

OS CHAKRAS

Ayrton J. Rodrigues



Ayrton Knight

2015

Apresentação

Embora o tema seja muito extenso e complexo, busquei retratar aqui de forma bem simples e sem aprofundar muito no tema, um pouco do conhecimento destes elementos, que em milênios, tem demonstrando o grande poder que podemos exercer sobre o controle do nosso corpo físico, através de forças sutis, que podemos absorver do próprio Universo.

Forças essas que podem ajustar qualquer ponto de desequilíbrio que eventualmente nosso organismo físico venha, direta ou indiretamente, a apresentar diante das atribuições do cotidiano.

Não se trata de uma obra literária, e longe de mim, providenciar tal feito, mas este é o resultado de várias pesquisas que realizei nos últimos meses e contei com as ferramentas que nosso século nos permite adentrar em mundos distantes, sem mover sequer do ambiente de seu trabalho.

Peço, por gentileza, a quem possa interessar este trabalho, que procurei resguardar suas fontes e se falhei, não foi de forma intencional, pois não se trata de um trabalho acadêmico e sim de pesquisa em âmbito pessoal, um *pot-pouri* de informações ordenadas em sequencia lógica, e que agora, resolvo compartilhar com os que tiverem o mesmo interesse que me motivou a esculpir estas laudas.

Agradeço desde já se assim consegui, um pouco, compartilhar o que realmente aprendi com estas pesquisas e este verdadeiros ensinamentos milenares.

Deixo a todos o meu mais forte e sincero T.:F.:A.:

Do irmão e amigo de sempre...

CAPÍTULO I – FUNDAMENTAÇÃO BÁSICA

TÍTULO I – DO CONHECIMENTO DOS PRINCIPAIS PONTOS ENERGÉTICOS

Seção I – Dos Chakras

Chacras ou xacras, também conhecidos pela grafia chakras segundo a filosofia iogue, são centros energéticos dentro do corpo humano, que distribuem a energia (prana) através de canais (nadis) que nutre órgãos e sistemas.

Compreender os chakras permite-vos compreender a relação entre a consciência e o vosso corpo, e assim ver o vosso corpo como um mapa da vossa consciência. Dá-vos um melhor entendimento de vocês próprios e daqueles que vos rodeiam.

São receptores de energia sutil, e por este motivo não se encontram no corpo físico. Estes vórtices energéticos estão destinados a fazer a troca de energias entre o mundo físico e os vários níveis de manifestação do plano cósmico.

Portanto, os chakras não são físicos. Eles são aspectos da consciência, da mesma maneira que as auras são aspectos da consciência. Os chakras são mais densos do que as auras, mas não tão densos como o corpo físico. Eles interagem com o corpo físico através de dois grandes veículos: o sistema endócrino e o sistema nervoso. Cada um dos sete chakras está associado a uma das sete glândulas endócrinas e também a um grupo de nervos denominado por Plexo. Assim, cada chakra pode ser associado a partes e funções específicas do corpo controlado por esse plexo, ou à glândula endócrina associada a esse chakra.

“Estes vórtices de energia vital são relativos às energias físicas, emocionais, mentais e espirituais. Integrando desta forma, corpo, mente e espírito que interagem como um todo. Os corpos subtis e os chakras funcionam numa interdependência muito complexa. Para cada um dos chakras existe um corpo sutil diretamente relacionado.”

Todos os nossos sentidos, todas as nossas percepções, todos os estados possíveis de consciência, tudo o que é possível de se viver, pode ser dividido em sete categorias. Cada categoria pode ser associada a um chakra particular. Assim, os chakras não representam somente partes específicas do nosso corpo físico, mas também partes específicas da nossa consciência.

Quando sentem tensão na consciência, sentem-na no chakra associado à parte da consciência que experimenta o stress e, em seguida, sentem-na nas partes do corpo físico associadas a esse chakra. O local do corpo onde sentem o stress está ligado à causa que provoca esse stress. A tensão no chakra é detectada pelos nervos do plexo associado a esse chakra e transmitida às partes controladas por esse plexo. Quando a tensão se mantém por algum tempo, ou com uma certa intensidade, a pessoa cria um sintoma no plano físico.

“E estará o arco nas nuvens, e eu o verei, para me lembrar da aliança eterna entre Deus e toda a alma vivente de toda a carne, que está sobre a terra...E disse Deus a Noé: Este é o sinal da aliança que tenho estabelecido entre mim e entre toda a carne, que está sobre a terra.” (Gênesis 9:16-17)

