O Poder de Cura dos Chakras

Chakras.indd 1 08/02/2021 11:39:40









TORI HARTMAN

O Poder de Cura dos Chakras

Use seus Centros de Energia Sutil para o Bem-Estar Emocional, Físico e Espiritual

Tradução
Euclides Luiz Calloni



Chakras.indd 3 08/02/2021 11:39:40

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

Copyright © 2019 Tori Hartman.

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

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

1ª edição 2021.

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

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

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

Editor: Adilson Silva Ramachandra
Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz
Gerente de produção editorial: Indiara Faria Kayo
Editoração Eletrônica: S2 Books
Revisão: Luciana Soares da Silva

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

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

Título original: Chakras – Using the Chakras for Emotional, Physical, and Spiritual Well--Being
Bibliografia
ISBN 978-65-87236-59-9

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

20-50224 CDD-615.85

Índices para catálogo sistemático:
1. Chakras : Terapias alternativas 615.85
Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela
EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a
propriedade literária desta tradução.
Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 2066-9000
http://www.editorapensamento.com.br
E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br
Foi feito o depósito legal.

Para Joel, Gwen, Chris e todos os que em silêncio
abrem a porta para milagres

x
Tori

Chakras.indd 5 08/02/2021 11:39:40

Sumário

Introdução 11

O que são os chakras? 15

História dos chakras 22

O que esperar deste livro 33

Introdução aos capítulos dos chakras 35

Primeiro chakra (vermelho): Muladhara 41

Cristais e pedras do primeiro chakra 44
Cor do chakra: vermelho 45
Evolução do significado 46
Interpretação moderna 46
História da raiz 46
Meditação 48
Exercícios com o chakra 50
Conceito de um primeiro chakra vermelho 50
Crenças nos detêm no primeiro chakra 51
Aplicação do primeiro chakra: seu mapa tem as respostas 52
Lição do primeiro chakra: o problema é como nos relacionamos com o problema 52
Exercício com o chakra 53
Principais palavras e frases relacionadas ao primeiro chakra 54
Manifestação da intenção 54

Chakras.indd 6 08/02/2021 11:39:40

Quando o primeiro chakra estiver perturbado, observe o anterior 55
Principais Ideias Sobre o Primeiro Chakra 56
Próximo passo 57

Segundo chakra (laranja): Svadhishthana 59

Cristais e pedras do segundo chakra 62
Cor do chakra: laranja 63
Evolução do significado 63
Interpretação moderna 64
História do sacro 64
Exercício com o chakra 66
Aplicação do segundo chakra: seu mapa, seu caminho 68
Quando o segundo chakra estiver perturbado, observe o anterior 69
Visualização – entre em contato com o segundo chakra a qualquer momento 70
Identifique e nomeie o seu sentimento 71
Manifestação da intenção 72
Principais ideias sobre o segundo chakra 73
Próximo passo 73

Terceiro chakra (amarelo): Manipura 75

Cristais e pedras do terceiro chakra 78
Cor do chakra: amarelo 79
Evolução do significado 79
Interpretação moderna 80
Objetivo versus intenção 80
História do plexo solar 81
Meditação 83
Pensamentos e o terceiro chakra: seu mapa interno 85
Quando o terceiro chakra estiver perturbado, observe o anterior 86
Escreva sobre o tema 87
Manifestação da intenção 88
Principais ideias sobre o terceiro chakra 88

Chakras.indd 7 08/02/2021 11:39:40

Próximo passo 89

Quarto chakra (verde): Anahata 91

Cristais e pedras do quarto chakra 93
Cor do chakra: verde 94
Evolução do significado 95
Interpretação moderna 95
História do coração 96
Meditação 99
Aplicação do quarto chakra: seu mapa tem as respostas 102
Quando o quarto chakra estiver perturbado, observe o anterior 103
Exercício com o chakra / escreva sobre o tema 103
Manifestação da intenção 104
Principais ideias sobre o quarto chakra 104
Próximo passo 105

Quinto chakra (azul): Vishuddha 107

Cristais e pedras do quinto chakra 109
Cor do chakra: azul 110
Evolução do significado 111
Interpretação moderna 111
História da garganta 113
Epílogo 117
Meditação experiencial 117
Quinto chakra: seu mapa tem as respostas 119
Quando o quinto chakra estiver perturbado, observe o anterior 120
Uma percepção do quinto chakra 121
Clareza da mensagem não expressa 121
Escreva sobre o tema 121
Manifestação da realidade 122
Manifestação da intenção 124
Próximo passo 125

Sexto chakra (índigo): Ajna 127

Cristais e pedras do sexto chakra 130

Chakras.indd 8 08/02/2021 11:39:40

Cor do chakra: índigo 131
Evolução do significado 131
Nossa capacidade intuitiva 132
Interpretação moderna 133
História do acordo oculto 133
Meditação 136
Aplicação do sexto chakra: seu mapa tem as respostas 139
Quando o sexto chakra estiver perturbado, observe o anterior 139
Uma percepção do sexto chakra 140
Exercício intuitivo 140
Principais palavras e frases relacionadas ao sexto chakra 141
Manifestação da intenção 141
Principais ideias sobre o sexto chakra 141
Próximo passo 142

