fantasia pode ser utilizada para favorecer as profissões e as belas artes. A insignificância é um estado de vazio e falta de propósito.

Quando um mundo é visto com a mente negativa, nada excita, nada agrada, tudo fica perdido. A inveja e o ciúme surgem de um desejo de possuir o lugar ou as qualidades do outro. Quando a energia está desequilibrada, a pessoa sente necessidade de manipular a energia astral para sua própria satisfação material ou sexual. Isto resulta em um estado destruidor, de ansiedade inquieta. O plano da alegria traz uma sensação de satisfação profunda. Ela penetra a consciência inteira da pessoa que evoluiu além dos aspectos do segundo chakra.

| Físico                              |                                                                                         | Psicoemocional                       |                                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| Excesso                             | Deficiência                                                                             | Excesso                              | Deficiência                                  |
| Intestino preso                     | Intestino solto                                                                         | Distração, critica, raiva, ódio      | Medo e Insegurança                           |
| Dores lombares no sacro e cóccix    | infertilidade                                                                           | Dominação e manipulação pela sedução | Incapacidade de construir e perdas materiais |
| Hérnia de disco lombar              | Perda da vitalidade                                                                     | Hiper atividade sexual               | Dependência emocional                        |
| Problemas hormonais                 | Ciatalgia                                                                               | Egoísmo e materialismo               | Tristeza                                     |
| Alergias alimentares e vaginais     | Doenças do fígado, pâncreas, vesícula, rins e bexiga – causando insuficiência da função | Inveja e negação                     | Impotência emocional                         |
| Cistos no ovário                    | Distúrbios gástricos e intestinais                                                      | Vícios e autodestruição              | Frieza e isolamento (vergonha)               |
| Problemas menstruais (cólicas, TPM) |                                                                                         | Manipulação e apego                  | Má adaptabilidade                            |
| Doenças sexualmente transmissíveis  |                                                                                         | Obsessão                             | Falta de paixão                              |

| Equilíbrio Emocional                    |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
| Capacidade de união sexual              | Paixão por projeto          |
| Ética e honra nos relacionamentos       | Habilidade em relacionar-se |
| Alegria instintiva                      | Diplomacia                  |
| Capacidade de planejamento e construção | Jogo de cintura             |
| Poder de evoluir                        | Flexibilidade               |
| Coragem de viver                        | Autoaceitação               |
|                                         | Paixão pela vida            |

Manipura Chakra

**Significado do Nome:** Cidade das Gemas ou Cidade das pedras preciosas.

**Nome em Português:** Chakra Plexo Solar.

**Localização:** Localizado um pouco acima do umbigo. Rege o pâncreas, glândula que possui função *exócrina* e *endócrina* e que secreta o suco pancreático, cujas enzimas ajudam a digestão das proteínas, carboidratos e gorduras. A parte *endócrina* da glândula é formada por pequenos grupos de células chamados *Ilhotas Langerhans*, produtoras da insulina, que possuem um papel importante no controle do metabolismo do açúcar. A área de influência deste *chakra* é o sistema digestório: estômago, fígado e a vesícula biliar, além do sistema nervoso.

**Aspectos a serem compreendidos:** Escolhas do que você quer. Individualidade e poder pessoal (como você se vê), sua identidade no mundo.

A prática da caridade esclarecerá o caminho da ação ou karma.

**Forma Geométrica:** Triângulo invertido, sugerindo o movimento descendente da energia.

**Órgão do Sentido:** Olhos.

**Sentido Predominante:** Visão.

**Órgão Motor:** Pés e membros inferiores.

**Animais:** O dragão e o carneiro – são fortes e ordenam com a cabeça, caminham com ar de orgulho como se bebessem vaidade. Representa Agni o deus do fogo.

**Cor:** Amarelo dourado para tonificar. É ativador dos nervos motores, exercendo influência no sistema nervoso e para-simpático. Estimula a bÍlis e possui ação vermífuga, diminui a função do baço, porém estimula a função do pâncreas, fígado e vesícula biliar. Fortalece as articulações, o sistema digestivo e linfático. É regenerador dos tecidos, acelerando o processo de cicatrização. Estimula a função peristáltica e o raciocínio lógico. Violeta, azul ou verde para sedar.

**Alimentos:** Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssego, limão.

**Cristais:** Citrino, topázio, cornalina amarela.

**Mantra:** Ram – o principal ponto de concentração durante a produção deste som é o umbigo. Traz longevidade.

**Elemento:** Fogo auxilia a digestão e a absorção do alimento fornecendo a energia vital.

**Fase da Vida:** De 14 a 21 anos.

**Planeta Regente:** Sol (energia solar masculina).

**Funções:** Desenvolvimento do ego e da identidade individual; impulso de liderança; praticidade; trabalho.

**Efeitos das meditações dinâmicas e catárticas:** Proporciona compreensão da fisiologia e das emoções humanas, favorece o controle da fala e equilíbrio na vida. Agindo também sobre o indivíduo, tornando-o responsável sobre escolhas diárias e responsabilidade sobre a sua própria vida.

**Divindade:** Rudra Braddha (Shiva Velho) senhor do sul, representa o poder da destruição.

**2ª Divindade:** Shakti Lakini - engloba os três planos: astral, físico e celestial.

**Características comportamentais do chakra manipura:** Entre as idades de quatorze e vinte e um anos, a pessoa é governada pelo chakra Manipura. A energia motivadora deste chakra impele-a a desenvolver o ego, sua identidade no mundo.

Uma pessoa dominada pelo terceiro chakra lutará pelo poder pessoal e pelo reconhecimento, mesmo em detrimento da família e dos amigos. Esta pessoa dormirá entre seis e oito horas por noite, de costas.

O plano do chakra Manipura engloba karma, caridade, compensação pelos erros, boa companhia, má companhia, serviço abnegado, tristeza, o plano do dharma e o plano celestial. Dharma é a lei atemporal da natureza que une tudo o que existe. Permanecendo-se verdadeiro com sua natureza, as relações com o outro serão mais estáveis e claras.

O equilíbrio do chakra Manipura é o serviço abnegado, isto é, servir sem esperar pela recompensa. A prática da caridade esclarecerá o caminho da ação, ou karma. Cada pessoa deve estar consciente de suas ações para atingir o equilíbrio em sua vida. Uma vez obtido, entrará no plano celestial da iluminação.

| Físico                    |                                              | Psicoemocional                           |                                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Excesso                   | Deficiência                                  | Excesso                                  | Deficiência                                               |
| Hiperglicemia             | Hipoglicemia                                 | Ansiedade, impaciência e preocupação     | Timidez                                                   |
| Diabetes                  | Anorexia ou bulimia                          | Egoísmo e vaidade Orgulho                | Ausência e falta de força para digerir a vida             |
| Úlceras e hérnia de hiato | Problemas de assimilação dos alimentos       | Amor possessivo e ciumento               | Negação da participação ativa na convivência, manipulação |
| Azia e vômitos            | Câncer no intestino                          | Cólera, arrogância e ira                 | Ilusão. Não sabe dizer não                                |
| Cálculos de vesícula      | Doença do celíaco = pregas no Interior do IG | Preconceito, enganos e poder de humilhar | Falta de amor próprio, baixa autoestima                   |
| Gastrites                 | Hipocondria                                  | Conclusões precipitadas                  | Desconfiança                                              |
| Má digestão               | Problemas de pele, fígado e pâncreas         | Intransigência e rigidez                 | Confusão, não sabe o quer                                 |
| Toxinas                   | Má assimilação dos alimentos                 | Controlador e abuso de poder             |                                                           |
|                           |                                              | Impõem sua vontade à força               |                                                           |

| Equilíbrio Emocional                                                   |                                 |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Impulso para vivenciar as emoções                                      | Propósito definido de ação      |
| Tomar conhecimento do outro                                            | Intuição, ternura e boa vontade |
| Colocar-se, expressando suas próprias qualidades                       | Reverência e lealdade           |
| Vontade forte de comandar e liderar                                    | Pessoa brilhante como o sol     |
| Poder de se relacionar com o meio, digerindo, assimilando e aprendendo | Pessoas alegres e brincalhonas  |
| Amor a vida, aptidão para experimentá-la com plenitude                 | Autoestima e confiança          |
|                                                                        | Capacidade de reflexão          |

## Anahata Chakra

**Significado do Nome:** “Intocado” ou “O Som não produzido” (batidas do coração).

**Nome em Português:** Chakra Cardíaco e Glândula Timo.

**Localização:** Situa-se na região do tórax e está conectado com a glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. É o *chakra* do coração, centro energético do amor.

A elevação das energias do chakra do plexo solar até o coração acontece em indivíduos que estão desenvolvendo a capacidade de pensar e atuar em termos de coletividade. As doenças do coração, sistema circulatório e sangue podem ser tratadas através deste chakra.

**Aspectos a ser Compreendidos:** amor incondicional, compaixão, perdão, verdade e gratidão.

**Forma Geométrica:** Hexagrama – dois triângulos sobrepostos, um voltado para cima, simboliza Shiva, o princípio masculino. O outro triângulo, voltado para baixo, simboliza Shakti, o princípio feminino. Atinge-se o equilíbrio quando estas duas forças estão unidas em harmonia.

**Órgão do Sentido:** Pele.

**Sentido Predominante:** Tato.

**Órgão Motor:** Mãos.

**Animais do ar:** Águia, pavão e o gamo negro (antílope). Este último é o símbolo do próprio coração (amor por tudo), muito atento, sensível e cheio de inspiração, seus olhos são símbolos da pureza e da inocência. Diz-se que o gamo morre por um som puro. O amor pelos sons interiores.

**Cor:** Rosa – amor incondicional / verde é dilatador de veias, artérias e músculos, usado para pressão alta, cateterismo. É relaxante do sistema nervoso, principalmente simpático e muscular, auxiliando nos casos de esgotamento, irritação e insônia; regula a pressão arterial, o sistema circulatório e estimula a glândula pituitária, normalizando a função das demais glândulas. Auxilia nos casos de febre, quando não se sabe a causa da infecção. Cria espaço no coração como o frescor da primavera, fazendo sentir-se renovado. Violeta e magenta (falta de energia) para tonificar.

**Alimentos:** Frutas e verduras verdes (abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis).

**Cristais:** Quartzo rosa, pirita, esmeralda.

**Mantra:** Yam – a concentração deverá estar centralizada no coração, desfazendo qualquer bloqueio na região cardíaca, proporcionando controle sobre o prana e a respiração.

**Elemento:** Ar – Auxilia o funcionamento dos pulmões e do coração. A estrela de seis pontas simboliza o elemento ar.

**Fases da vida:** 21 a 28 anos.

**Planeta Regente:** Vênus (energia lunar feminina).

**Funções:** Intermedia os chakras superiores e inferiores; impulso de se abraçar a Verdade, ao Amor Universal; reequilíbrio; altruísmo; compaixão. Este chakra se expande em todas as direções e dimensões, como uma estrela de seis pontas.

**Efeitos das Meditações sociais:** Alcançar a devoção, a compreensão e a Ananda (felicidade).

**Divindade:** Ishana Rudra Shiva, Senhor do Nordeste, inteiramente separada do mundo, com natureza pacífica e beneficente; representa a felicidade perpétua. A função da divindade é dar forças para dominar as paixões e purificar, adquirindo autoconhecimento do “Eu sou Isso”. O esclarecimento

desse chakra traz harmonia com os mundos exterior e interior, onde os desejos não são mais problemas, pois a energia está equilibrada.

**2ª Divindade:** Shakti, representa a Mãe e a manifestação de todas as mulheres, trazendo em seu coração o amor, o perdão e a compaixão por todos os seres vivos.

**Características comportamentais do chakra anahata:** Dos vinte e um aos vinte e oito anos, vibra-se no chakra Anahata. A pessoa fica consciente do seu karma, das suas ações de vida. Bhakti, ou fé, é a força motivadora, pois se luta para conseguir o equilíbrio em todos os níveis. Esta pessoa dorme de quatro a seis horas por noite, do lado esquerdo. O gamo do chakra Anahata corre velozmente, mudando com frequência de direção, em caminho angular.

De modo similar, a pessoa que está amando pode ter qualidades e tendências do gamo, tais como os olhos sonhadores, andar sem rumo certo e voar. Quando sob controle, todas as perturbações emocionais cessam. O chakra Anahata engloba sudharma (religião correta ou adequada), boas tendências e os planos de santidade, equilíbrio e fragrância. Pode-se experimentar a expiação no chakra Anahata, quando decretados karmas negativos. A clareza de consciência é a iluminação do puro, que desenvolveu boas tendências e santificou sua vida para Jana Loka, o plano humano.

| Físico                                       |                                                     | Psicoemocional                                         |                                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Excesso                                      | Deficiência                                         | Excesso                                                | Deficiência                                 |
| Doenças cardíacas                            | Baixa resistência (sistema imunológico ineficiente) | Embotamento (dureza emocional, frieza)                 | Depressão e Angústia                        |
| Problemas em veias e vasos                   | Aids e câncer                                       | Expectativa no outro ilusão e desilusão                | Baixa autoestima                            |
| Infarto do miocárdio, ataque cardíaco        | Constipação e resfriados frequentes                 | Emotivo e desespero                                    | Incapacidade de amar e se emocionar         |
| Peito de pombo (excesso de energia no tórax) | Insuficiência pulmonar, bronquites                  | Dor profunda, incapacidade de ver a verdade<br>Mentira | Incapacidade de exteriorizar os sentimentos |
| Distúrbios circulatórios e pressão alta      | Pressão baixa                                       | Apego a pessoas e família                              | Dificuldade em doar, avareza emocional      |
| Asma e alergias de pele                      | Sensação de peito vazio                             | Indiferença, desprezo e raiva                          | Carência                                    |
| Escápulas rígidas                            |                                                     |                                                        | Medo e tristeza                             |
| Dor de cabeça                                |                                                     | Couraças, insatisfação e coração fechado               | Dificuldade de integração                   |
|                                              |                                                     | Ódio profundo e apego ao passado                       | Dificuldade de perdoar                      |

| Equilíbrio Emocional                               |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Amor próprio e pela humanidade                     | Dá consistência e vitalidade as aspirações amorosas |
| Verdadeira compreensão da compaixão e benevolência | Pacificação                                         |
| Aceitação e Bondade                                | Visão intuitiva e aguçada                           |
| Disponibilidade para o perdão                      | Ensinamentos e curas pelo amor e caridade           |
| Ajuda ao próximo e Sabedoria                       | Fé na vida e nas pessoas                            |
| Conscientização do outro                           | Temperamento ameno e inteligência transparente      |
| Assentamento na estrutura terrena                  |                                                     |

Vishuddha Chakra

**Significado do Nome:** Puro ou "Centro da Pureza".

**Nome em Português:** Chakra Laríngeo.

**Localização:** Localizado sobre a garganta, se comunica com a glândula tireóidea que está relacionada ao crescimento e aos processos oxidativos, e com as paratireóideas que controlam o metabolismo do cálcio. Este *chakra* governa os pulmões, brônquios, voz e tratamento digestório. Está ligado à inspiração, a comunicação e a expressão com o mundo.

**Aspectos a serem Compreendidos:** Comunicação interna e externa – esclarecimento que conduz ao estado divino, consciência cósmica e crenças (no que você acredita e se apega).

**Forma Geométrica:** Lua crescente.

**Órgão do Sentido:** Orelhas.

**Sentido Predominante:** Audição.

**Órgão Motor:** Boca ( pregas vocais).

**Animal do ar:** Pássaros cantantes que trazem o som e a música, para alegrar e o elefante Gaja, senhor supremo dos animais herbívoros. O elefante carrega todo conhecimento passado da terra, ervas e plantas. Este animal tornou-se professor da paciência, memória, autoconfiança e da alegria da sincronicidade com a natureza.

**Cor:** Azul - atua como tranquilizante na aura e regenerador celular, alivia dores e elimina gases. É calmante do sistema nervoso, lubrificante no tubo renal e equilibrador nos casos de obsessão, tendo dupla função (regenerador e analgésico). Traz quietude e paz mental, estimula a busca da verdade interna, a inspiração, a criatividade, a compreensão espiritual, a fé e está associada à gentileza, ao contentamento, paciência e serenidade. Turquesa, estimula a comunicação em público. Para tonificar, laranja e violeta.

**Alimentos:** Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas.

**Cristais:** Safira azul, lápis azul, sodalita, azulita, ágata marinha, turquesa e calcita azul.

**Mantra:** Ham – representa o som do corpo. Este som puro afeta o ouvinte, alterando os espaços de sua mente e de seu ser. A energia flui em 16 direções. Expansão do conhecimento nos dá Akasha, união de todos os elementos: terra, água, fogo e ar, estando bem refinados em sua mais pura essência. Akasha é o cume do Stupa (templo simbólico dentro do corpo).