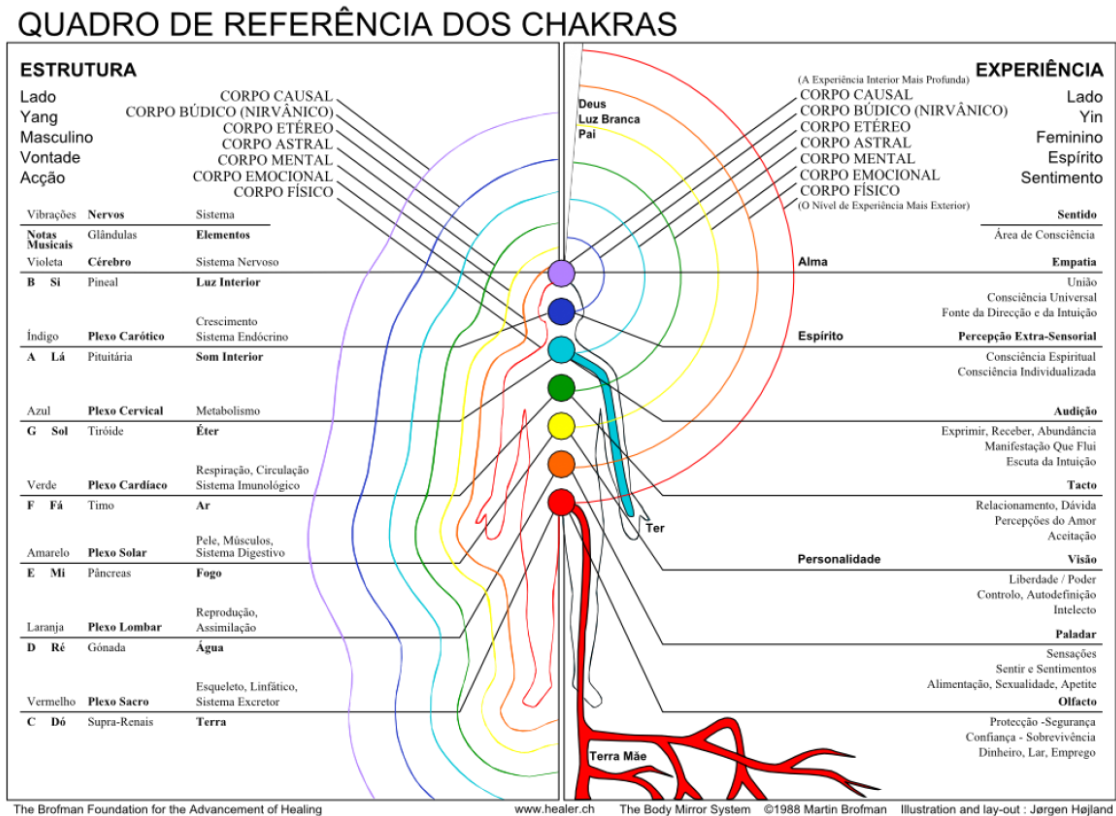


Figura 1 – Quadro de Referência dos no Corpo Humano

Seção II - A Origem

A palavra chakra significa literalmente roda. Os chakras são os pontos onde se encontram e fundem as Nadís, ou meridianos, canais condutores da energia no organismo. Estas Nadís unem-se em vários pontos que rodam no sentido dextrógiro (que provoca rotação para a direita - no sentido dos ponteiros do relógio. Antônimo de levógiro ou sinistrogiro).

A noção de chakra faz parte do tantra ou tantrismo, para o qual a kundaliní reside no Muladhara. O objetivo das práticas tântricas, que são essencialmente sensoriais, é o despertar e a subida da kundalini através dos chakras, ativando-os, a fim de se unir no Sahasrara com Shiva, aqui representado como essência espiritual. Uma das fontes de inspiração do Hatha Yoga é o tantrismo, pois o "combustível" das práticas das posturas psicofísicas é justamente a energia Kundaliní.

Os chakras, descritos em textos tântricos tradicionais, despertaram também a atenção do movimento esotérico europeu, por exemplo, do Rev. Leadbeater, teosofista.

Os chakras estão registrados em culturas antigas e referenciados como pontos energeticos utilizados para cura e progresso energetico e Espiritual. O Qi Gong da China ou Acupuntura, O Yoga da Índia e outras culturas antigas tinham conhecimento destes pontos e de como trabalhar com eles era benéfico à saúde.



Figura 2 – Representação dos Chakras no Corpo Humano

Seção III - Energia Vital

A palavra chakra vem do sânscrito e significa "roda", "disco", "centro" ou "plexo". Nesta forma eles são percebidos por clarividentes como vórtices (redemoinhos) de energia vital, espirais girando em alta velocidade, vibrando em pontos vitais de

nosso corpo. Os chakras são pontos de interseção entre vários planos e através deles nosso corpo etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico.

Os Vedas (5.000 a.C.) contêm os mais antigos registros sobre chakras de que se tem notícia. Quando foram escritos, o Yoga já sistematizava o conhecimento e o trabalho energético dos chakras.

São sete os principais chakras, dispostos desde a base da coluna vertebral até o alto da cabeça e cada um corresponde à uma das sete principais glândulas do corpo humano. Cada um destes chakras está em estreita correspondência com certas funções físicas, mentais, vitais ou espirituais. Num corpo saudável, todos esses vórtices giram a uma grande velocidade, permitindo que a "prana", flua para cima por intermédio do sistema endócrino. Mas se um desses centros começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo de energia fica inibido ou bloqueado - e disso resulta o envelhecimento ou a doença.

Os chakras são conectados entre si por uma espécie de tubo etérico (Nadi) principal chamado "Sushumna", ao longo do eixo central do corpo humano, por onde dois outros canais alternados "Ida" que sai da base da espinha dorsal à esquerda de Sushumna e "Pingala" à direita (na mulher estão invertidas estas posições).