Sétimo chakra (violeta ou neutro): Sahasrara 143

Cristais e pedras do sétimo chakra 145
Cor do chakra: violeta ou neutra 146
Evolução do significado 146
Interpretação moderna 147
Viva o seu propósito – uma história 148
Quando o sétimo chakra estiver perturbado, observe o anterior 151
O sétimo chakra é ascensão 152
Meditação 152
Aplicação do sétimo chakra: seu mapa tem as respostas 156
Exercício – desenvolvimento dos chakras 156
Manifestação da intenção 157
Principais ideias sobre o sétimo chakra 157
Próximo passo 158

Etapa seguinte: Breve recapitulação 159

Centramento *versus* equilíbrio dos chakras 163

Sons dos chakras 164

Chakras.indd 9 08/02/2021 11:39:40

Sons dos chakras: encontrando seu tom vibracional dos chakras 164
Diferença entre estar centrado e não centrado 165
O som dos chakras 166

Meditação matinal com o arco-íris dos chakras 169

A meditação 170
Que chakra você escolheu hoje? 171
Você escolheu o primeiro chakra (porta vermelha)? 171
Sinais de alinhamento 171
Desalinhado 172
Você escolheu o segundo chakra (porta laranja)? 172
Maturidade emocional 173
Imaturidade emocional 173
Você escolheu o terceiro chakra (porta amarela)? 173
Claro e focado 174
Confuso e inseguro 175
Você escolheu o quarto chakra (porta verde)? 175
Fluxo e refluxo 176
Medo e solidão 176
Você escolheu o quinto chakra (porta azul)? 176
Responsabilidade 177
Benefícios da irresponsabilidade 177
Você Escolheu o Sexto Chakra (Porta Índigo)? 178
Energia Vibracional Elevada 179
Energia Vibracional Baixa 179
Você Escolheu o Sétimo Chakra (Porta Violeta)? 180
Energia da Consciência de Deus 180
O Lado Sombra 181

Ritual noturno para cura dos chakras 183

Consideração final 185

Recursos disponíveis 187

Agradecimentos 191

Chakras.indd 10 08/02/2021 11:39:40

Introdução

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

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

Os astros se alinharam e, quando a situação se acomodou, senti-me orientada a mudar para Los Angeles. Um sonho trans-

formado em realidade. Adeus aos invernos – e mais tempo para escrever, com meus dias de modelo no espelho retrovisor. Desembarquei em Los Angeles com entusiasmo e, pouco depois da chegada, inúmeros anjos começaram a aparecer, contando-me histórias em cores. Fiquei com raiva e imaginei que queriam arrefecer o meu desejo de escrever o romance que nunca escreveria.

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

Os que são os chakras!?

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

As minhas pesquisas sobre a energia da cor continuaram e comecei a ensinar a ler as cartas, adotando o sistema dos sete chakras de uma maneira totalmente intuitiva. Embora eu não tivesse treinamento formal nos chakras, percebi que eles eram os filtros pelos quais poderíamos transformar nossas vidas por completo. Quanto mais eu trabalhava com os chakras, mais tomava

Chakras.indd 12 08/02/2021 11:39:40

consciência de um poder tão pouco compreendido, que eu não sabia se poderia traduzi-lo para aqueles que nem mesmo imaginavam possuí-lo dentro de si.

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

Fui testemunha de progressos incríveis de pessoas que aplicaram os recursos singelos dos chakras que eu havia adotado para mim mesma. Elas simplesmente se transformaram. Aprendi que o nosso propósito é definido por nossos sofrimentos pessoais e pelo que tentamos ignorar, e que nossos chakras internos guardam chaves para liberar a felicidade que todos procuramos.

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

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

Anos atrás, quando cheguei a Hollywood para iniciar minha jornada intuitiva, era frequente me encontrar com atores e pessoas dotadas de grande criatividade. Certo dia, em um encontro com

Chakras.indd 13 08/02/2021 11:39:40

amigos, estando eu junto ao balcão do bar, um ator muito conhecido voltou-se para me olhar de frente.

"Você realmente *acredita* nessas bobagens que faz?"

Eu respondi: "Não. Eu não acredito nisso. Eu *sei* isso".

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

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

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

A iluminação é simples...

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

Chakras.indd 14 08/02/2021 11:39:40

O que são os chakras?

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

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

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

Chakras.indd 15 08/02/2021 11:39:40

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

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

INFORMAÇÃO

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

Os chakras

Primeiro Chakra (Vermelho): Muladhara

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

Segundo Chakra (Laranja): Svadhishthana

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

Chakras.indd 16 08/02/2021 11:39:40

chakra. A cor laranja vibra nessa frequência. Chave do chakra: Doçura.

Terceiro Chakra (Amarelo): Manipura

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

Quarto Chakra (Verde): Anahata

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

Quinto Chakra (Azul): Vishuddha

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

Chakras.indd 17 08/02/2021 11:39:40