**Elemento:** Éter, mas num sentido mais sutil, associado ao som (Mantram).

**Fases da vida:** 28 a 35 anos.

**Planeta Regente:** Júpiter (em sânscrito é chamado Guru - aquele que distribui o conhecimento).

**Funções:** Autoconhecimento; felicidade; capacidade humana de planejamento. Segundo o Satchakra Virupana, quem alcança o conhecimento mediante a concentração constante da consciência neste lótus, converte-se num grande sábio e encontra a paz. O indivíduo se eleva e se purifica de todos os karmas; morre-se para o passado e nasce-se novamente para a realização da unidade.

**Efeitos da meditação através de vocalização de mantram:** A meditação no espaço vazio, na área da garganta que possui vários anéis, produz calma, serenidade e pureza. Melhora o comando da fala e dos mantras.

**Divindade:** Shiva Panchavakra, representando o espectro do olfato, paladar, visão, tato e audição, bem como a união dos cinco elementos em suas formas mais puras, fazendo o homem compreender suas limitações em cada elemento. As faces de Shiva simbolizam os seguintes aspectos:

- Aghora – de olhos arregalados em sua ira, reside nos solos da cremação, Representa Akasha.
- Ishana – Shivalingam – face arredondada, representa água.
- Mahadeva - face oval, natureza da terra.
- Shiva Sada – Shiva eterno, face quadrada que expande em todas as direções, natureza ar.
- Rudra – Senhor do sul, face triangular, natureza fogo.

**2ª Divindade:** Shakti Shakini - é a personificação da pureza e dotada de altos conhecimentos e siddhis (poderes).

**Características comportamentais do chakra vishuddha:** Aquele que atinge o chakra Vishuddha torna-se mestre de todo o seu ser. Aqui todos os elementos (tattvas) dissolvem-se no akasha puro e autoluminoso. Permanecem somente os tanmatras, as frequências sutis destes elementos.

Cinco órgãos motores foram empregados na criação de todos os karmas: mãos, pés, boca, órgãos sexuais e ânus. Cinco é o número do equilíbrio. Além disso, existem cinco koshas (revestimentos) da consciência: a densa, a que se move, a sensorial, a intelectual e a do sentimento. Cinco é o número do equilíbrio, o um com dois de cada lado.

A terra se dissolve na água e permanece no segundo chakra como a essência do odor. A água evapora no terceiro chakra ígneo e permanece como a essência do paladar. A forma do fogo entra no quarto chakra e permanece lá como a essência da forma e da visão. O ar do quarto chakra entra em akasha e torna-se o som puro. Akasha personifica a essência de todos os cinco elementos - não tem cor, cheiro, paladar, tato ou forma - é livre dos elementos densos.

O chakra Vishuddha governa entre as idades de vinte e oito e trinta e cinco anos. As pessoas motivadas pelo quinto chakra dormem de quatro a seis horas por noite: alternando os lados.

A natureza atraente do mundo, dos sentidos e da mente não é mais um problema. A racionalização suprema suplanta os elementos e as emoções do coração. O indivíduo buscará somente o conhecimento verdadeiro, além das limitações do tempo, das condições culturais e da hereditariedade. O principal problema encontrado no quinto chakra é o intelecto negativo, que pode ocorrer através da ignorância no uso insensato do conhecimento.

O Chakra Vishuddha engloba os cinco planos de jnana (esclarecimento), e distribui felicidade, prana (força vital do corpo), que afeta o equilíbrio de todos os elementos, apana (ar que limpa o corpo) e vyana (ar que regula o fluxo do sangue). Jana loka (plano humano) torna-se vital, pois aqui o indivíduo recebe comunicação da sabedoria divina com os dezesseis reinos dimensionais da experimentação, proporcionando o nascimento real do homem.

Aquele que entra no plano do chakra Vishuddha segue o conhecimento, caminho que conduz ao verdadeiro renascimento do homem no estado divino. Todos os elementos são transmutados na sua essência refinada, em sua manifestação mais pura. Quando isto ocorre, o ser se estabelece na consciência pura. Torna-se um chitta, livre dos grilhões do mundo e senhor do seu ser total. O chakra Vishuddha personifica chit, a consciência cósmica.

| Físico                                                        |                                                   | Psicoemocional                                                       |                                                          |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Excesso                                                       | Deficiência                                       | Excesso                                                              | Deficiência                                              |
| Doenças da garganta (laringite e faringite e amidalite)       | Distúrbios da fala, gagueira, fanho, língua presa | Apego a crenças limitantes inflexibilidade                           | Depressão, covardia e fobias                             |
| Hipertiroidismo                                               | Hipotiroidismo                                    | Pessoa prolixa (fala demais)                                         | Irresponsável                                            |
| Problemas de coluna cervical (torcicolo)                      | Surdez                                            | Agressividade verbal / língua felina                                 | Assumir mais do que pode e não concretiza                |
| Problemas dentários                                           | Doenças mentais                                   | Pessoa que reclama o tempo todo e fala sem pensar ou sentir          | Depreciação do sentimento                                |
| Doenças nervosas                                              | Enfisema e sinusite                               | Orgulho do poder de expressão e comunicação                          | Temperamento taciturno (fala pouco) e antiquado, timidez |
| Calo nas pregas vocais                                        | Esclerose múltipla                                | Atitudes extremamente racionais                                      | Falta de criatividade                                    |
| Hérnia de disco cervical                                      |                                                   | Criticismo, preconceitos                                             | Descortês e irreverente indelicadeza                     |
| Herpes bucal                                                  |                                                   | Má intenção, tagarelice, teimosia, manipulação intelectual e deboche |                                                          |
| Região da 7ª vértebra cervical e ombros encoraçados e rígidos |                                                   | Mentalidade e expressão rude e pobreza de espírito                   |                                                          |

| Equilíbrio Emocional                        |                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| Sensibilidade e criatividade artística      | Justiça e idealização             |
| Dom da palavra e do conhecimento            | Construção sábia a partir da fala |
| Dom de expressar a alma e a individualidade | Senso de planejamento             |
| Interpretação da sabedoria do coração       | Dedicação aos estudos             |
| Clariaudiência                              | Responsabilidade                  |
| Intelecto claro e preciso                   | Força de vontade                  |
| Independência e entendimento                | Capacidade de tomar decisões      |

### Ajña Chakra

**Significado do Nome:** Autoridade, poder, comando intuitivo.

**Nome em Português:** Chakra do 3º olho ou frontal.

**Localização:** Localizado entre as sobrancelhas, se relaciona com a glândula pituitária, responsável pela produção da endorfina, sistema imunológico (baço), e governa a parte superior do cérebro, olhos, ouvido, maxilar superior, seios da face e sistema endócrino. Governa também o corpo pineal que está localizada entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. A pineal funciona como mediadora das funções do corpo. Recebem dos olhos informações ativadas pela luz exterior através do hipotálamo e envia mensagens hormonais que afetam a mente. Permitindo que o corpo se adeque ao meio ambiente.

Funciona como glândula e como órgão e secreta a melatonina. Estas glândulas desempenham um papel importante na expressão da personalidade, e quando ativas geram um indivíduo atraente e magnético, rico de recursos e com capacidade de liderança.

**Aspectos a serem Compreendidos:** Intuição (fenômenos paranormais) e a consciência. Capacidade de se observar sem julgamento.

**Forma Geométrica:** Círculo (bindo).

**Animal:** Resgate da força do seu animal de poder.

**Cor:** Dourado para concentração falta de memória. Violeta é tranquilizante e calmante, purifica o sangue e é regenerador dos leucócitos. É bom para o desenvolvimento dos ossos, mantém o equilíbrio do potássio e do sódio no corpo. Os tumores não progridem no meio onde existe potássio e é considerado o antibiótico das cores. A cor da transmutação, excelente para acalmar e superar os extremos da insanidade, controla a irritação e a fome. Azul Royal / índigo; é um poderoso anestésico, podendo ser usado nas afecções dos olhos, ouvidos, nariz e nos problemas pulmonares (asma, bronquite, pneumonia). É purificador da corrente sanguínea e excelente coagulante em caso de sangramento. Clareia e limpa a corrente psíquica do corpo e mente, afastando problemas de obsessão mental e psicose.

**Alimentos:** Berinjela, beterraba, ameixa preta.

**Cristais:** Cristais brancos, ametista, sodalita e lápis lazuli.

**Mantra:** OM.

**Elemento:** Presença de todos os cinco elementos, com três gunas que são manas (mente), buddhi (intelecto), Ahankara e chitta (o ato de ser – o ser).

**Fases da vida:** 35 a 42 anos.

**Planeta Regente:** Saturno (energia solar masculina) e Vênus (energia feminina).

**Funções:** Autoridade; intuição; vidência; serenidade; pureza. É o chakra sede das Faculdades do Conhecimento: Buddhi: (conhecimento intuitivo), Ahankara (eu), Indriyas (sentidos) e Manas (a mente). É representado por um triângulo branco simbolizando a yoni e no meio um lingam (órgão masculino). No centro do chakra está o yantra do som (símbolo) OM, o melhor objeto de meditação.

Meditando nesse centro o praticante "vê a luz"; como uma chama incandescente. Fulgurante como o Sol matutino claramente brilhante, reluz entre o "céu e a terra"- Satchakra Nirupana.

**Efeitos da meditação através de visualizações de yantras:** A meditação no 3º Olho confere ao indivíduo a capacidade de concentração e desenvolve a beatitude e a consciência cósmica, tornando-o "O Observador" e não "O Julgador".

O praticante que alcança a consciência e percepção desse chakra, adquire a capacidade de observar cada espaço interno limitante; isto é, os jogos de poder, crenças limitantes, incapacidade de amar e deixar ser amado, de entregar-se e confiar em uma Força Maior. Isto significa assumir o poder pessoal de que o praticante é responsável por tudo que cria em sua vida, como as expectativas criadas a partir dos outros, que são as ilusões.

**Divindade:** Ardhanarichvara, o Shiva-Shakti, meio homem, meio mulher, símbolo da polaridade básica. Lado direito masculino e lado esquerdo feminino. 3º lingam do corpo Itara. O lado feminino segura um lótus rosa, símbolo da pureza. O lado masculino segura um tridente representando os três aspectos da consciência – cognição, coração e afeição. Shiva não se separa de Shakti.

Shiva Devata é o doador do conhecimento, com respiração (prana) e a mente sob o controle, ajudando a ter clarividência (o terceiro olho revela a visão do futuro).

**2ª Divindade:** Shakti = Hakini possui quatro braços e seis cabeças. Nos dá conhecimento da verdade incondicional e ética do Universo. Esclarecimento cósmico, não dual, um equilíbrio entre o positivo e o negativo deixando um estado de neutralidade.

Quando uma pessoa entra no chakra Ajna haverá luz em torno da sua cabeça e na sua aura. A pessoa compreende que é um espírito imortal num corpo temporal.

Kameshvara (é o próprio Shiva). É o senhor do princípio do desejo.

**Características comportamentais no chakra ajna:** A estrutura do corpo pineal aparece no terceiro ventrículo envolvido pelo líquido cérebro-espinhal. Este líquido aquoso e claro flui do chakra Soma (o chakra da Lua), que se situa acima do Ajña. Ele se move nos espaços vazios (ventrículos) no cérebro e desce pela coluna vertebral até a base da coluna vertebral.

A pineal ajuda a regular este fluxo de modo equilibrado. A própria glândula responde com muita sensibilidade à luz. Quando um indivíduo entra no chakra Ajña, haverá luz em torno da sua cabeça e na sua aura. O yogue mantém a respiração e a mente sob controle neste estado, por isso sustenta um estado contínuo de samadhi (não-dualidade realizada) durante todas as ações. Tudo o que deseja se realiza pela capacidade de induzir as visões do passado, presente e futuro. Ida (corrente lunar), Pingala (corrente solar) e Sushumna (corrente neutra central) se encontram no Chakra Ajña. Estes três "rios" se reúnem no Triveni, o local principal da consciência.

O sexto chakra engloba o plano da consciência (Viveka), o da neutralidade (Sarasvati), o solar (Yamuna), o lunar (Ganga), o da austeridade (Tapas), o da violência (Himsa), o terreno (Prithvi), o líquido (ala) e o da devoção espiritual (Bhakti).

O terceiro olho é a consciência. Os dois olhos físicos vêem o passado e o presente, enquanto o terceiro revela a visão do futuro. Toda a experiência e as ideias servem somente para esclarecer a percepção no Chakra Ajna. O plano da neutralidade (Sarasvati) aparece como um equilíbrio entre as energias solar e lunar dentro do corpo. Negativo e positivo, os componentes da dualidade ficam equilibrados em Sarasvati, deixando um estado de neutralidade e música pura. As energias nervosas solares (Yamuna) e lunar (Ganga) se entrelaçam em todos os chakras e se encontram em Sarasvati, tornando-se umas no Ajña.

É o sentido da unidade com as leis cósmicas que aparece no plano da austeridade. A pessoa compreende que é um espírito imortal em um corpo temporal. O plano do líquido lunar refrigera qualquer calor excessivo gerado, pelos poderes ampliados e purifica a consciência. Bakti Loka, o plano da devoção espiritual mantém o equilíbrio apropriado no interior do yogue.

No Chakra Ajña o próprio yogue se torna uma manifestação divina. Personifica todos os elementos em suas formas ou essências mais puras. Todas as alterações externas e internas não constituem um problema. A mente atinge um estado de esclarecimento cósmico não diferenciado. Termina a dualidade.

| Físico                                     |                               | Psicoemocional                                         |                                         |
|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Excesso                                    | Deficiência                   | Excesso                                                | Deficiência                             |
| Renites Sinusites                          | Problemas de audição, surdez. | Desconcentração, pensamentos limitantes e dogmatismo   | Vê a vida, o mundo com limitação        |
| Catarata e glaucoma                        | Problemas de olhos Cegueira   | Maldade e manipulação consciente                       | Mente insidiosa ,negativa e doentia     |
| Enxaqueca                                  | Tontura,Labirintite           | Poder de dominação e pensamento possessivos.           | Perda da fé e carisma                   |
| Alergias(Cabeça)                           | Cansaço mental                | Curiosidade exagerada                                  | Arrogância e medo                       |
| Dislexia(dificuldade de assimilar leitura) | AVE                           | Formalidade e intolerância                             | Apego a crenças impostas pela sociedade |
|                                            | Problemas mentais             | Magia negra, delírios                                  | Raciocínio Lento                        |
|                                            |                               | Egoísmo, obsessão e teimosia                           | Confusão mental                         |
|                                            |                               | Excesso de julgamentos críticos. Hiperatividade mental |                                         |

| Equilíbrio Emocional                                              |                                               |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Ativa a percepção do indivíduo em relação ao universo que o cerca | Clarividência e carisma                       |
| Entendimento do próprio caminho                                   | Magnetismo e força                            |
| Senso de destino e Concentração                                   | Visão desenvolvida                            |
| Compreensão da motivação do outro                                 | Amplitude de pensamento                       |
| Percepção, intuição, fé e devoção                                 | Sabedoria que une a mente e a vida            |
| Intelecto aguçado e profecia                                      | Pessoa que confia na força cósmica            |
|                                                                   | Capacidade de concentrar-se, foco no objetivo |

Chakra Soma

**Significado do nome:** Néctar da lua, amrita (néctar).

**Localização:** Um dos menores chakras. Está localizado acima do 3º Olho.

**Aspectos a serem Compreendidos:** O mundo externo é o reflexo do mundo interno ( Tudo o que está fora, reflete o que está dentro.

**Forma Geométrica:** Um crescente prateado em um Lótus branco azulado.

**Cor:** Branco – representa o espelho associando-se à pureza, possui efeito purificador, o reflexo de todas as cores e seu espectro. Tudo o que está fora reflete o que está dentro.

**Cristais:** Quartzo branco.

**Divindade:** É o próprio senhor Shiva que está sentado em cima do triângulo; é a mais bela forma masculina, juntamente com Shakti, que é a mais bela forma feminina, representando a união da dualidade.

**Efeitos da Meditação:** É capaz de interromper o envelhecimento e permanecer jovem, cheio de vitalidade e resistências, obtém vitórias sobre doenças e desfruta a felicidade através da união do feminino e do masculino.

Sahasrara Chakra

**Significado do Nome:** Chakra das Mil Pétalas

**Nome em Português:** Chakra Coronário

**Localização:** Localizado no topo da cabeça. E o portal da espiritualidade, do reconhecimento de Deus em nós e no outro.