Os Nadis conduzem e regulam o "Prana" (energias yin e yang) em espirais concêntricas. Estes Nadis são os principais, entre milhares, que percorrem todo o corpo em todas as direções, linhas meridianos e pontos. Para os hindus os Nadis são sagrados, é por meio da "Sushumna" que o yogi deixa o seu corpo físico, entra em contato com os planos superiores e traz para o seu cérebro físico a memória de suas experiências.

CAPÍTULO II – ENERGIZANDO O CORPO HUMANO

Seção I - O corpo físico e cada um dos chacras

Nosso corpo físico tem uma ligação sutil com o mundo astral. É através do desequilíbrio desta energia vital que as pessoas adoecem e acabam obstruindo esta ligação com o Divino.

“Para ajudar no processo do nosso desenvolvimento integral enquanto seres humanos é muito importante compreender que os chakras são aberturas de consciência.”

Daí, a relação entre as doenças e as crises emocionais. É muito comum ver pessoas que acabam somatizando e transformando energias negativas, depressão, raiva, solidão, em doenças físicas, como cânceres e outras mais graves. Nosso corpo físico tem pontos, que quando ativados, fazem fluir a energia vital, nos trazendo alegria e, principalmente, saúde.

O ser humano é composto, essencialmente, por três elementos:

1) Os corpos subtis ou energéticos: etérico, emocional ou astral, mental, espiritual ou causal;

2) os chakras ou centros energéticos;

3) os nadis, que são os canais por onde a energia circula. No sistema energético humano, os chakras são bombas ou válvulas de energia que recebem, transformam e distribuem as diferentes frequências do Prana, distribuindo-as depois pelos diversos planos do corpo físico e dos corpos subtis, a fim de os conservar e desenvolver.

“É por isso que o nível de consciência (auto-desenvolvimento) de cada ser depende das frequências energéticas que é capaz de assimilar.”

É através dos nadis (meridianos) - caminhos invisíveis dentro do nosso organismo - que a energia vital caminha por todo o nosso corpo e chega aos chakras, em pontos que concentram vibrações mais específicas, conforme veremos à seguir:


Chakra	Localização	Cor	Elemento	Descrição
	Base da coluna vertebral	Vermelho e Preto	Terra	Representa a conexão do ser humano com o planeta terra, mundo material e físico. Está relacionado com a sobrevivência.
	Dois dedos abaixo do umbigo	Laranja	Água	Chakra da reprodução. Está relacionado com a sexualidade, curiosidade e prazer material.
	Boca do estômago	Amarelo	Fogo	Representa a personalidade do ser humano. Está relacionado com as qualidades da mente, vitalidade, saber, aprender, comunicar.
	Região cardíaca	Verde ou Rosa	Ar	Representa o Amor Incondicional. Elo de ligação de energia dos chakras inferiores e superiores. Chakra onde passa toda a nossa energia.
	Garganta	Azul claro	Éter	Representa a comunicação, criatividade, som, vibração e capacidade de receber e assimilar. Relaciona-se com o paladar, audição e olfacto.
	Entre as sobrancelhas	Azul índigo	Éter	Chakra dos sentidos. Relaciona-se com a intuição, vidência, audiência no campo da paranormalidade.
	Topo da cabeça	Branco Dourado Violeta	-	Chakra da luz do conhecimento, consciência, visão do Universo. Chakra complexo que permite a ligação do ser às Energias Superiores.

Figura 3 – resumo dos Chakras

Seção II – Definições

1. Muladhara chacra (Chacra Raiz) - Nome em sânscrito: MULADHARA ("Base e fundamento"; "Suporte") - O primeiro chacra (conhecido como Chacra Base ou Raiz), situado na base da espinha dorsal, é responsável pela energização geral do organismo, e por ele penetram as energias cósmicas mais sutis, que a seguir são distribuídas pelo corpo. Quando esse chacra é estimulado, propicia uma boa captação energética.

- Mantra: Lam.
- Arcanjo: URIEL
- Pétalas: 4.
- Localização: Base da Espinha.
- Cor: Vermelho.
- Elemento: Terra.
- Funções: Traz vitalidade para o corpo físico.
- Qualidades Positivas:

- Coragem, Estabilidade. Individualidade, Paciência, Saúde, Sucesso e Segurança.
- Qualidades Negativas:
 - Insegurança, Raiva, Tensão e Violência.

Benefícios do Chakra da Raiz: Aumenta a energia física. Ativa, fortalece, expressa e estimula a libido, o desejo e a paixão. Libera a energia bloqueada. Promove a ação, a força vital, a coragem, elimina o medo, restaura a vontade de viver. Liberta de padrões de comportamento obsessivo. Ensina a dominar o mundo material.

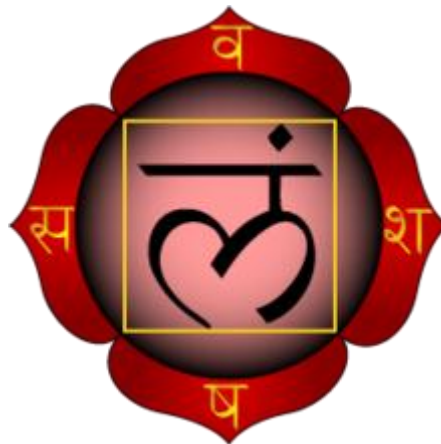


Figura 4 - Muladhara chakra (Chakra Raiz)

2. Swadhisthana chakra - (Chakra órgão genital e base da barriga/Sacro), que em sânscrito: SWADHISTANA significa "Fundamento de si próprio" - O segundo chakra (conhecido como Chakra esplênico, sacro ou do baço), relaciona-se com o poder criador da energia sexual. Quando esse chakra está enfraquecido indica distúrbios da sexualidade ou disfunções endócrinas. Quando excessivamente energizado, indica excesso de hormônios e sexualidade exacerbada.

- Mantra: Vam.
- Arcanjo: GABRIEL
- Pétalas: 6.
- Localização: Abaixo do umbigo.
- Cor: Laranja.
- Elemento: Água.
- Funções: Força e vitalidade física.
- Qualidades Positivas:
 - Assimilação de novas ideias, Dar e Receber, Desejo, Emoções, Mudanças, Prazer, Saúde e Tolerância.
- Qualidades Negativas:
 - Confusão, Ciúme, Impotência, Problemas da bexiga e Problemas Sexuais.

Benefícios do Chakra do Sacro:

Ajuda na digestão. Alivia na constipação. Alivia a bronquite e a asma. Útil durante a menopausa. Equilibra os hormônios e promove a fertilidade. Extremamente motivador, estes raio equilibra os níveis energéticos do corpo, aumenta a vitalidade, atua com mais suavidade do que o raio vermelho, aumentando a energia gradativamente. Desbloqueia processos sem solução. Ameniza o pesar, facilita a aceitação das perdas. Aumenta a criatividade, o otimismo e uma visão mais positiva da vida. Ajuda a eliminar os medos e as fobias. Estimula a alegria.



Figura 5 - Swadhisthana chakra - (Chakra órgão genital e base da barriga)

3. Manipura chakra - (Chakra do Plexo Solar) que em sânscrito significa "Cidade das Jóias" - O terceiro chakra (conhecido como **Chakra do Plexo Solar**) localiza-se na região do umbigo ou do plexo solar, e está relacionado com as emoções. Quando muito energizado, indica que a pessoa é voltada para as emoções e prazeres imediatos. Quando fraco sugere carência energética, baixo magnetismo, suscetibilidade emocional e a possibilidade de doenças crônicas.

- Mantra: Ram.
- Arcanjo: JOPHIEL
- Pétalas: 10.
- Localização: Zona da barriga.
- Cor: Amarelo.
- Elemento: Fogo.
- Funções: Digestão, emoções e metabolismo.
- Cristais: Âmbar, Olho de Tigre e Ouro.
- Qualidades Positivas:
 - Auto controle, Autoridade, Energia, Humor,
 - Imortalidade, Poder pessoal e Transformação.

- Qualidades Negativas:
Medo, Ódio, Problemas digestivos e Raiva.

Benefícios do Chakra do Plexo Solar:

Sistema Digestivo e Pele. Fortalece, ilumina, estimula e reforça a energia. Fortifica corpos debilitados. Remove as toxinas do corpo. Usado para curar a artrite, a rigidez das articulações e a imobilidade. Traz agilidade mental e estímulo do aprendizado. Sabedoria e estímulo intelectual. Aumento da concentração. Propicia a alegria, a liberdade, eleva a autoestima, aumenta o autocontrole. Estimula o diálogo, facilita a comunicação. Combate a timidez. Evita a confusão mental. Promove a iluminação da alma. Fortalece a ligação com o eu superior, guias e anjos. Ajuda a alma a recuperar fragmentos dispersos devido à doença ou depressão.



Figura 6 - Manipura chacra - (Chakra do Plexo Solar)

4. Anahata chacra (Chakra cardíaco) - que em sânscrito significa "Invicto"; "Inviolado" - O quarto chacra situa-se na direção do coração. Relaciona-se principalmente com o timo e o coração. Sua energia corresponde ao amor e à devoção, como formas sutis e elevadas de emoção. Quando ativado desenvolve todo o potencial para o amor altruísta. Os sentimentos humanos egoístas desaparecem e nasce em si uma canalização para tudo que recebe e sente, iniciando o caminho para a consciência. Quando enfraquecido indica a necessidade de se libertar do egoísmo e de cultivar maior dedicação ao próximo. No aspecto físico, também pode indicar doenças cardíacas.

- Mantra: Yam.
- Arcanjo: RAFAEL
- Pétalas: 12.
- Localização: Coração.
- Cor: Verde (cura e energia vital); Rosa (Amor).

- Elemento: Ar.
- Funções: Energiza o sangue e o corpo físico.
- Qualidades Positivas:
Amor incondicional, Compaixão, Equilíbrio, Harmonia e Paz.
- Qualidades Negativas:
Desequilíbrio, Instabilidade emocional, Problemas de coração e circulação.