**Aspectos a serem Compreendidos:** Iluminação e o contato com o divino (outras dimensões).

**Forma Geométrica:** Círculo como a lua cheia.

**Mantra:** Sham.

**Cor:** Magenta e arco-íris.

**Cristais:** Ametista, quartzo branco, pirita.

**Elemento:** Todos os elementos, inclusive o éter, em suas forças mais sutis.

**Planeta Regente:** Ketu (Cauda do Dragão).

**Funções:** Iluminação; espiritualidade plena; transcendência; manifestação do Divino. Segundo o Satchakra Nirupana: “O Lótus das mil pétalas é a mais brilhante e mais branca que a lua cheia, tem a sua cabeça apontada para baixo. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuances do sol jovem. Seu corpo é luminoso, é aqui o objetivo final de Kundalini após ativar os outros chakras. O indivíduo que atinge a consciência do sétimo chakra realiza os planos da irradiação (torna-se iluminado como o sol), das vibrações primordiais, da supremacia sobre o prana, do intelecto positivo, da felicidade, da indolência”.

**Efeitos das Meditações já atribuídos a todos os chakras:** Obtém-se a imortalidade no chakra, a alma autoluminescente, a essência do ser. Neste ponto todos os sentimentos, emoções e desejos, que são atividades da mente são dissolvidos em sua causa primária, atinge a união, realizando a divindade dentro de si.

**1ª Divindade:** O Guru interior – a capacidade de reconhecer o seu mestre interno.

**2ª Divindade:** Shakti Chaitanya / Paramatma Mahashakti

Planos que englobam o 7º Chakra quando atingido pelos meditadores:

1º O plano da irradiação luz, fogo ou visão. Tornamo-nos iluminados como o sol.

2º O plano de vibração primordial. O primeiro som AUM ou OM infinitamente contínuo.

3º O plano gasoso, nos concede supremacia do prana que se torna sutil.

4º O plano do intelecto, positivo, todo julgamento de valor ou percepções dualistas devem ser equilibradas ou surgirá o pessimismo.

5º O plano da felicidade surge quando estabelece equilíbrio no corpo psique e mente.

6º O plano da indolência, pode ocorrer quando atingimos um estado de felicidade. Somente ao parar toda ação, quando estamos em Samadhi (êxtase puro da inatividade total). O físico fica imóvel totalmente (estado vazio de meditação).

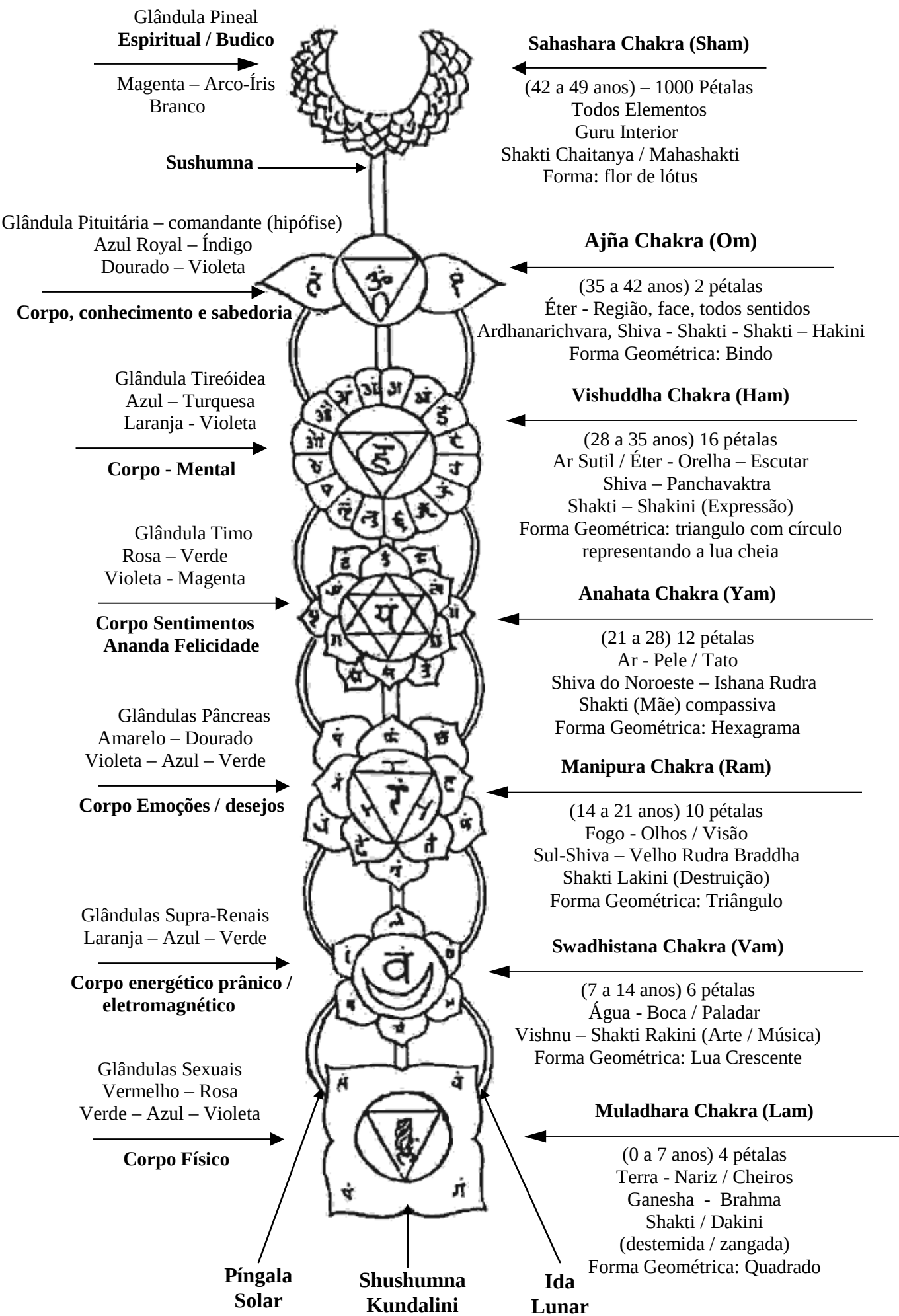
Até o 6º chakra podemos chegar ao transe.

No 7º chakra entramos no vazio, não há atividade mental, atinge-se o ponto mais elevado, realizando a divindade dentro de si.

| Chakra       | Aromas                                                                  | Pedras                                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º- Vermelho | Patchouli, Mirra, Madeira de Cedro                                      | Turmalina Negra, Granada, Hematita, Quartzo Fumê, Ágata Vermelha, Jaspe Vermelho e Rubi                    |
| 2º Laranja   | Laranja Manjerona, Pau-Rosa, Sândalo, Tangerina, Cipreste e Ylang Ylang | Cornalina, Calcita Laranja, Opala de Fogo, Pedra da lua,                                                   |
| 3º- Amarelo  | Sálvia, Junípero, Gerânio, Manjerição, Camomila Romana e Limão          | Citrino, Pedra do Sol, Topázio Imperial e Olho de tigre                                                    |
| 4º- Verde    | Rosa, Benjoim, Melissa, Néroli (óleo da flor de laranjeira)             | Turmalina Melância, Quartzo Rosa, Calcita Verde, Esmeralda, Rodocrosita, Morganita, Canga Rosa, Malaquita. |
| 5º- Azul     | Camomila, Lavanda, Alecrim, Tomilho, Lavanda, Manjerona e Bergamota     | Água Marinha, Topázio Azul, Turquesa e Calcedônia                                                          |
| 6º -Anil     | Olíbano, Manjerição, Jasmim e Alecrim                                   | Sodalita, Lápis-Lázuli, Labradorita, Ágata Azul, Azurita, Safira e Sodalita                                |
| 7º Branco    | Ylang-ylang, Pau-rosa, Mirra, Sândalo e Cedro                           | Quartzo Branco, Ametista, Lepidolita, Diamante, Perita                                                     |

|   | Chakra             | Localização                        | Função                                | Glândula     | Cor                     | Pedras/Cristais                                                                                                    |
|---|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Estrelada<br>Terra | Pés até a base da coluna vertebral | Enraizamento                          |              | Preto, Vermelho, Marrom | Pedra boji, Agata fogo, Jaspe castanho, Quartzo fumado, Cuprite, Hematite, Obsidiana Mahogany, Turmalina, Rodonite |
| 1 | Muladhara          | Área genital                       | Sexualidade<br>Matéria                | Gônadas      | Vermelho, Laranja       | Granada, Rubi, coral, jaspe sanguíneo, Hematita, Quartzo Fumê, Onix, Turmalina preta                               |
| 2 | Svadhithana        | Região abdominal                   | Relacionamentos                       | Supra Renais | Laranja                 | Calcita laranja, cornalina, Ambar                                                                                  |
| 3 | Manipura           | Diafragma                          | Poder pessoal<br>Libertação emocional | Pâncreas     | Coral, Amarelo          | Citrino, Topázio, Olho de tigre                                                                                    |
| 4 | Anahata            | Coração                            | Cura de amor                          | Timo         | Rosa, Verde             | Quartzo rosa, Turmalina rosa, Kunzita, Rodocrosita, Turmalina verde, Esmeralda                                     |
| 5 | Vishuddha          | Ouvido, nariz, garganta            | Comunicação<br>Expressão              | Tiroide      | Azul                    | Água marinha, Amazonita, Turquesa, Topázio azul                                                                    |
| 6 | Ajna               | Testa                              | Sabedoria interior<br>Intuição        | Hipófise     | Azul escuro, Roxo       | Sodalita, Fluorita, Lápis Lázuli, Quartzo azul, Cianita, Azurita                                                   |
| 7 | Sahasrara          | Coroa da cabeça                    | Unidade<br>Conexão                    | Pineal       | Branco                  | Ametista, Sugilita, Quartzo branco, diamante herkimer                                                              |

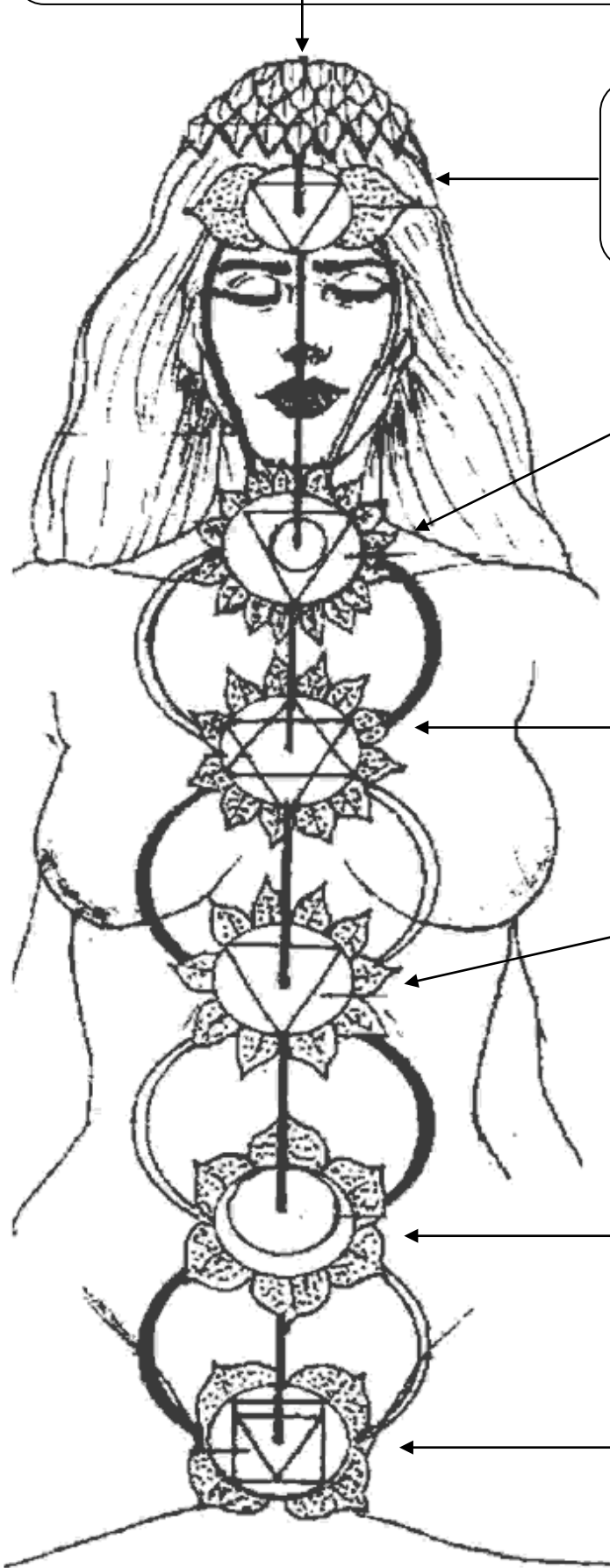
Esquema de Chakras (Roda, Padma, Flor de Lótus) e Nadis



# Aspectos a Serem Compreendidos

## Sahashara Chakra (Aspectos da mente):

- 1º Não Mente: consciência despertada silêncio - (insights e iluminação)
- 2º Mente Intelecto: memória (filtro cognitivo) hemisfério direito: intuição / hemisfério esquerdo: ação e razão.
- 3º Mente Identificada: a mente que limita o crescimento e a evolução baseada em crenças



## Ajña Chakra

- Responsável pela consciência da observação
- Intuição:** fenômenos paranormais siddhis
- Consciência:** observar sem julgar (testemunhar)
- Desidentificação:** capacidade de sair dos condicionamentos. Padrões repetitivos, culturais, sociais, mentais e emocionais

## Vishuddha Chakra

- Responsável pela expressão
- Comunicação:** interna e externa
- Compreensão:** das crenças limitantes
- Expressão:** de todos os chakras e pilar entre o emocional e o mental através do verbal (que conduz ao estado divino)

## Anahata Chakra

- Responsável pelo discernimento e sentimento
- Compaixão:** amor incondicional
- Perdão:** perdoar-se, aceitar-se e ser gentil
- Verdade:** tentar ser o mais verdadeiro possível
- Gratidão:** ser grato a todas as experiências e a tudo

## Manipura Chakra

- Responsável pelo poder pessoal
- Poder:** assumir a sua força e a sua luz
- Escolhas:** em todo momento fazemos escolhas do que queremos, confronto com o sim e o não, colocar limites
- Individualidade:** tomar consciência do merecimento, você está onde você se põe

## Swadhistana Chakra

- Responsável por tudo que atraímos
- Sedução:** poder de seduzir e atrair
- Criatividade:** possibilidades de fazer diferente a cada momento, sair da rotina.
- Relacionamentos:** primeiro com a mãe, família, amigos e colegas de trabalho.

## Muladhara Chakra

- Responsável pela sobrevivência
- Alimento:** comida, conhecimento e auto-realização
- Dinheiro:** bens materiais, administração dos valores
- Sexo:** procriação, prazer, longevidade, libido, vitalidade
- Contato com ectoplasmas e elevação de kundalini

# Kundalini

*“Não dê pérolas aos porcos”*

*Bíblia de Jerusalém*

Kundalini é a força vital presente em todos os seres animados do Universo, ou seja, aqueles que são capazes de inspirar e expirar. Aliás, é assim que essa energia é “obtida”: por meio da respiração em seus vários níveis. A palavra kundalini vem do sânscrito kundal, que significa espiral, e também do termo Kundalini, que quer dizer enrolado. Alguns autores a definem como “serpentina”.

A kundalini nasce na base da coluna vertebral, (adiante, ao estudarmos melhor os chakras, isso ficará melhor explicado). E, para que o indivíduo possa ter uma vida consciente e evolutiva, é necessário que essa energia seja liberada, ativada. Geralmente, a kundalini aparece representada por uma serpente adormecida e que precisa ser despertada: seus movimentos espiralados e sua postura (enrolada em si mesma) são típicos desse animal. Sua energia é ígnea, e enquanto dorme está congelada, um fogo morto. Quando o praticante a desperta, sua evolução dispara e sua força é tão grande que corrente tântricas a consideram “a mãe divina que alimenta seus filhos”. No homem “comum”, ela dorme profundamente, e no homem “desperto”, ela atua evolutivamente. Por meio das práticas tântricas, kundalini desperta rapidamente, produzindo estados de samádhi (iluminação).

Segundo o mestre de Yoga, Shivananda, “nenhum samádhi é possível sem kundalini”. Portanto, as correntes iniciáticas e espiritualistas que só trabalham com teorias ou práticas sem grandes pretensões estão atuando somente no plano mental, ou seja, sem trabalhar energeticamente com kundalini.

Harish Johari, em seu livro Chakras, faz a seguinte observação:

“A Kundalini é um aspecto da consciência eterna e suprema, com e sem atributos. No aspecto sem atributos (nirguna), ela é a vontade da consciência cósmica, a consciência pura. Com os atributos (saguna), esta energia é muitas vezes personificada como kundalini, um aspecto da Grande Deusa, como a energia primordial! (...) “.