Benefícios do Chakra Cardíaco: Relaxa o corpo, acalma a mente. Estimula o crescimento pessoal trazendo harmonia. Mantém a energia mental e física em equilíbrio. Alivia processos que causam tensão. O raio verde é usado para curar dores de cabeça provocadas pela tensão e enxaquecas, úlceras gástricas, mal estar digestivo e todos os tipos de stress, inclusive estados emocionais de extrema agitação. Ajuda a combater problemas cardíacos e pulmonares. Combate a claustrofobia e os sentimentos de confinamento. Estabiliza o sistema nervoso, suaviza as emoções, reduz a confusão mental. Acalma todos os sentidos. Ajuda no desenvolvimento de relacionamentos saudáveis. Desenvolve a intuição por meio do equilíbrio e da harmonia.



Figura 7 - Anahata chakra (Chakra cardíaco)

5. Visuddha chakra (Chakra Laríngeo) - que em sânscrito significa "O purificador" - O quinto chakra fica na frente da garganta e está ligado à tireóide. Relaciona-se com a capacidade de percepção mais sutil, com o entendimento e com a voz. Quando desenvolvido, de forma geral, indica força de caráter, grande capacidade mental e discernimento. Em caso contrário, pode indicar doenças tireoidianas e fraquezas de diversas funções físicas, psíquicas ou mentais.

- Mantra: Ham.
- Arcanjo: MIGUEL
- Pétalas: 16.
- Localização: Na garganta.
- Cor: Azul claro.

- Elemento: Éter.
- Funções: Som, vibração, comunicação.
- Qualidades Positivas:
Comunicação, Criatividade, Conhecimento,
Honestidade, Integração, Lealdade e Paz.
- Qualidades Negativas:
Depressão, Ignorância e Problemas na comunicação.

Benefícios do Chakra Laríngeo / Garganta:

Suaviza, restringe, inibe e acalma condições ligadas ao calor. Reduz febres e regula a hiperatividade, os processos inflamatórios e de desvios de pensamento, traz lucidez e serenidade. Combate infecções de ouvido e garganta. Alivia torcicolos e teimosia. Analgésico natural. Baixa a pressão sanguínea e desacelera o ritmo cardíaco. Acalma o sistema nervoso central, o que reduz o stress. Combate o medo de falar a verdade. Promove paz e o desapego. Inspira você a buscar a verdade superior, tem o poder da fé e da proteção.



Figura 8 - Visuddha chakra (Chakra Laríngeo)

6. Ajña chakra (Chakra Frontal) - que em sânscrito significa "O Centro de comando" - O sexto chakra situa-se no ponto entre as sobrancelhas. Conhecido como "terceiro olho" na tradição hinduísta, está ligado à capacidade intuitiva e à percepção sutil. Quando bem desenvolvido, pode indicar um sensitivo de alto grau. Enfraquecido aponta para um certo primitivismo psico-mental ou, no aspecto físico, para tumoração craniana.

- Mantra: Om.
- Arcanjo: RAZIEL
- Pétalas: 2.
- Localização: Na testa, entre as sobrancelhas.
- Cor: Branco.
- Elemento: Todos os elementos.
- Funções: Revitaliza sistema nervoso e a visão.
- Qualidades Positivas:

Concentração, Devoção, Intuição, Imaginação, Realização da alma e Sabedoria.

- Qualidades Negativas:

Dores de cabeça, Medo, Problema nos olhos, Pesadelos e Tensão

Benefícios do Chakra Frontal / Terceiro Olho: O mais forte analgésico. Diminui a negatividade. Ameniza a sinusite. Combate a insônia a bronquite, a asma e os problemas pulmonares. Alivia enxaquecas provocadas pela tensão. Ajuda a controlar problemas nos rins. Baixa a pressão sanguínea. Alivia os problemas na costas. Alivia problemas e dificuldades. Seda a mente consciente, o que tranquiliza as emoções. Promove a comunicação interna. Ajuda a concentração nas questões pessoais – compreensão de si mesmo. É usado para tratar obsessões e todas as formas de instabilidade emocional. Antisséptico astral, que limpa as formas-pensamento negativas. Auxilia a capacidade telepática. Permite que impressões sutis sejam registradas. Aumenta o conhecimento espiritual .

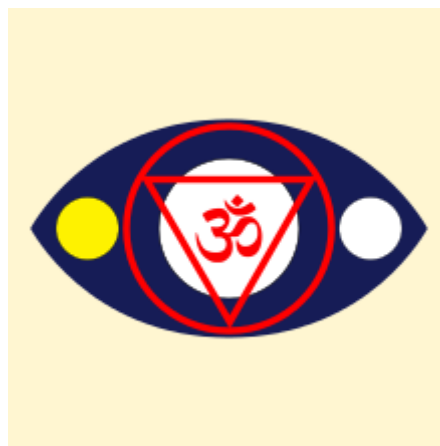


Figura 9 - Ajña chacra (Chakra Frontal)

7. Sahasrara padma (Chakra Coroa) - que em sânscrito significa "O Lótus das mil pétalas" - O sétimo é o mais importante dos chakras, situa-se no alto da cabeça e relaciona-se com o padrão energético global da pessoa. Conhecido como chakra da coroa, é representado na tradição indiana por uma flor-de-lótus de mil pétalas na cor violeta. Através dele recebemos a luz divina. A tradição de coroar os reis fundamenta-se no princípio da estimulação deste chakra, de modo a dinamizar a capacidade espiritual e a consciência superior do ser humano.

- Mantra: Aum.

- Arcanjo: ZADKIEL
- Pétalas: 1000.
- Localização: No topo da cabeça, bem no centro.
- Cor: Violeta e Branco.
- Elemento: Todos os elementos.
- Funções: Revitaliza o cérebro.
- Qualidades Positivas:
 - Percepção além do tempo e do espaço. Abre a consciência para o infinito.
- Qualidades Negativas:
 - Alienação, Confusão, Depressão e Falta de Inspiração.

Benefícios do Chakra da Coroa: Topo da cabeça, cérebro, couro cabeludo. Ameniza inflamações internas e palpitações cardíacas. Ajuda a fortalecer o sistema imunológico. Ajuda em casos de contusões, inchaços e hematomas em volta do olho. Alivia problemas oculares. Suaviza irritações, alivia a dor e acelera processos de recuperação de saúde. Acalma a agitação emocional e restaura o equilíbrio. Combate vícios e traços de compulsão. Elimina obstáculos emocionais. Transmuta energias e situações de negativas para positiva. Aumenta as capacidades psíquicas, desenvolve a intuição, ajuda a meditação. Incentiva a dedicação espiritual e provoca sonhos significativos. Usado na regressão a vidas passadas. Estimula a ligação com a alma e seu desenvolvimento e abre o portal para a mente superior. Confere proteção psíquica. Possibilita que você tenha visões. Limpa e purifica.



Figura 10 - Sahasrara padma (Chakra Coroa)

Seção III – Da aplicação e uso do processo de como energizar os chacras

Várias terapias, como o Reiki, cromoterapia e terapia prânica se utilizam dos chacras como base para diagnóstico e tratamento de males que atingem desde o corpo físico até o espiritual. Através de gestos, que podem ser incorporados no dia-a-dia é possível ativar estes pontos de energia, buscando a harmonização do corpo e da alma.

- i. Concentrar-se no que está fazendo, pensando na região do chakra já é uma forma de reativá-lo;
- ii. Procure ficar em um lugar tranquilo, para que nenhum barulho possa tirar sua concentração;
- iii. Coloque uma de suas mãos aberta em frente ao chakra, sem tocar no corpo, e faça movimentos circulares no sentido horário, como se estivesse massageando o local, mas à distância;
- iv. Sentar-se na posição de lótus - pernas cruzadas - tronco ereto - e fixar o olhar na ponta do nariz estimula o chakra frontal ou do terceiro olho.
- v. As cores e os cristais são formas visuais de estimulação do chakras. Utilize a pedra com a cor correspondente a do chakra e direcione suas vibrações.

As cores possuem características terapêuticas que podem ser ligadas, por meio da ressonância, aos sete chakras principais. A terapia com luzes coloridas, prática conhecida como cromoterapia, é uma forma antiga de cura natural. Os raios coloridos afetam o corpo físico, as emoções, as disposições de humor, as faculdades mentais e a natureza espiritual. Todos temos um relacionamento estreito com a cor. Às vezes fazemos em nós mesmos um tratamento cromático subconsciente escolhendo roupas e acessórios de certas cores ou até mesmo em nossa decoração de casa, no trabalho ou no jardim. Podemos aproveitar essa maravilhosa força vital para melhorar a nossa qualidade de vida, harmonia, equilíbrio e bem estar geral.

Seção IV - Da Ativação dos Chacras

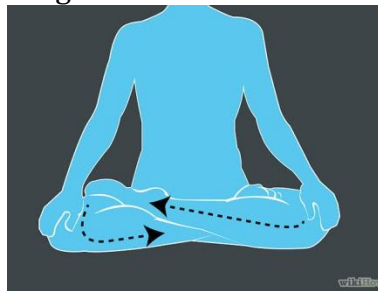
De acordo com os ensinamentos Budistas/Hindus, todos os chakras devem contribuir para o bem-estar humano. Nossos instintos devem unir forças com nossos pensamentos e sentimentos. Alguns de nossos chakras normalmente não são inteiramente abertos (ou seja, eles operam sempre da mesma maneira, desde seu nascimento), mas alguns são hiperativos, ou até quase que fechados. Se os chakras não estiverem equilibrados, a paz com o ser não poderá ser alcançada.

1 - Compreenda que, se você abrir seus chakras, não há necessidade de tentar fazer com que os hiperativos se tornem menos ativos. Eles simplesmente compensarão pela inatividade de chakras fechados. Assim que todos os chakras estiverem abertos, a energia se igualizará e se tornará equilibrada.