**E Samael Aun Weor (mestre gnóstico) dá a seguinte explicação:**

“É a serpente ígnea dos nossos mágicos poderes. E essa serpente sagrada dorme dentro de nós, enroscada três vezes e meia, em todos os chakras. Kundalini é o fogo de Pentecostes, a Grande Mãe Divina. Seu santuário é o coração. (...) Os fogos do coração controlam a ascensão da Serpente Sagrada pelo canal medular. A kundalini necessita subir até o cérebro, para depois chegar ao Santuário do Coração. **Deve ser despertada pelo Maithuna (ato sexual sagrado), pela concentração, pela meditação, pela vontade, pela devoção, pela compreensão e com os mantram sagrados”.**

**Sir John Woodroffe no recomendado livro “EI Poder Serpentino” descreve:** “em síntese Kundalini é a representação corporal individual do grande poder cósmico, que cria e sustenta o universo. Quando esta Shakti individual, que se manifesta como a consciência pessoal (jíva) se absorve na consciência do Shiva supremo, o mundo se dissolve para esse jíva, e se obtêm a liberação (mukti)”.

“O despertar e o estímulo ascendente do Kundalini Yoga é uma forma dessa fusão do indivíduo na consciência universal ou união dos dois, que é a finalidade de todos os sistemas de Yoga na Índia.”

Kundalini: é a força ou energia física, em princípio, sexual. É o poder que move tudo o que é vivo no universo. Macrocosmicamente é a força de Shiva e Shakti, o Eu Maior ou a própria existência.

**Osho define Kundalini** “como uma serpente que se move através dos chakras e no fim, quando a iluminação é alcançada, é liberada pelo último chakra localizado no alto da cabeça”. Osho acrescenta que falar teoricamente sobre ela pode levar a alguns, equívocos, por “causa do conhecimento, sem o conhecer”.

O trabalho iniciático de qualquer tradição séria é elevar a kundalini com o objetivo de fazer crescer a consciência do homem e assim adiantar seu processo evolutivo. Afinal, o objetivo fundamental a ser alcançado é a Iluminação do Ser. Infelizmente, muitas escolas iniciáticas e linhas filosófico-religiosas ocidentais acabam fazendo um trabalho inverso: incutem em seus discípulos, verdadeiro pavor da ativação dessa energia. Isso porque não compreendem ou não querem compreender que trabalhar com a kundalini é absolutamente fundamental.

Mesmo aqueles que não sabem o que é Kundalini, estão em qualquer trabalho prático a nível interno, ou seja, estão atuando para elevação da mesma.

Um exemplo é um cristão, que faz uma oração e sente a presença do Espírito Santo. O símbolo do Espírito Santo é uma pomba, que é feminino e representa Kundalini com outro nome.

É interessante como a auréola na cabeça dos Santos, se assemelha à figura de Shiva ejaculando pela cabeça. Ambas representam a subida de Kundalini.

Claro que esse trabalho deve ser desenvolvido cuidadosamente: os efeitos da ativação da Kundalini sem que se estivesse prévia e devidamente preparado, poderia apresentar consequências desagradáveis. Mas esse trabalho precisa e deve ser feito, sempre.

Em primeiro lugar, é necessário que fique claro que a ativação da kundalini se dá por meio de um processo bastante lento, gradativo, que exige persistência e uma conduta moral adequada por parte do praticante. Quando a Kundalini se eleva, o Ser adquire consciência plena de si mesmo e desenvolve outros poderes, que em geral, são os mesmos de um yoguin: clariaudiência e clarividência, intuição, saúde perfeita, magnetismo sexual etc. Mas quem busca a prática apenas para alcançar esses poderes, jamais consegue aquilo que almeja. Os poderes de kundalini são somente uma emergência da iluminação e evolução.

Ao ser desperta, a kundalini se expande através das nadi (nadi vem de nad, e significa movimento; no Rig Veda, a palavra é traduzida por corrente). As nadis são canais que conduzem a energia pelo corpo, o que inclui os meridianos (conhecidos pela acupuntura), os vasos, os nervos, as artérias, os músculos e as veias. Assim, as nadis estão divididas em dois grupos: o sutil (responsável pela condução de energias sutis) e o denso (condutor de elementos físicos, visíveis. É o caso dos canais condutores de sangue, de alimentos etc.)

As nadis estão relacionadas aos chakras e a nadi central é conhecida por Sushumna. Esta, por sua vez, encontra-se situada no centro do corpo e passa através da coluna vertebral, que recebe o nome de meru danda. O Sushumna nasce no Muladhara Chakra e se estende corpo acima, até unir-se ao Sahasrara Chakra (que se situa no alto da cabeça). No espaço fora do meru danda, estão dois outros nadis, denominados Ida e Pingala. Ida é o canal esquerdo, de natureza feminina, lunar, emocional e materna. Por estar associado à procriação e à purificação, também é conhecido como Ganga (o rio sagrado da Índia). Pingala, por sua vez, é o canal direito, de natureza masculina, solar, racional e dinâmica.

Nosso objetivo fundamental é evidentemente, a ativação da Kundalini. Para isso, vamos nos preparar gradativamente. Deveremos nos purificar e realizar as práticas que serão descritas e ensinadas ao longo dos nossos estudos. O importante é não ter pressa, e nem finalidades mesquinhas, inferiores e egocêntricas. Como já dissemos, quem deseja ativar kundalini porque pretende tomar-se “poderoso” não tem as condições morais necessárias a esse trabalho, e por isso suas tentativas serão fracassadas.

## **Técnica do Giro** **(Meditação sutil de ativação de Kundalini)**

A técnica do giro tem por objetivo, além de elevar a kundalini, a interiorização, ou seja, o estabelecimento de um contato profundo com o nosso Eu. Para fazê-la, siga os seguintes passos:

- 1 -Num local tranquilo, onde você esteja sozinho, acenda um incenso e coloque uma música suave (pode ser clássicos, instrumental oriental, como ragas indianas e ritmos afins ou New Age).
  - 2 -Sente-se com a coluna ereta, os membros inferiores cruzados à frente do corpo, o cingulo peitoral relaxado, o rosto sem contrações e os olhos fechados.
  - 3 -Procure manter a respiração pausada e silenciosa, aspirando e expirando pelas narinas.
  - 4 -Inicie um giro com a parte superior do corpo e deixe seus pensamentos fluírem livremente.
  - 5 -Aos poucos, sinta que seus pensamentos se dissipam, que todas as coisas que existem à sua volta se dissolvem como se não existissem e procure sentir apenas a sua presença e a da música. Solte-se. Entregue-se a existência.
  - 6 -Continue o giro pelo tempo que julgar conveniente, não ultrapassando trinta minutos no total, para não haver tonturas.
  - 7 -Assim que terminar, evite partir imediatamente para alguma atividade que exija desperdício de energia. Lugares agitados, trânsito intenso e ambientes onde possam ocorrer discussões.
- Pratique esta técnica até o envio das próximas lições e sinta os benefícios que ela lhe proporcionará.

- Obs: Se desejar faça o giro à luz de velas.

## O Despertar de Kundalini

O despertar e o ascender de Kundalini, chama-se Kundalini Jagarana. Durante esse processo, o praticante pode ser abençoado pelos poderes do Yoga chamados Siddhis e que são, em princípio, conhecidos em todo o Oriente.

### ***Principais Siddhis :***

Animá - Diminuir o corpo.  
Mahimá - Aumentar o corpo.  
Laahimá - Viajar em astral ou levitar.  
Prapti - Controlar emoções e desejos.  
Prakamya - Conhecimento de outros planos da natureza.  
Ishita - Hipnotizar ou provocar ilusões.  
Vashita - Não se deixar iludir por Maya, Deusa da ilusão.  
Khvati - Dá prazeres indescritíveis.

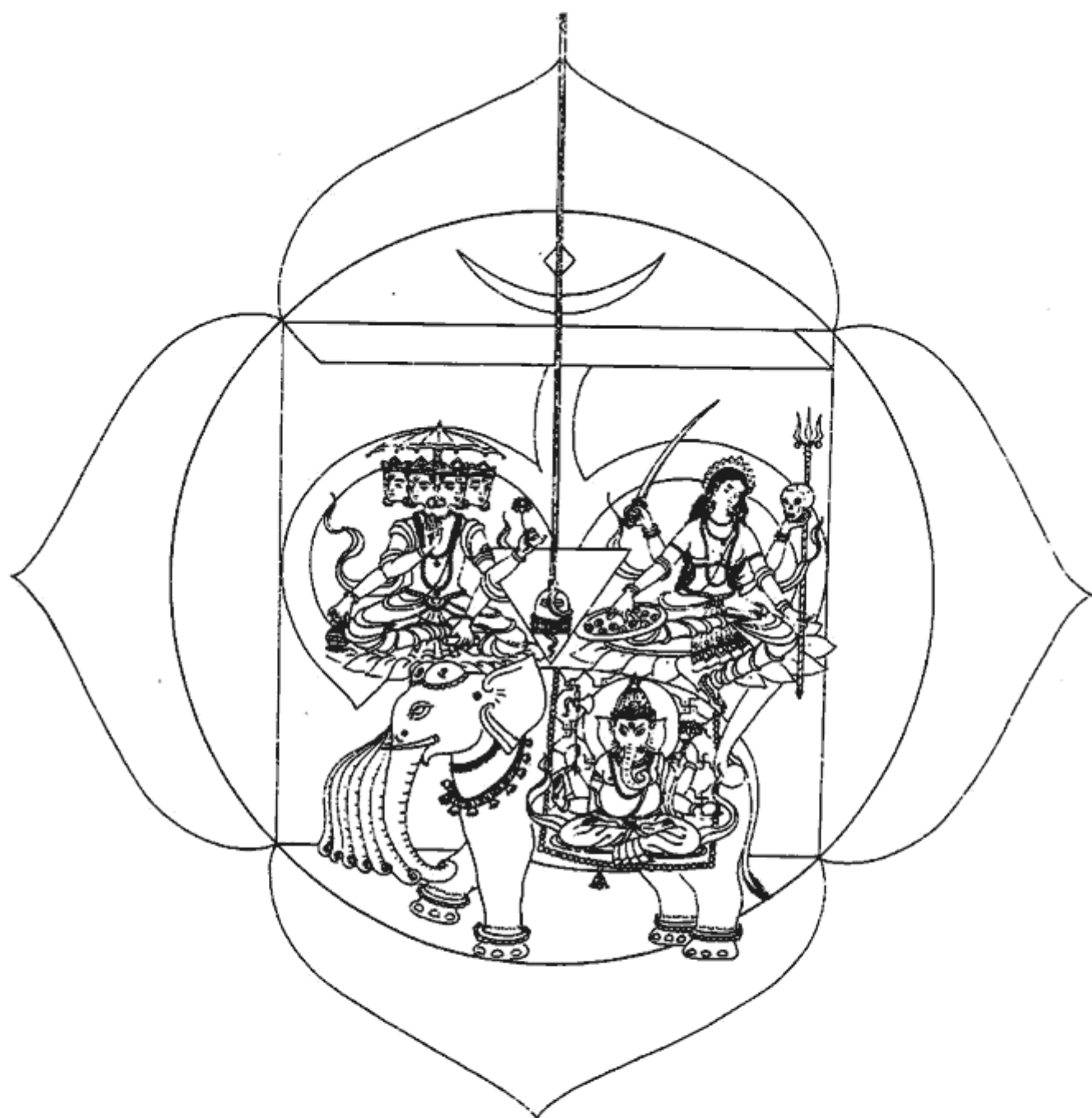
### ***Siddhis secundários :***

Anurmi - Imunidade a sede, fome, tristeza, morte, paixões físicas.  
Dúrsravan - Despertar dos chakras do ouvido, podendo assim ouvir conversas à distância.  
Dúrdarshan - Poder ver, enxergar à distância.  
Manoiava - Transportar o corpo à distância.  
Kámrúpa - Alterar o formato do corpo.  
Parkava Pravesh - Entrar no corpo de outra pessoa.

**HARE OM.**



## Yantras dos Chakras

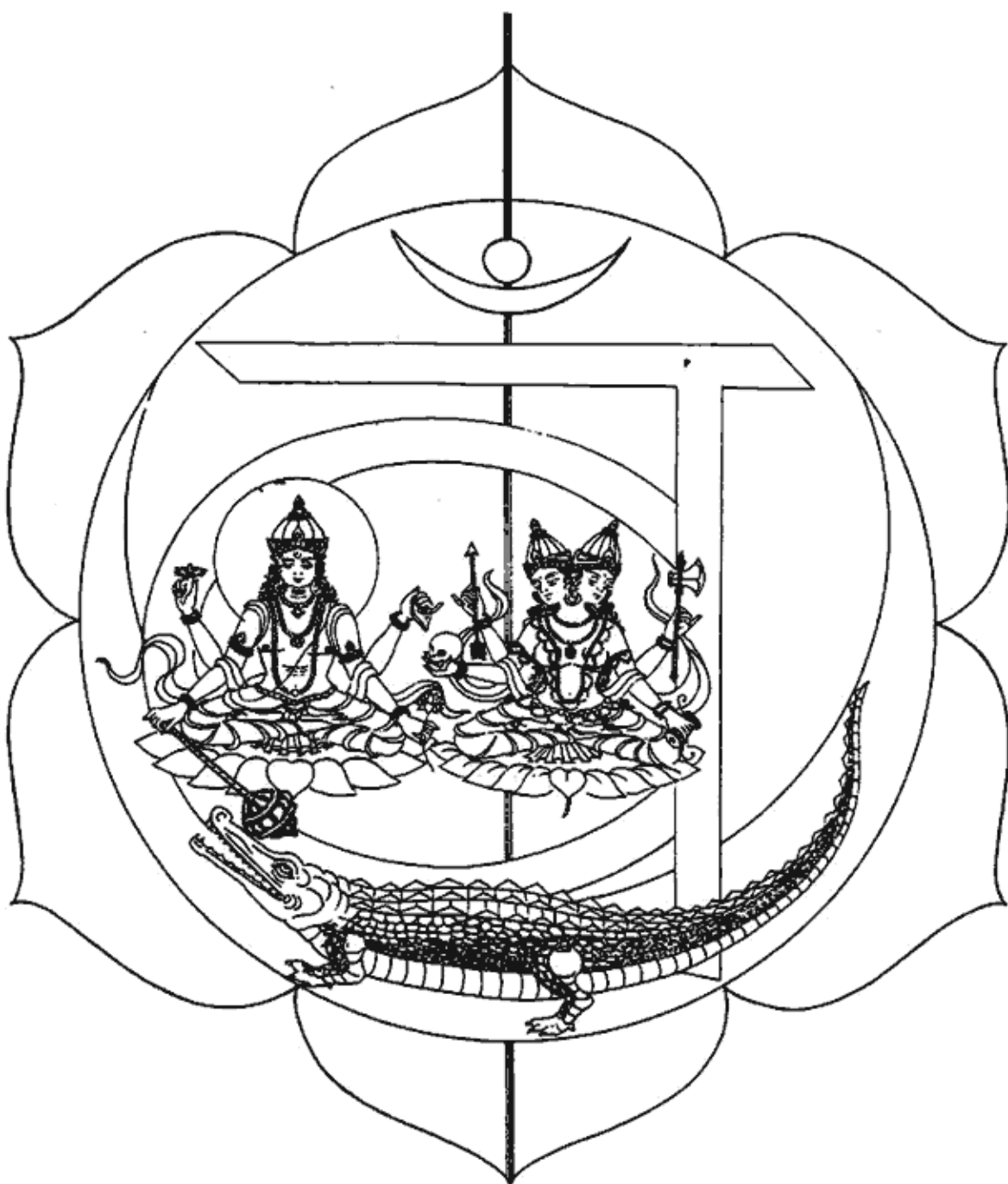


*Chakra Muladhara*

मूलाधार चक्र

*Som da pétala bija*

वं शं षं सं

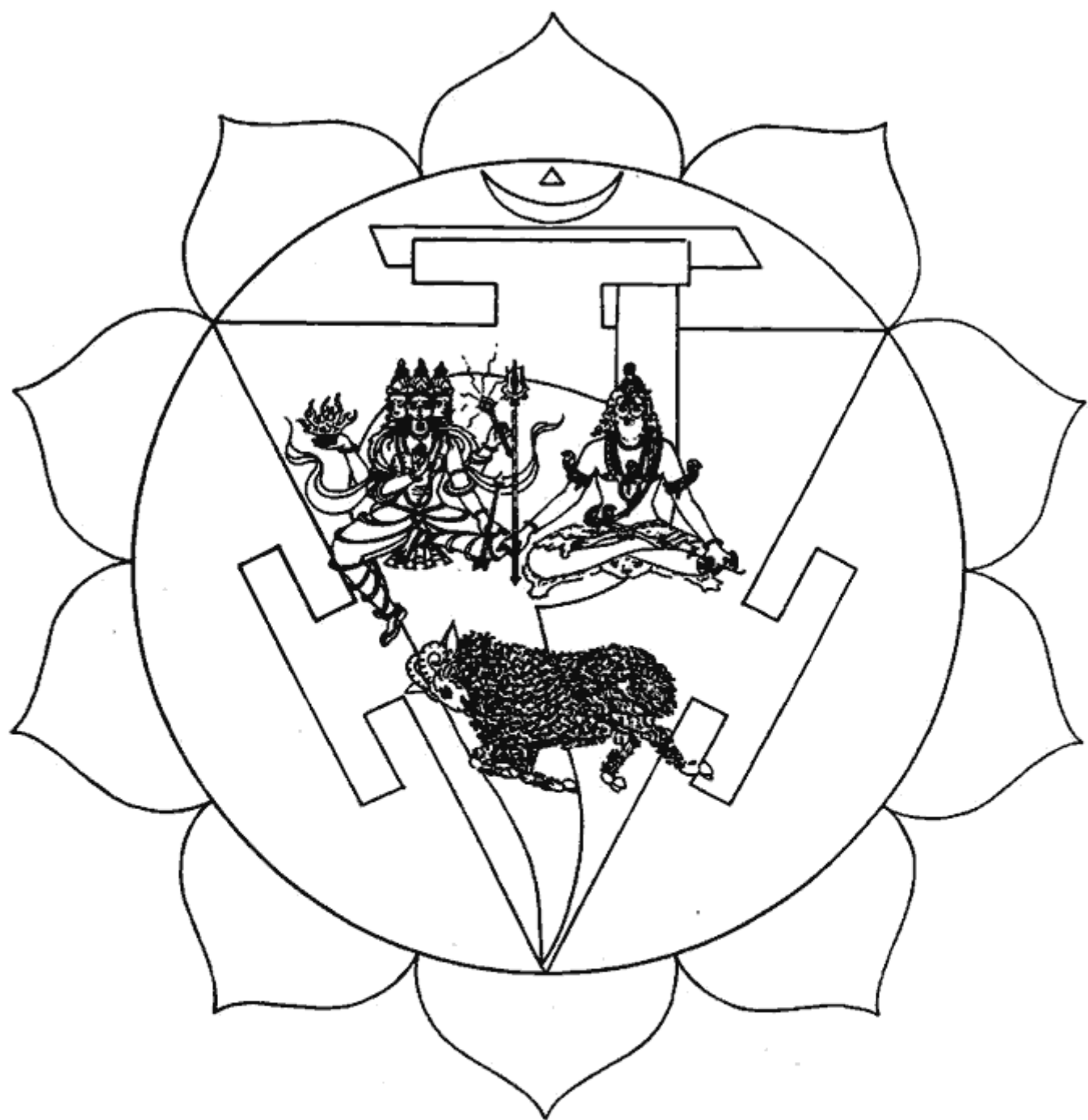


*Chakra Svadishthana*

स्वाधिष्ठान् चक्र

*Som da pétala bija*

वं भंमंयंरंलं

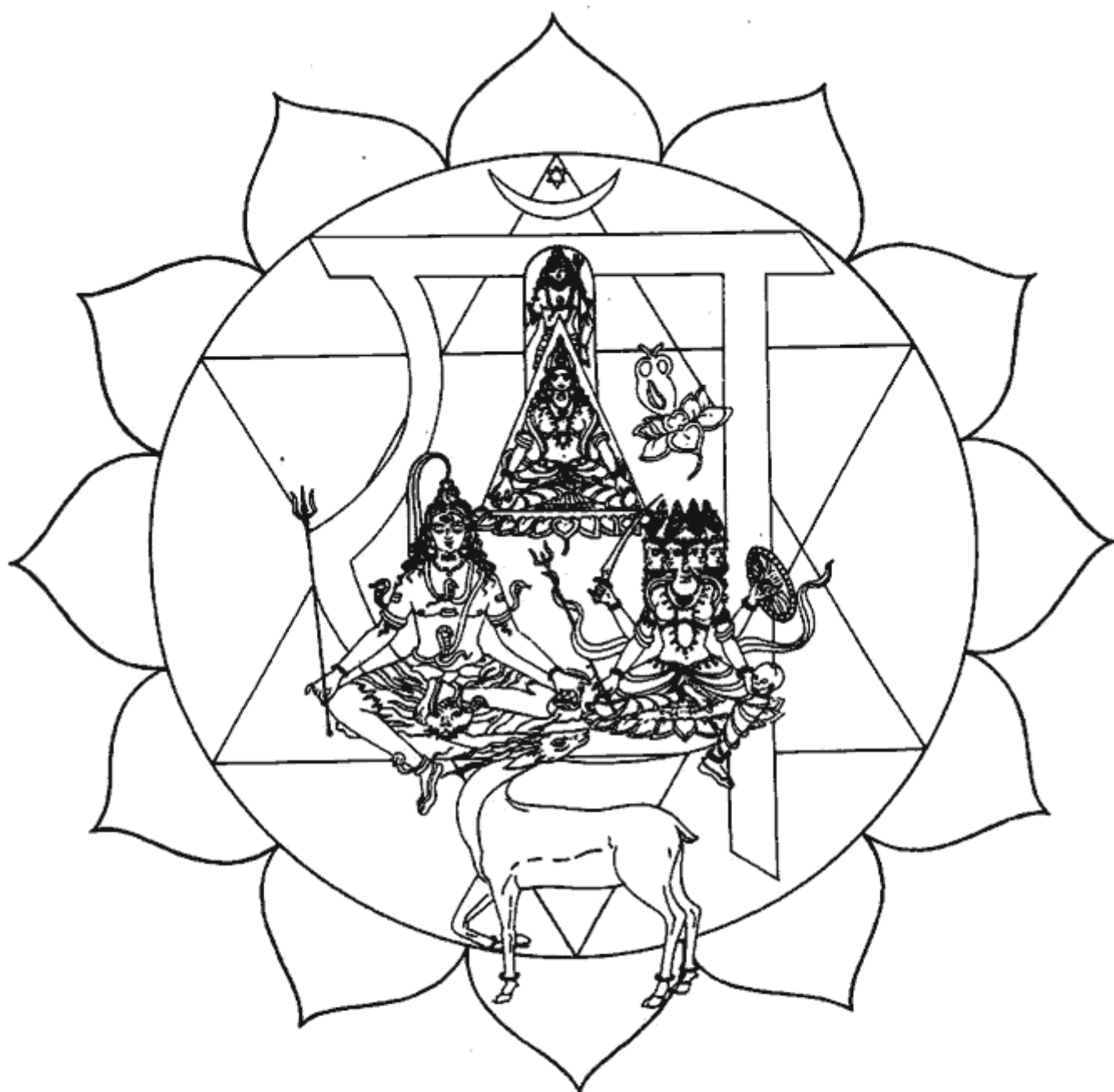


*Chakra Manipura*

मणिपूर चक्र

*Som da pétala bija*

डंढं रांतं यंदं धं नं पं फं

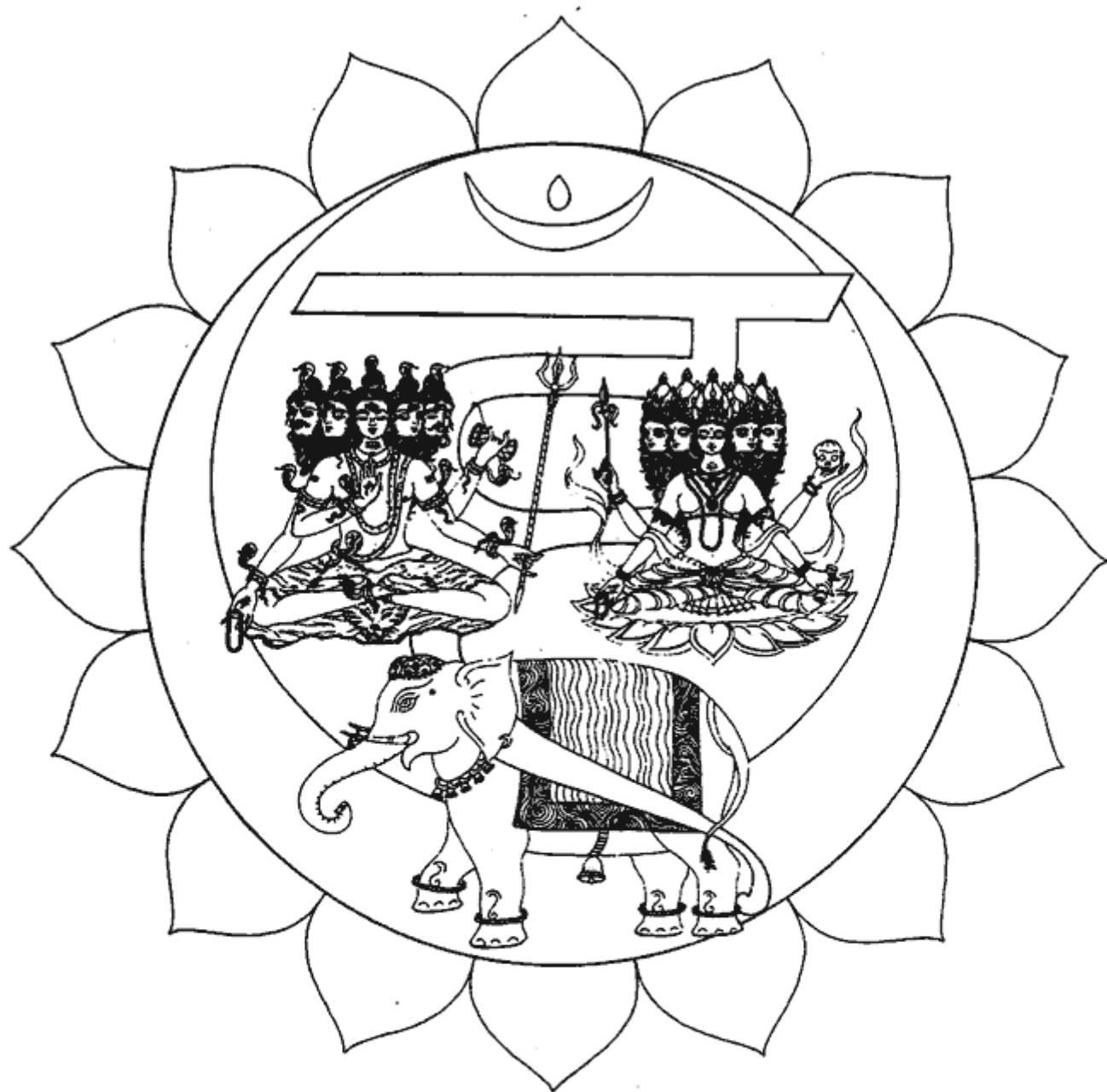


*Chakra Anahata*

अनाहत चक्र

*Som da pétala bija*

कं संगं घं डं चं ढं जं मं नं टं ठं

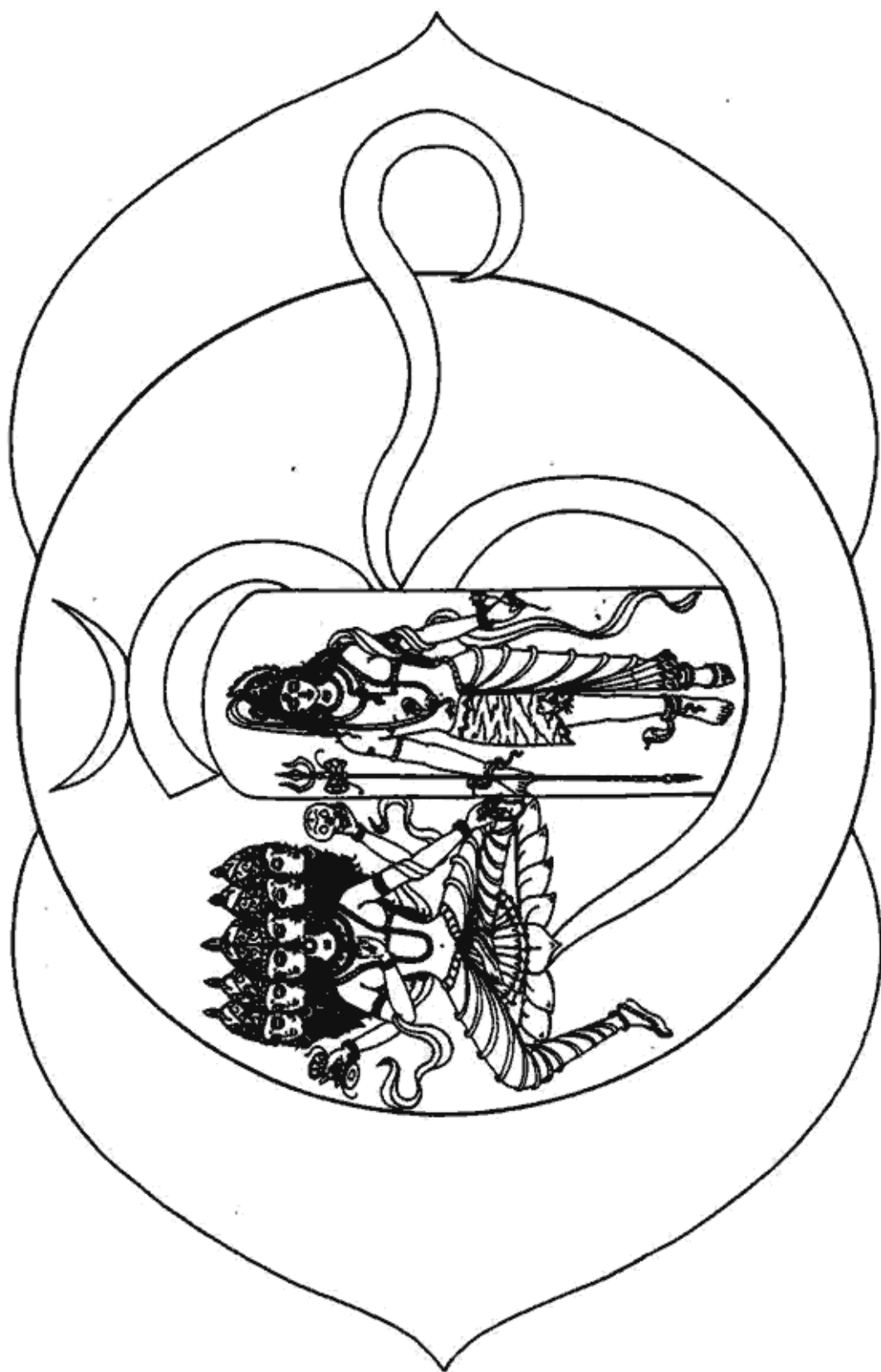


*Chakra Vishuddha*

विराड् चक्र

*Som da pétala bija*

अं आं इं ईं उं ऊं मं मूं तूं लूं रं ऐं ओं औं अं अं:

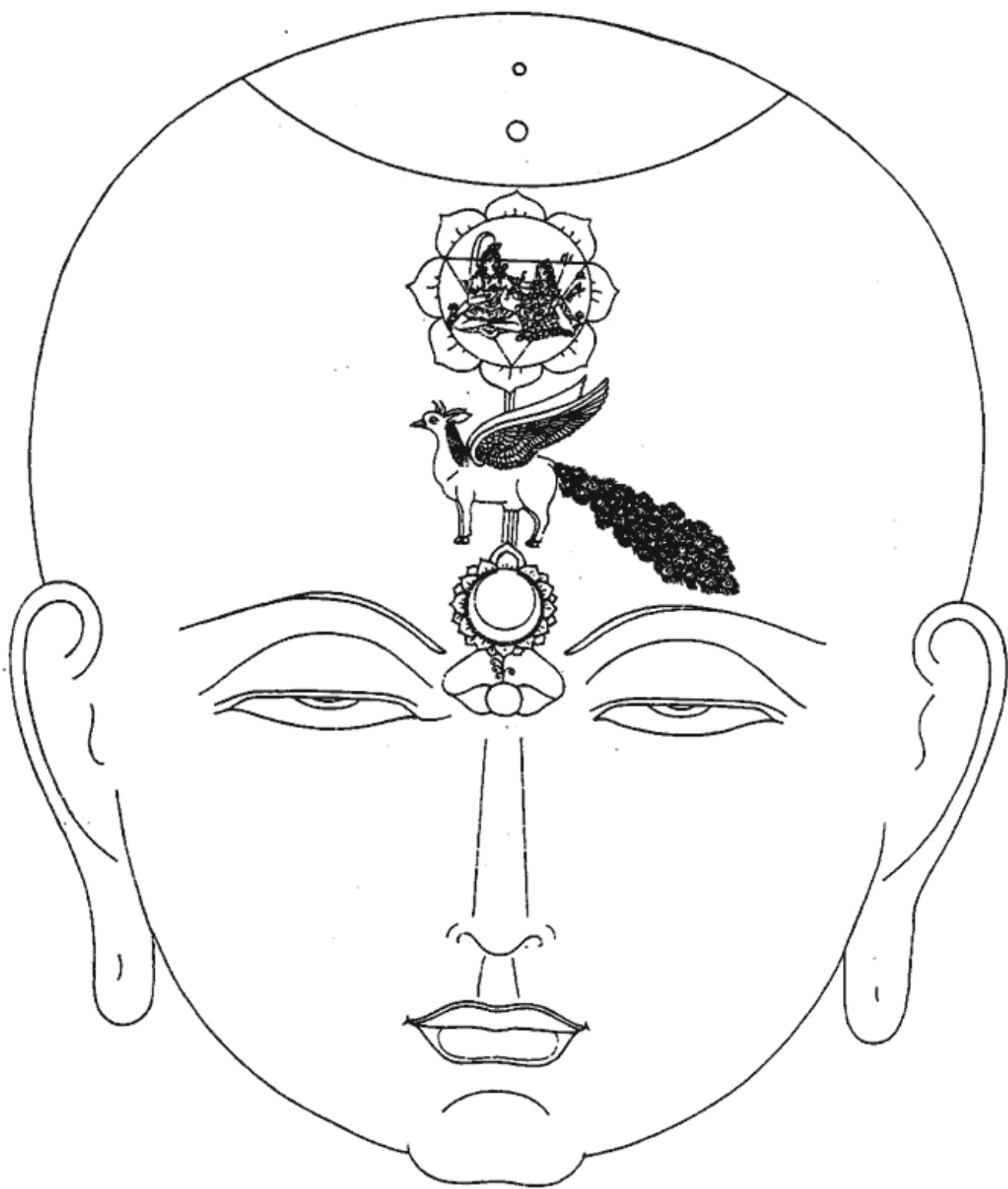


Chakra Ajna

आज्ञा चक्र

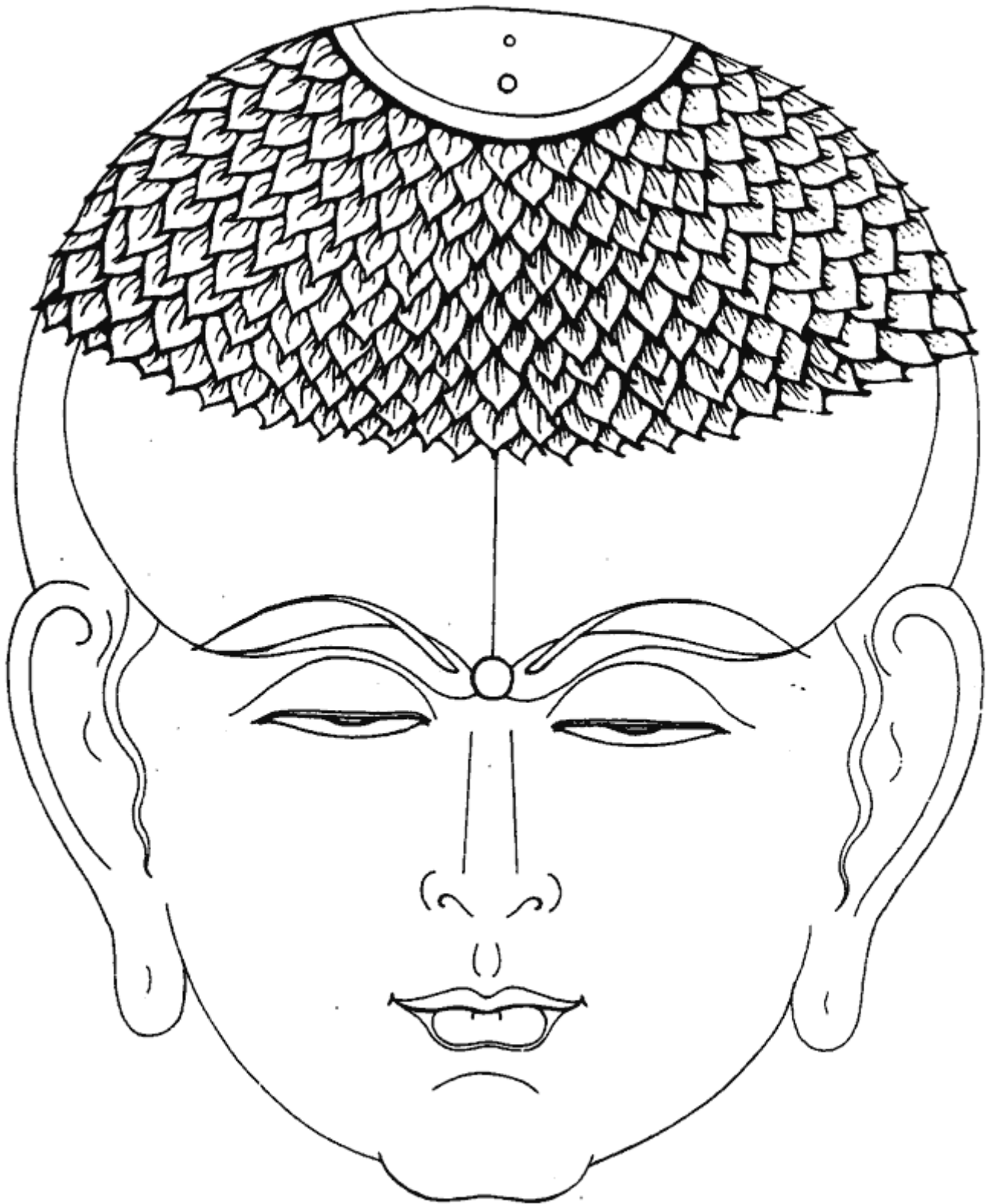
Som de pétala bije

• •



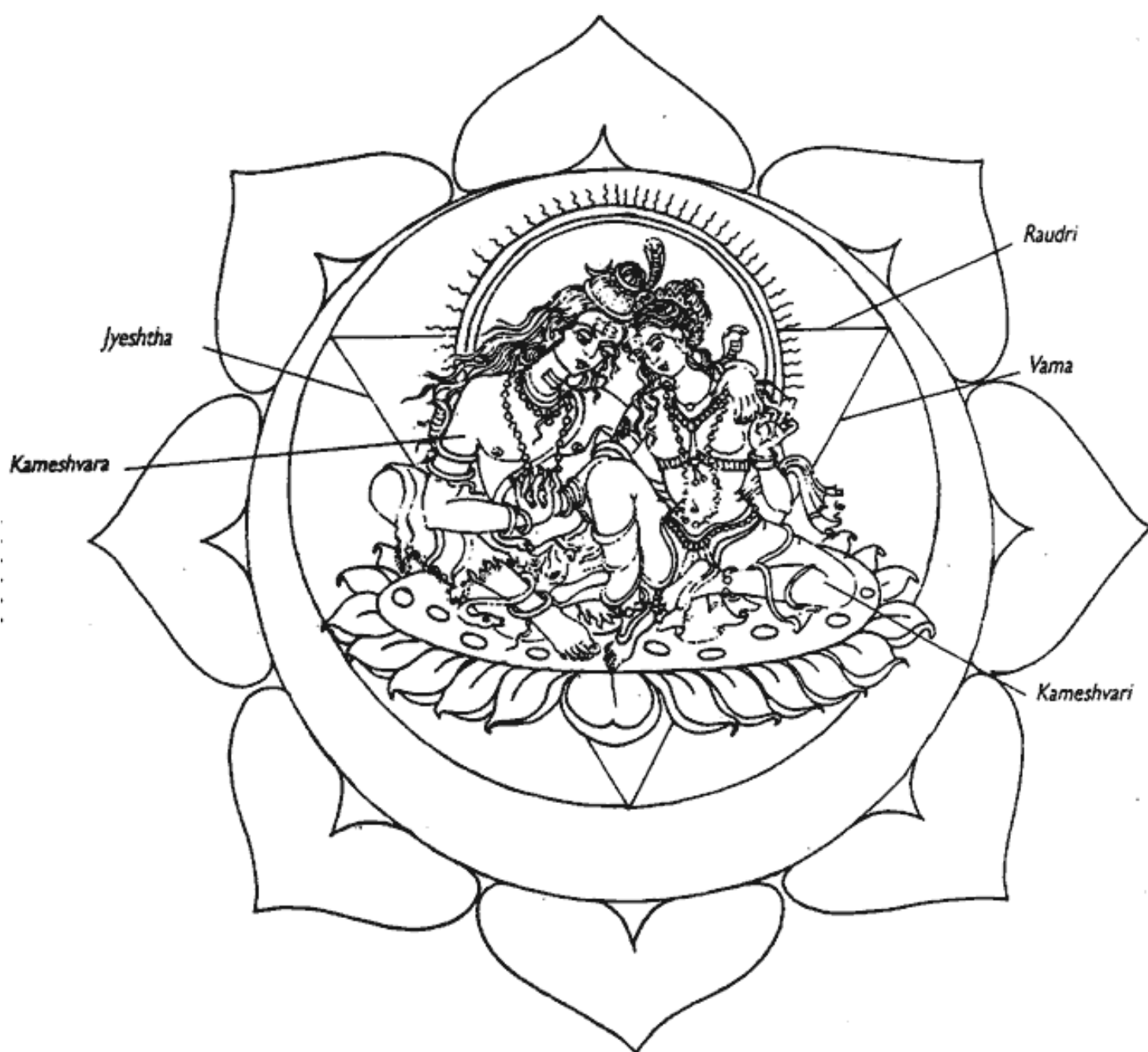
**Chakra Soma**

सोम चक्र



**Chakra Sahasrara**

सहस्रार चक्र



Kameshvara e Kameshvari sentados no Triângulo Ā-KĀ-THĀ.

| Tabela de Correspondência dos chakras |                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nome Sânscrito                        | 1°Chakra Muladhara                                                                                                              | 2°Chakra Swadhisthana                                                                                                           | 3°Chakra Manipura                                                                                                                       | 4°Chakra Anahata                                                                                                                                                           | 5°Chakra Visuddha                                                                                                                                                                                                                                                     | 6°Chakra Ajña                                                                                                                                                                                                                                   | 7°Chakra Sahasrara                                                                                                                                                                                                           |
| Significado                           | Raiz , basico                                                                                                                   | Doçura                                                                                                                          | Pedra Preciosa                                                                                                                          | Não-Batido                                                                                                                                                                 | Purificação                                                                                                                                                                                                                                                           | Perceber                                                                                                                                                                                                                                        | Multiplicidade                                                                                                                                                                                                               |
| Significado do Nome                   | Fundação, ou suporte da base. Estrutura da base, fecundação.                                                                    | Lugar-Morada do Ser ou o "Fundamento de si próprio".                                                                            | Cidade das Gemas ou Cidade das pedras preciosas.                                                                                        | “Intocado” ou "O Som não produzido" (batidas do coração).                                                                                                                  | Puro ou "Centro da Pureza".                                                                                                                                                                                                                                           | Autoridade, poder, comando intuitivo                                                                                                                                                                                                            | Chakra das Mil Pétalas                                                                                                                                                                                                       |
| Fase da vida                          | Desde a união do espermatozóide com o óvulo, até 7 ou 8 anos.                                                                   | 8 à 14 anos.                                                                                                                    | 14 à 21 anos                                                                                                                            | 21 a 28 anos                                                                                                                                                               | 28 a 35 anos                                                                                                                                                                                                                                                          | 35 a 42 anos.                                                                                                                                                                                                                                   | 42 a 49 anos.                                                                                                                                                                                                                |
| Questões Principais                   | Sobrevivência                                                                                                                   | Sexualidade, Relacionamentos                                                                                                    | Poder, Energia, Emoções                                                                                                                 | Amor, Verdade                                                                                                                                                              | Comunicação, Expressão                                                                                                                                                                                                                                                | Intuição, Percepção                                                                                                                                                                                                                             | Compreensão                                                                                                                                                                                                                  |
| Metas                                 | Estabilidade, Base, Prosperidade, Saúde Física                                                                                  | Fluidez, Prazer, Relaxamento                                                                                                    | Vitalidade, Força de Vontade, Propósito                                                                                                 | Equilíbrio, Compaixão, Aceitação                                                                                                                                           | Comunicação Clara, Criatividade, Ressonância                                                                                                                                                                                                                          | Percepção Psíquica, Imaginação                                                                                                                                                                                                                  | Sabedoria, Conhecimento, Conexão Espiritual                                                                                                                                                                                  |
| Direito                               | De ter                                                                                                                          | De sentir                                                                                                                       | De Agir                                                                                                                                 | De Amar                                                                                                                                                                    | De Falar                                                                                                                                                                                                                                                              | De Ver                                                                                                                                                                                                                                          | De Saber                                                                                                                                                                                                                     |
| Princípio Operador                    | Gravidade                                                                                                                       | Atração de Opostos                                                                                                              | Combustão                                                                                                                               | Equilíbrio                                                                                                                                                                 | Vibração Simpática                                                                                                                                                                                                                                                    | Projeção                                                                                                                                                                                                                                        | Consciência                                                                                                                                                                                                                  |
| Órgão motor                           | Ânus                                                                                                                            | Genitais                                                                                                                        | Pés e pernas                                                                                                                            | Mãos                                                                                                                                                                       | Boca (cordas vocais).                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| Órgãos do sentido                     | Nariz                                                                                                                           | Língua                                                                                                                          | Olhos                                                                                                                                   | Pele                                                                                                                                                                       | Ouvido                                                                                                                                                                                                                                                                | Todos os Sentidos (6°)                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |
| Sentido predominante                  | Olfato                                                                                                                          | Paladar                                                                                                                         | Visão                                                                                                                                   | Tato                                                                                                                                                                       | Audição                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| Localização                           | Base da espinha, I.G. cóccix, Pernas, Pés                                                                                       | Abdome, Genitais, Região Lombar                                                                                                 | Plexo Solar                                                                                                                             | Coração                                                                                                                                                                    | Garganta                                                                                                                                                                                                                                                              | Fronte                                                                                                                                                                                                                                          | Topo da Cabeça                                                                                                                                                                                                               |
| Ligado aos corpos sutis               | Anna Maya Kosha ~ Corpo Ilusório de Alimento                                                                                    | Prana Maya Kosha ~ Corpo Ilusório Energético Etérico                                                                            | Kama Maya Kosha ~ Corpo Ilusório dos Desejos                                                                                            | Ananda Maya Kosha ~ Corpo Ilusório da Felicidade                                                                                                                           | Manas Maya Kosha ~ Corpo Ilusório do Conhecimento                                                                                                                                                                                                                     | Jnana Maya Kosha ~ Corpo Ilusório da Sabedoria Pura                                                                                                                                                                                             | Buddhi Maya Kosha ~ Corpo Ilusório da Intuição                                                                                                                                                                               |
| Influência no corpo                   | Glândulas ou Supra-renais, regendo a coluna vertebral e os rins<br>Ou gônadas (glândulas sexuais), governa o sistema reprodutor | Glândulas ou Supra-renais, regendo a coluna vertebral e os rins<br>Ou gônadas (glândulas sexuais), governa o sistema reprodutor | Localizado um pouco acima do umbigo. Rege o pâncreas, glândula que possui função exócrina e endócrina e que secreta o suco pancreático, | Situa-se na região do tórax e está conectado com a glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. É o chakra do coração, centro energético do amor. | Localizado sobre a garganta, se comunica com a glândula tireóide que está relacionada ao crescimento e aos processos oxidativos, e com as paratireóides que controlam o metabolismo do cálcio. Este chakra governa os pulmões, brônquios, voz e tratamento digestivo. | Localizado entre as sobrancelhas, governa a glândula pituitária, responsável pela produção da endorfina, sistema imunológico (baço), e governa a parte superior do cérebro, olhos, ouvido, maxilar superior, seios da face e sistema endócrino. | Localizado no topo da cabeça, se relaciona com a glândula pineal que é parte do diencéfalo. Sua função é de controlar o estado de sono e vigília.                                                                            |
| Virtudes                              | Serenidade, ação adequada, força, confiança, pureza, exatidão, equilíbrio, altruísmo.                                           | Tolerância, compaixão, alegria de viver, senso comum, precisão, compartilhamento, idealismo                                     | Integridade na ação, tolerância, serenidade, equilíbrio, flexibilidade, força, bons relacionamentos, pureza e abnegação.                | Amor, altruísmo, aceitação e compaixão.                                                                                                                                    | Expressa a energia criadora única, unindo o corpo mental e o corpo astral, entendimento, devoção, compaixão e amor, abertura para o espiritual e para o novo, transformações e calma.                                                                                 | Realização do self mentalidade aberta, expansiva, crescimento espiritual, entendimento dos erros, tolerância, humildade, suavidade e amor, liderança com grande poder magnético.                                                                | Libertação do ego, desapego, entendimento dos poderes espirituais, liberdade da materialidade, sabedoria iluminada, perda do medo da morte, coragem transcendente, comunhão com o Todo e entendimento da eternidade da alma. |