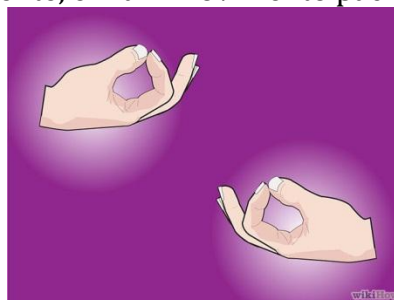
Permaneça com os pés no chão. Isso significa que você deve se conectar com o solo, e senti-lo abaixo de seu corpo. Para fazer isso, levante-se e permaneça relaxado. Separe os pés e incline ligeiramente os joelhos. Mova sua pélvis um pouco adiante e mantenha o corpo equilibrado, de maneira a sentir que o peso foi uniformemente distribuído sobre as solas dos pés. Em seguida, jogue o peso para frente. Permaneça nessa posição por vários minutos.

1. Ativando o Chakra de Raiz:

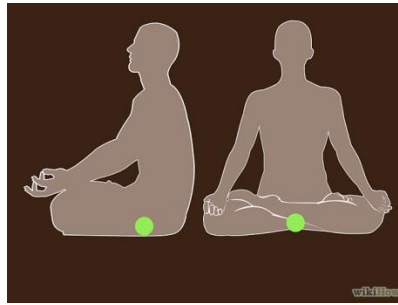
- Após se estabelecer, sente-se de pernas cruzadas, como demonstrado na imagem abaixo.



- Permita que as pontas do polegar e do dedo indicador se toquem gentilmente, em um movimento pacífico.



- Concentre-se no Chakra Raiz e no que ele significa, no ponto entre os genitais e o ânus.
- Silenciosamente, ainda que de maneira clara, emita o som “LAM”.
- Durante todo esse tempo, permita-se relaxar, ainda pensando no Chakra, no significado dele e em como ele afeta (ou deveria afetar) sua vida.
- Continue fazendo isso até relaxar completamente. Você pode se sentir “limpo”.
- Visualize uma flor vermelha fechada. Imagine uma energia muito poderosa irradiando dela. Ela se abre lentamente, exibindo quatro pétalas vermelhas cheias de energia.
- Contraia o períneo, prendendo a respiração e a soltando.

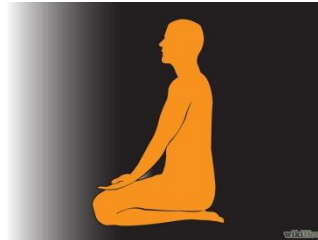


2. Ativando o Chakra Sacro

- Ajoelhe-se, mantendo a coluna reta e relaxada.



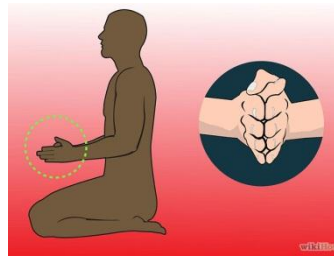
- Coloque as mãos no colo, palmas viradas para cima, uma sobre a outra. A mão esquerda por baixo, a palma tocando as costas dos dedos da mão direita. Permita que os polegares se toquem gentilmente.



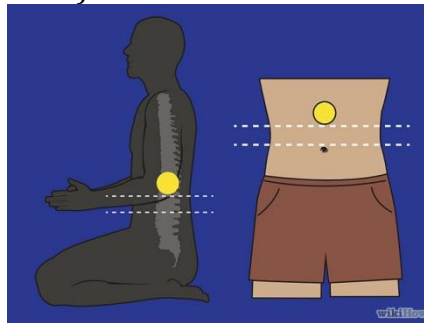
- Concentre-se no Chakra Sacral e no significado dele. Concentre-se no osso sacral (na lombar).
- Silenciosamente, mas de modo claro, emita o som “VAM”.
- Durante todo esse tempo, permita-se relaxar, ainda pensando no Chakra, no significado dele e em como ele afeta (ou deveria afetar) sua vida.
- Continue fazendo isso até relaxar completamente. Novamente, você deve se sentir “limpo”.

3. Ativando o Chakra Umbilical

- Ajoelhe-se, mantendo a coluna ereta e relaxada.
- Coloque as mãos diante do estômago, logo abaixo do plexo solar. Permita que os dedos se juntem, todos apontando para longe do corpo. Cruze os polegares e estique os dedos (isso é importante).

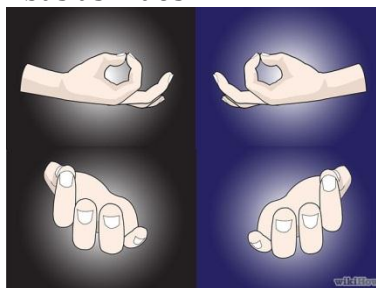


- Concentre-se no Chakra do Umbigo e no significado dele.
- Pense na espinha, ligeiramente acima do umbigo.
- Silenciosamente, mas de modo claro, pronuncie: “RAM”.
- Durante todo esse tempo, permita-se relaxar, ainda pensando no Chakra, no significado dele e em como ele afeta (ou deveria afetar) sua vida.
- Continue fazendo isso até relaxar completamente. Novamente, você deve se sentir “limpo” (isso acontecerá com todos os Chakras).