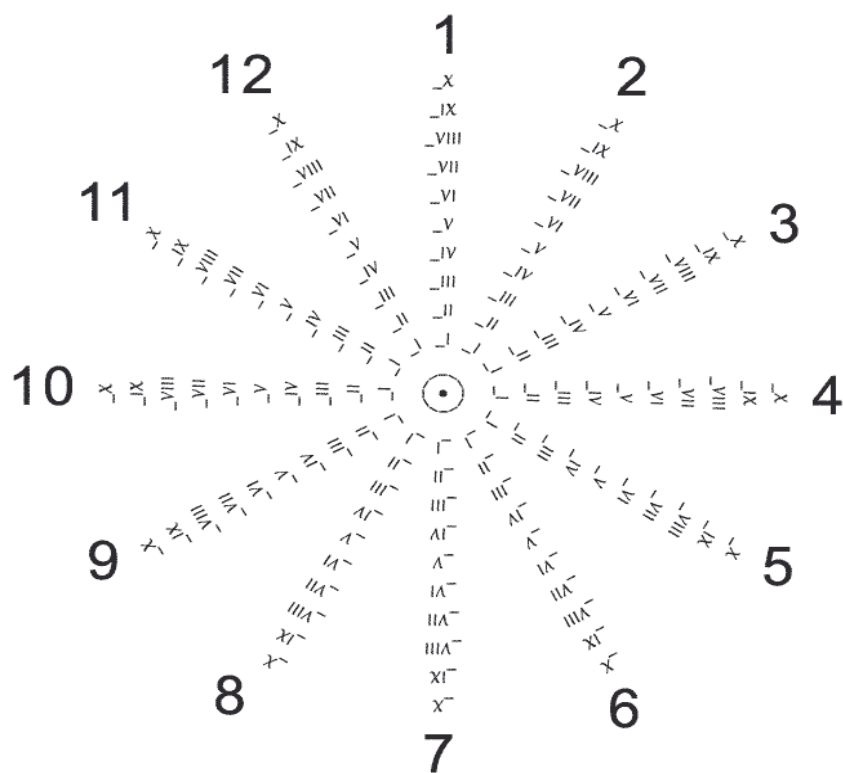
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Disfunção</b>                                | Obesidade,Hemorróidas, Constipação, Ciática, Anorexia, Problemas nos Joelhos, Distúrbios Ósseos, mal estar geral e medos freqüentes, incapacidade, dispersão, incapacidade de manter-se calmo                                                                                                                                  | Rigidez, Problemas Sexuais, Isolamento, Instabilidade ou Torpor Emocional                                                                                                                                                                                                              | Úlceras, Timidez, Dominação, Fadiga, Distúrbios Digestivos                                      | Solidão, Co -Dependência                                                                                                                                                                                                         | Garganta Dolorida, Pescoço Rígido, Comunicação Deficiente                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dores de Cabeça, Pesadelos, Alucinações                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Confusão, Apatia, Intelectualidade Exagerada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Funções</b>                                  | É o chakra onde nasce e reside a energia kundalínica que se movimenta em espiral, pelas nadis Ida e Píngala, e distribui por todo o corpo do indivíduo o impulso de vida: é também o centro erótico do Ser. Regido por Shiva (Yang e masculino) este chakra é a raiz de todo crescimento e esclarecimento da divindade do Ser. | Energia de criatividade e impulso emocional; é o centro da procriação, manifesta-se sexualmente, mas sob o aspecto de sensação e prazer; fantasias e desejos sexuais. É representado por uma lua crescente. Neste chakra inicia-se a expansão da personalidade. Centro da purificação. | Desenvolvimento do ego e da identidade individual; impulso de liderança; praticidade; trabalho. | Intermedia os chakras superiores e inferiores; impulso de se abraçar a Verdade, ao Amor Universal; reequilíbrio; altruísmo; compaixão. Este chakra se expande em todas as direções e dimensões, como uma estrela de seis pontas. | Auto conhecimento; felicidade; capacidade humana de planejamento, quem alcança o conhecimento mediante a concentração constante da consciência, converte-se num grande sábio e encontra a paz. O indivíduo se eleva e se purifica de todos os carmas; morre-se para o passado e nasce-se novamente para a realização da unidade. | Austeridade; intuição; vidência; serenidade; pureza. É o chakra sede das Faculdades do Conhecimento: Buddhi: (conhecimento intuicional). É representado por um triângulo branco simbolizando a yoni e no meio um lingam (órgão masculino). No centro do chakra está o yantra do som (símbolo) OM, o melhor objeto de meditação. | Iluminação; espiritualidade plena; transcendência; manifestação do Divino. Ele encanta. Seus filamentos estão coloridos pelas nuanças do sol jovem. Seu corpo é luminoso, é aqui o objetivo final de Kundalini após ativar os outros chakras. O indivíduo que atinge a consciência do sétimo chakra realiza os planos da irradiação torna-se luminado como o sol. |
| <b>Elemento</b>                                 | <b>Terra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Água</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Fogo</b>                                                                                     | <b>Ar</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Éter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Éter sutil</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Cor do plano vibratório e para tonificar</b> | Vermelho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Laranja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Amarelo                                                                                         | Verde Violeta                                                                                                                                                                                                                    | Azul Brilhante Royal Turquesa, Laranja                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Azul Índigo, Dourado                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Violeta e Magenta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cor para sedar</b>                           | Violeta, Azul e Verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Azul e Verde                                                                                                                                                                                                                                                                           | Azul, Verde                                                                                     | Rosa, Azul                                                                                                                                                                                                                       | Verde e Azul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Branco, Azul e Verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Aromas</b>                                   | Patchouli, Mirra, Madeira de Cedro                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Laranja Manjerona, Pau-Rosa, Sândalo, Tangerina, Cipreste e Ylang Ylang                                                                                                                                                                                                                | Sálvia, Junípero, Gerânio, Manjeriçã, Camomila Romana e Limão                                   | Rosa, Benjoim, Melissa, Néroli (óleo da flor de laranjeira)                                                                                                                                                                      | Camomila, Lavanda, Alecrim, Tomilho, Lavanda, Manjerona e Bergamota                                                                                                                                                                                                                                                              | Olíbano, Manjeriçã, Jasmim e Alecrim                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ylang-ylang, Pau-rosa, Mirra, Sândalo e Cedro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Astro</b>                                    | Saturno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lua                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Marte, Sol                                                                                      | Vênus                                                                                                                                                                                                                            | Mercúrio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Netuno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Urano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Vogais ou som</b>                            | HUN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | O                                                                                                                                                                                                                                                                                      | U                                                                                               | A                                                                                                                                                                                                                                | E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Silêncio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Mantra</b>                                   | <b>LAM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>VAM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>RAM</b>                                                                                      | <b>YAM</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>HAM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>OM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>SHAM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Yôga</b>                                     | Hatha Yôga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tantra Yôga                                                                                                                                                                                                                                                                            | Karma Yôga                                                                                      | Bhakti Yôga                                                                                                                                                                                                                      | Mantra Yôga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Yantra, Yôga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jnana Yôga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Arquétipos</b>                               | Mãe-Terra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Eros (Deus do amor)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mago                                                                                            | Kuan Yin                                                                                                                                                                                                                         | Hermes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Eremita, Psíquico, Sonhador                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sábio, Mulher Sábua                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Planeta Regente</b>                          | Marte (energia solar masculina).                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mercúrio (energia lunar feminina; influência as emoções das pessoas).                                                                                                                                                                                                                  | Sol                                                                                             | Vênus (energia lunar feminina).                                                                                                                                                                                                  | Júpiter (em sânscrito é chamado Guru - aquele que distribui o conhecimento).                                                                                                                                                                                                                                                     | Saturno (energia solar masculina) e Vênus (energia feminina).                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ketu (Cauda do Dragão).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Pedras</b>                                   | Granada, Hematina, Heliotrópio, Magnetita                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coral, Cornalina                                                                                                                                                                                                                                                                       | Topázio, Âmbar                                                                                  | Esmeralda, Quartzo Rosa                                                                                                                                                                                                          | Turquesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lápis – Lazúli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ametista                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cristais</b>                                 | Rubi, jaspe-vermelho, cornalina vermelha, rubelita, granada vermelha, ágata vermelha                                                                                                                                                                                                                                           | Quartzo laranja, calcita laranja, topázio, cornalina laranja                                                                                                                                                                                                                           | Citrino, topázio, cornalina amarela                                                             | Quartzo rosa, pirita, esmeralda                                                                                                                                                                                                  | Safira azul, lápis azul, sodalita, azulita, ágata marinha, turquesa e calcita azul.                                                                                                                                                                                                                                              | Cristais brancos, ametista, sodalita e lápis lazuli.                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ametista, quartzo branco, pirita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Animais</b>                                  | Elefante, Boi, Touro                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Peixe, Jacaré                                                                                                                                                                                                                                                                          | Carneiro, Leão                                                                                  | Antílope, Pomba-Rola                                                                                                                                                                                                             | Elefante, Pássaros Cantantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coruja, Borboleta e Animal de Poder                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forma Geométrica</b> | Quadrado                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Círculo. Representa a forma crescente da lua.                             | Triângulo invertido, sugerindo o movimento descendente da energia                                          | Hexagrama – dois triângulos sobrepostos, um voltado para cima, Shiva. O outro triângulo, voltado para baixo, simboliza Shakti                                                                                                                                      | Lua crescente.                                                                                                                                                                                                                            | Círculo (bindo).                                                                                                                                                                                                                                                                               | Círculo como a lua cheia.                                                                                |
| <b>Alimentos</b>        | Proteínas, Agrião, berinjela, beterraba, carne, tomate, morango.                                                                                                                                                                                                                                       | Abóbora, cenoura, milho, laranja, manga, caqui. Líquidos                  | Manteiga, gema do ovo, cenoura, batata doce, abóbora, banana, abacaxi, melão, pêssago, limão. Carboidratos | Frutas e verduras verdes (abacate, kiwi, maçã verde, uva, agrião, alface, escarola, brócolis). Vegetais                                                                                                                                                            | Ameixa preta, uva passa, amoras, peixes, aspargos, batatas Frutas                                                                                                                                                                         | Banquetes para os Olhos                                                                                                                                                                                                                                                                        | Nenhum, Jejum                                                                                            |
| <b>Divindade</b>        | Brahma, o senhor da criação. O Ser Físico: Relação corporal com o alimento, exercício, sono e sexo. O Ser Racional: O intelecto ou a lógica do indivíduo. O Ser Emocional: Os humores e sentimentos que alteram continuamente a pessoa. O Ser Intuitivo: A voz interior da mente consciente da pessoa. | Vishnu, o senhor da preservação da raça humana, o herói do drama cósmico. | Rudra Braddha (Shiva Velho) senhor do sul, representa o poder da destruição                                | Ishana Rudra Shiva, Senhor do Nordeste, inteiramente separada do mundo, com natureza pacífica e benéfica; representa a felicidade perpétua. A função da divindade é dar forças para dominar as paixões e purificar, adquirindo auto conhecimento do “Eu sou Isso”. | Shiva Panchavaktra, representando o espectro do mundo, com natureza olfato, paladar, visão, tato e audição, bem como a união dos cinco elementos em suas formas mais puras, fazendo o homem compreender suas limitações em cada elemento. | Ardhanarichvara, o Shiva-Shakti, meio homem, meio mulher, símbolo da polaridade básica. Lado direito masculino e lado esquerdo feminino.                                                                                                                                                       | O Guru interior – a capacidade de reconhecer o seu mestre interno                                        |
| <b>Divindade</b>        | Shakti Dakini – combina as forças do criador, preservador e destruidor, simbolizado pela tríade. Apresenta a aparência da deusa zangada e destemida. Para segurança e para nos livrar dos medos.                                                                                                       | Shakti Rakini - inspiração pelas belas artes e a música                   | Shakti Lakini - engloba os três planos: astral, físico e celestial.                                        | Shakti, representa a Mãe e a manifestação de todas as mulheres, trazendo em seu coração o amor, o perdão e a compaixão por todos os seres vivos.                                                                                                                   | Shakti Shakini - é a personificação da pureza e dotada de altos conhecimentos e siddhis (poderes).                                                                                                                                        | Shakti = Hakini. Esclarecimento cósmico, não dual, um equilíbrio entre o positivo e o negativo deixando um estado de neutralidade. Quando uma pessoa entra no chakra Ajnãa, haverá luz em torno da sua cabeça e na sua aura. A pessoa compreende que é um espírito imortal num corpo temporal. | Shakti Chaitanya /Paramatma Mahashakti Planos que englobam o 7º Chakra quando atingido pelos meditadores |

| Chakras Cores           | Aromas                                                                  | Pedras                                                                                                                                                             | Função                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Estrela da Terra</b> |                                                                         | Pedra boji, Agata fogo, Jaspe castanho, Quartzo fumado, Cuprite, Hematite, Obsidiana Mahogany, Turmalina, Rodonite                                                 | Enraizamento                                     |
| <b>1º - Vermelho</b>    | Patchouli, Mirra, Madeira de Cedro                                      | Turmalina Negra, Granada, Hematita, Quartzo Fumê, Ágata Vermelha, Jaspe Vermelho, Rubi , Hematita e Onix,                                                          | Sexualidade Matéria                              |
| <b>2º - Laranja</b>     | Laranja Manjerona, Pau-Rosa, Sândalo, Tangerina, Cipreste e Ylang Ylang | Cornalina, Calcita Laranja, Opala de Fogo, Pedra da lua, Cornalina, Ambar                                                                                          | Relacionamentos                                  |
| <b>3º - Amarelo</b>     | Sálvia, Junípero, Gerânio, Manjerição, Camomila Romana e Limão          | Citrino, Pedra do Sol, Topázio Imperial e Olho de tigre                                                                                                            | Poder pessoal e Libertação emocional             |
| <b>4º - Verde</b>       | Rosa, Benjoim, Melissa, Néroli (óleo da flor de laranjeira)             | Turmalina Melância, Quartzo Rosa, Calcita Verde, Esmeralda, Rodocrosita, Morganita, Canga Rosa, Malaquita, Turmalina rosa, Kunzita, Rodocrosita e Turmalina verde. | Cura, amor integridade e Liberação do sofrimento |
| <b>5º - Azul</b>        | Camomila, Lavanda, Alecrim, Tomilho, Manjerona e Bergamota              | Água Marinha, Topázio Azul, Turquesa e Calcedônia e Amazonita                                                                                                      | Comunicação Expressão                            |
| <b>6º - Anil</b>        | Olíbano, Manjerição, Jasmim e Alecrim                                   | Sodalita, Lápis-Lázuli, Labradorita, Ágata Azul, Azurita, Safira e Sodalita Quartzo azul, Cianita e Azurita                                                        | Sabedoria interior Intuição                      |
| <b>7º - Branco</b>      | Ylang-ylang, Pau-rosa, Mirra, Sândalo e Cedro                           | Quartzo Branco, Ametista, Lepidolita, Diamante, Perita                                                                                                             | Unidade Conexão                                  |

# Material desenvolvido por Diana Prem Zeenat

Nível de satisfação e saúde nas diversas áreas e setores da vida  
Roda da vida e dos relacionamentos



Em quais áreas é preciso colocar mais foco e entusiasmo?  
Para obter uma mudança significativa e satisfatória lembre-se, só depende de você.

| Auto Avaliação → Conhecendo-se melhor |                                                                                                                                      | Ótimo<br>10 a 08 | Bom<br>07.99 a 06 | Bom/ Regular<br>05.99 a 04 | Ruim<br>03.99 a 0% |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|--------------------|
| Chakra                                | Roda da vida e dos relacionamentos                                                                                                   |                  |                   | Satisfação                 | Foco               |
| 1º                                    | 1- Física Saúde e Disposição                                                                                                         |                  |                   |                            |                    |
| 1º                                    | 2- Financeiros Recursos Financeiros e Materiais                                                                                      |                  |                   |                            |                    |
| 2º                                    | 3- Relacionamento Amoroso                                                                                                            |                  |                   |                            |                    |
| 2º                                    | 4- Família Relacionamento e bem estar da família                                                                                     |                  |                   |                            |                    |
| 3º                                    | 5- Equilíbrio Emocional (Superação, transcendência e maturidade)                                                                     |                  |                   |                            |                    |
| 3º                                    | 6- Profissional Trabalho e Carreira (Brilho pessoal, projeção profissional)                                                          |                  |                   |                            |                    |
| 4º                                    | 7- Sentimentos Plenitude e Felicidade. Como você se sente?<br>TER -SER- FAZER                                                        |                  |                   |                            |                    |
| 4º                                    | 8- Comunidade, Contribuição Social (Filantropia) e Vida Social - Lazer e (Convites dos amigos, hobbies, criatividade e diversão)     |                  |                   |                            |                    |
| 5º                                    | 9- Educação e Aprendizados (Desenvolvimento intelectual)                                                                             |                  |                   |                            |                    |
| 5º                                    | 10- Expressão e Comunicação dos dons talentos, virtudes, competências e habilidades                                                  |                  |                   |                            |                    |
| 6º                                    | 11- Intuição, Sabedoria e Percepção da Consciência<br>Realização, Visão e Propósito (você está congruente com a sua missão de vida?) |                  |                   |                            |                    |
| 7º                                    | 12- Espiritualidade (Pratica diária)                                                                                                 |                  |                   |                            |                    |

## Avaliação dos Chakras

## Nível de satisfação e saúde nas diversas áreas e setores da vida

|                                              |                            |                            |                               |                            |
|----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>Auto Avaliação → Conhecendo-me melhor</b> | Ótimo<br><u>100% a 80%</u> | Bom<br><u>70.99 % a 60</u> | Regular<br><u>50,99% a 40</u> | Ruim<br><u>30.99% a 0%</u> |
|----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                |              |            |                |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------|-------------|
| <b>1º CHAKRA Saúde Física/Qualidade de vida:</b> forma tradicional de definir saúde                                                                            | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Cuidados com alimentação mantenho uma alimentação saudável                                                                                                  |              |            |                |             |
| 2. Atividade física diárias ou semanal                                                                                                                         |              |            |                |             |
| 3. Imagem e cuidados com o corpo (Estética e Vestuário)                                                                                                        |              |            |                |             |
| 4. Boa disposição, vitalidade, bom humor, ação e motivação                                                                                                     |              |            |                |             |
| 5. Saúde do corpo e atitudes preventivas                                                                                                                       |              |            |                |             |
| 6. Existe alguém especial com quem eu compartilho a vida sexual como desejo? <b>Nível de prazer, intimidade e tesão</b>                                        |              |            |                |             |
| <b>1º CHAKRA Saúde Material e Financeiros:</b> aborda os aspectos relativos aos recursos e aos bens materiais                                                  | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Como eu lido com o dinheiro - Crenças a respeito do dinheiro                                                                                                |              |            |                |             |
| 2. Qual o valor do meu tempo - Ele está claro, definido e distribuído                                                                                          |              |            |                |             |
| 3. Tenho planilhas de orçamentos de ganhos e investimentos                                                                                                     |              |            |                |             |
| 4. Tenho criatividade para fazer dinheiro e atrair Prosperidade, Abundância e Sucesso financeiro                                                               |              |            |                |             |
| 5. Investimentos em negócios imóveis, carros, viagens, investimentos bancários e outros. <b>Há equilíbrio no consumo</b>                                       |              |            |                |             |
| 6. Investimentos em prazer, conhecimento e bem estar                                                                                                           |              |            |                |             |
| <b>2º CHAKRA Saúde Amorosa: Relacionamento Amoroso</b> Como manter harmonia no dia a dia saindo da rotina e superando as diferenças e ultrapassando os limites | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Eu tenho pessoas amorosas e afetivas em minha vida. Disponho de tempo para meus relacionamentos.                                                            |              |            |                |             |
| 2. As minhas relações são duradouras.Tem <b>União, Cumplicidade e Amorosidade</b>                                                                              |              |            |                |             |
| 3. Compreendo que eu tenho o meu jeito e o outro o dele, respeito e estabeleço limites preservando minha individualidade.                                      |              |            |                |             |
| 4. Tenho criatividade para inovar minha sexualidade, saio da rotina surpreendendo e compartilhando momentos de prazer                                          |              |            |                |             |
| 5. Estabeleço dialogo, supero as diferenças, crenças, conflitos e mágoas                                                                                       |              |            |                |             |
| 6. Tenho consciência que sou único responsável por tudo o que atraio seja que casam dor ou prazer.                                                             |              |            |                |             |
| <b>2º CHAKRA Saúde familiar:</b> avalia como está seu relacionamento com seus familiares.(Pais, filhos e antepassados)                                         | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Convivência é harmoniosa.                                                                                                                                   |              |            |                |             |
| 2. Existe Cooperação, União e Amorosidade.                                                                                                                     |              |            |                |             |
| 3. Coloco limites preservando minha individualidade.                                                                                                           |              |            |                |             |
| 4. Estabeleço dialogo, supero as diferenças, crenças, conflitos e magoas                                                                                       |              |            |                |             |
| 5. Compreendo que eu tenho o meu jeito e o outro o dele, respeito e estabeleço limites                                                                         |              |            |                |             |
| 6. Disponho tempo para os relacionamentos familiares                                                                                                           |              |            |                |             |

|                                                                                                                                                                                                                                               |              |            |                |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------|-------------|
| <b>3º CHAKRA Saúde Emocional:</b> superação e maturidade ao lidar com os desafios emocionais. Como eu supero, controlo ou direciono o <b>EGO - Imagem e Personalidades</b>                                                                    | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Procuro superar meus pontos fracos (defeitos)                                                                                                                                                                                              |              |            |                |             |
| 2. Procuro fortalecer meus pontos fortes (qualidades) e sei quais são.                                                                                                                                                                        |              |            |                |             |
| 3. Como lido com o medo e insegurança                                                                                                                                                                                                         |              |            |                |             |
| 4. Como lido com as auto críticas, críticas e culpa.                                                                                                                                                                                          |              |            |                |             |
| 5. Como lido com raiva e irritação                                                                                                                                                                                                            |              |            |                |             |
| 6. Como lido com ansiedade e preocupações                                                                                                                                                                                                     |              |            |                |             |
| 7. Como lido com posse, controle e ciúmes.                                                                                                                                                                                                    |              |            |                |             |
| 8. Como lido com autoridade e poder                                                                                                                                                                                                           |              |            |                |             |
| 9. Como eu lido com as crises e dúvidas.                                                                                                                                                                                                      |              |            |                |             |
| 10. Assumo responsabilidades pelas minhas ações e tenho consciência que sou único responsável pelas minhas escolhas seja que causam dor ou prazer.                                                                                            |              |            |                |             |
| <b>3º CHAKRA Saúde Profissional:</b> Brilho pessoal, projeção profissional, carisma, ação, autoridade, poder e liderança.                                                                                                                     | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Estou satisfeito com a escolha da minha profissão. Trabalho com o que gosto                                                                                                                                                                |              |            |                |             |
| 2. Procuro fazer mais que o combinado no trabalho                                                                                                                                                                                             |              |            |                |             |
| 3. Tenho reconhecimento profissional                                                                                                                                                                                                          |              |            |                |             |
| 4. Tenho alto desempenho profissional                                                                                                                                                                                                         |              |            |                |             |
| 5. Executo as tarefas no tempo determinado                                                                                                                                                                                                    |              |            |                |             |
| 6. Supero com facilidade conflitos com companheiros de trabalho, não levando para o pessoal.                                                                                                                                                  |              |            |                |             |
| <b>4º CHAKRA Saúde sentimental = Plenitude e Felicidade eu comigo mesmo:</b> superação e maturidade ao lidar comigo mesmo. <b>TER, SER e FAZER</b>                                                                                            | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Sou verdadeiro e autêntico e tenho integridade interior                                                                                                                                                                                    |              |            |                |             |
| 2. Sou AMORO comigo mesmo e com as pessoas e consigo demonstrar.                                                                                                                                                                              |              |            |                |             |
| 3. Sou feliz com os recursos materiais, intelectuais, emocionais e espirituais que possuo agora e sou grato. Quanto eu estou feliz com o que <b>sou, faço e tenho</b>                                                                         |              |            |                |             |
| 4. Supero mágoas, ressentimentos, frustração, apego, culpa e rejeição.                                                                                                                                                                        |              |            |                |             |
| 5. Experiencio e libero as cargas de sofrimento físico, psicológico e espiritual                                                                                                                                                              |              |            |                |             |
| 6. Sou capaz verdadeiramente de praticar compaixão, compreensão, perdão, aceitação e amor por mim mesmo, quando estou distante de ser perfeito                                                                                                |              |            |                |             |
| <b>4º CHAKRA Saúde Social Filantrópica Contribuição:</b> o que tem sido feito de minha parte para melhorar a sociedade, comunidade e o planeta. <b>Saúde Social e lazer:</b> Convites dos amigos, hobbies, criatividade, diversão e escolhas. | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Contribuição e cooperação com o meio social. Trabalhos filantrópicos de doação.                                                                                                                                                            |              |            |                |             |
| 2. Paro de criticar e julgar e faço a minha parte. Sou prestativo com as pessoas e com o meio                                                                                                                                                 |              |            |                |             |
| 3. Sou ecológico, fazendo escolhas que não afetam negativamente o meio e as pessoas.                                                                                                                                                          |              |            |                |             |
| 4. Sou compreensivo, procuro compreender as limitações das pessoas                                                                                                                                                                            |              |            |                |             |
| 5. Proporciono Criatividade, Lazer, alegria e Diversão para o meio.                                                                                                                                                                           |              |            |                |             |
| 6. Disponho de tempo para meus relacionamentos. Tenho participado de eventos alegres, agradáveis e divertidas com amigos e ou familiares.                                                                                                     |              |            |                |             |
| 7. Tenho um hobby. Se sim, tenho praticado                                                                                                                                                                                                    |              |            |                |             |

|                                                                                                                                                                                    |              |            |                |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----------------|-------------|
| <b>5º CHAKRA Saúde Mental e Intelectual:</b> Aprendizados a busca do conhecimento teórico e prático em relação aquilo que desejo obter. Investimento na educação e na comunicação. | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Mantenho-me atualizado. Faço novos cursos e leio bons livros                                                                                                                    |              |            |                |             |
| 2. Estou aberto a experimentar novas técnicas e pontos de vistas                                                                                                                   |              |            |                |             |
| 3. Quanto estou satisfeito com meu nível intelectual.                                                                                                                              |              |            |                |             |
| 4. Sei quais são os meus valores e vivo por eles                                                                                                                                   |              |            |                |             |
| 5. Sei quais são as minhas crenças limitantes e empobrecidas e as desafio para modificá-las                                                                                        |              |            |                |             |
| 6. Sei quais são as minhas crenças fortalecedoras e as utilizo para superação e para me manter entusiasmado                                                                        |              |            |                |             |
| 7. Coloco em prática meus conhecimentos de maneira inteligentemente e supero comportamentos indesejados.                                                                           |              |            |                |             |
| 8. Tenho um planejamento de vida, metas, objetivos e sonhos por escrito                                                                                                            |              |            |                |             |
| 9. Tenho consciência que pensamento sem ação não é nada. Vale mais uma idéia medíocre colocada em prática que uma idéia brilhante na gaveta                                        |              |            |                |             |
| <b>5º CHAKRA Saúde da Comunicação e Expressão</b> dos dons talentos, virtudes, competências e habilidades                                                                          | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Comunico-me com clareza, objetividade. Me expresso com clareza e congruência. Conheço e utilizo as ferramentas de comunicação adequadamente                                     |              |            |                |             |
| 2. Presto atenção em que as pessoas falam com foco na escuta ativa                                                                                                                 |              |            |                |             |
| 3. Tenho o Habito de falar muito, gastando energia com conversas desnecessárias                                                                                                    |              |            |                |             |
| 4. Presto atenção nos diálogos internos e as metáforas que constantemente fico repetindo                                                                                           |              |            |                |             |
| 5. Sei quais são meus dons e talentos. Estou utilizando meus dons e talentos a serviço do meio.                                                                                    |              |            |                |             |
| 6. Sei quais são as minhas competências e habilidades. Sei quais ainda tenho que desenvolver                                                                                       |              |            |                |             |
| <b>6º CHAKRA Saúde Intuitiva e Sabedoria percepção da consciência:</b> Nível de identificação e aceitação de tudo como é. <b>Realização, Visão e Propósito.</b>                    | <b>Ótimo</b> | <b>Bom</b> | <b>Regular</b> | <b>Ruim</b> |
| 1. Consciência, percepção e Auto-observação dos condicionamentos                                                                                                                   |              |            |                |             |
| 2. Utilizo a percepção intuitiva o sexto sentido e ou Tenho Sonhos premonitórios                                                                                                   |              |            |                |             |
| 3. Tenho consciência que a mente nem sempre é real e cria ilusões                                                                                                                  |              |            |                |             |
| 4. Supero Crenças limitantes e preconceituosas sobre religião ou outros assuntos.                                                                                                  |              |            |                |             |
| 5. Observo os acontecimentos sem julgamento                                                                                                                                        |              |            |                |             |
| 6. Tenho aceitação de que tudo é como deveria ser.                                                                                                                                 |              |            |                |             |
| 7. Quanto eu estou comprometido com minha realização pessoal e profissional e espiritual-                                                                                          |              |            |                |             |
| 8. Aprendo com meus erros. Tenho força de mudar o que posso mudar e aceitar o que ainda não posso mudar.                                                                           |              |            |                |             |
| 9. Mantenho a ética, honestidade e a integridade para alcançar os meus propósitos.                                                                                                 |              |            |                |             |
| 10. Tenho por escrito minha missão de vida. Estou comprometido em realizar com meu propósito e missão na vida.                                                                     |              |            |                |             |

|                                                                                                                                       |       |     |         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|---------|------|
| 7º CHAKRA <b>Saúde Espiritual:</b> Abrangem os aspectos da fé, desenvolvimento e conexão com a consciência DIVINA.                    | Ótimo | Bom | Regular | Ruim |
| 1. Tenho feito Silêncio. Estou praticando Meditação                                                                                   |       |     |         |      |
| 2. Estou diariamente praticando a Gratidão e Orações                                                                                  |       |     |         |      |
| 3. Estou comprometido em gerar a felicidade e plenitude.                                                                              |       |     |         |      |
| 4. Qual é minha disponibilidade de entrega a divina presença                                                                          |       |     |         |      |
| 5. Tenho consciência que sou um instrumento divino                                                                                    |       |     |         |      |
| 6. Respeito e conheço as leis universais. Trabalho em comunhão com as forças espirituais                                              |       |     |         |      |
| 7. Estou comprometido em cuidar de todas as áreas da minha vida e comunhão com as forças cósmicas.                                    |       |     |         |      |
| 8. Quanto tempo eu dedico para minha espiritualidade                                                                                  |       |     |         |      |
| 9. Tenho a compreensão e a consciência que o corpo físico é temporário e vou desencarnar/ vou para outro plano. Como lido com a morte |       |     |         |      |

| Chakra | Sete Saúdes                                                    |                                                                 |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1º     | Saúde Física e Sexual                                          | 1. Saúde e Disposição e Qualidade de Vida                       |
| 1º     | Saúde Material, Econômica ou Financeira                        | 2. Recursos Financeiros                                         |
| 2º     | Saúde Familiar e Relacionamentos Afetivos                      | 3. Relacionamento Amoroso e Familiar                            |
| 3º 4º  | Saúde Emocional e Sentimental                                  | 4. Equilíbrio Emocional e Sentimental<br>Plenitude e Felicidade |
| 3º 4º  | Saúde Profissional e Social , Trabalho Carreira e Contribuição | 5. Contribuição Social e Realização Profissional                |
| 5º     | Saúde mental e intelectual                                     | 6. Desenvolvimento Intelectual e Pessoal                        |
| 6º 7º  | Saúde Espiritual                                               | 7. Realização e Propósito e Espiritualidade                     |

## Referências bibliográficas

Johari, Jarish. “Os Chakras”.

Johari, Jarish. “Chakras – Centros de Energia de Meditação”.

Myss, Caroline – Ph.D. “Anatomia do espírito”. Ed. Rocco.

Livro da Aura Soma – Mike

Apostilas da “Sagrada Ordem da Serpente” ( 1º e 3º módulos- parte)

Anodea Judith, Ph.D. “ Rodas da Vida – Um Guia para você entender o Sistema de Chacras” Ed. Nova Era.

Todo o material foi desenvolvido por: Diana Prem Zeenat

Todos os direitos reservados a HUMANIVERSIDADE HOLÍSTICA.  
Proibida a reprodução, comercialização e divulgação, total ou parcial deste material, salvo quando, autorizado previamente por escrito pela nossa INSTITUIÇÃO.