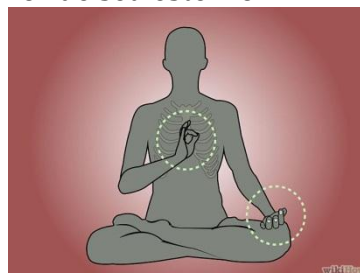


4. Ativando o Chakra do Cardíaco

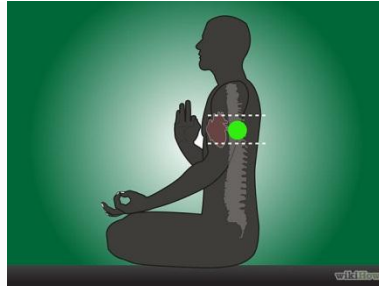
- Sente-se de pernas cruzadas.
- Permita que as pontas dos dedos indicadores e polegares se toquem em ambas as mãos.



- Coloque a mão esquerda no joelho esquerdo e a mão direita na parte superior de seu esterno.



- Concentre-se no Chakra do Coração e no significado dele. Pense em onde ele fica, na espinha, próximo ao coração.



- Silenciosamente, mas de maneira clara, pronuncie o som “YAM”.
- Durante todo esse tempo, permita-se relaxar, ainda pensando no Chakra, no significado dele e em como ele afeta (ou deveria afetar) sua vida.
- Continue fazendo isso até relaxar completamente. Você pode sentir que a sensação de “limpeza” retornou e/ou se intensificou em seu corpo.

5. Ativando o Chakra da Laríngeo

- Novamente, fique de joelhos.
- Entrecruze os dedos no interior das mãos, sem os polegares. Erga os polegares e permita que eles repousem acima dos outros dedos.



- Pense no Chakra da Garganta e no que ele representa. Pense na localização dele, na base da garganta.
- Silenciosamente, mas de modo claro, pronuncie o som “HAM”.
- Durante todo esse tempo, permita-se relaxar, ainda pensando no Chakra, no significado dele e em como ele afeta (ou deveria afetar) sua vida.
- Continue fazendo isso por cinco minutos e a sensação de limpeza se intensificará novamente.

6. Ativando o Chakra do Terceiro Olho ou Frontal

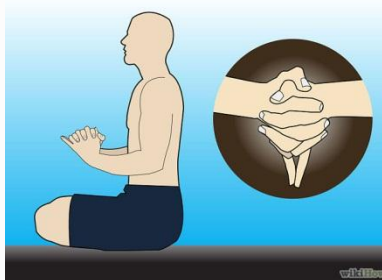
- Sente-se de pernas cruzadas.
- Coloque as mãos na frente da parte mais baixa de seu peito. Os dedos médios devem estar esticados e tocando na ponta um do outro, apontando para longe de seu corpo. Os outros dedos estão dobrados, tocando-se através das falanges. As pontas dos polegares devem estar juntas e apontando na sua direção.



- Concentre-se no Chakra do Terceiro Olho e no significado dele. Pense que ele está um pouco acima do centro de suas duas sobrançelas.
- Silenciosamente, mas de modo claro, pronuncie a palavra “OM” ou “AUM”.
- Durante esse tempo, o relaxamento do corpo deve surgir naturalmente. Continue a pensar no chakra, no significado dele e em como ele deve afetar sua vida.
- Continue fazendo isso até obter a mesma sensação de limpeza de antes – só que, talvez, mais intensa.

7. Ativando o Chakra Coronário

- Sente-se de pernas cruzadas.
- Coloque a mão perante o estômago. Permita que os mindinhos apontem para cima e para longe de seu corpo. Eles devem se tocar nas pontas. Cruze os restos dos dedos. Permita que o polegar esquerdo fique abaixo do direito.



- Concentre-se no Chakra da Coroa e no significado dele. Pense nele no topo de sua cabeça.

- Silenciosamente, mas de maneira clara, pronuncie o som “NG” (sim, é bastante difícil).
- Agora, seu corpo deve estar completamente relaxado, e sua mente, em paz. Porém, não pare de se concentrar no Chakra da Coroa.
- Essa meditação é a mais longa, e não deve durar menos de dez minutos.

Aviso: não use esta meditação para o chakra da coroa enquanto você não tiver o chakra Raiz adequadamente forte, portanto, antes de lidar com esse último chakra, você precisa de uma base forte. Essa base será construída quando você exercitar a raiz.

CAPÍTULO III – COMPLEMENTO DE CONHECIMENTO **Seção I – O Prana e Pranayama**

1. Prâna que em sânscrito significa “Sopro de vida” é, segundo as antigas escrituras indianas, a energia vital universal que permeia o cosmo, absorvida pelos os seres vivos através do ar que respiram. O segundo dos corpos energéticos ou Koshas.

Na filosofia vedanta , prana é a noção da força de sustentação dos seres vivos, a energia vital, originando a noção chinesa de Qi. Prana é um conceito central na Ayurveda e Yoga, onde acredita-se fluir através de uma rede de finos canais sutis chamados nadis. Prana foi exposta no Upanishads, onde é parte do reino mundano, físico, sustentando o corpo ea mãe de pensamento e, portanto, também da mente. Prana permeia todas as formas de vida, mas não é em si o Atman alma ou individual.

Na filosofia hindu de Caxemira Shaivism, o prana é considerada como um aspecto da Shakti (energia cósmica).

2. Pranayama é a prática em que o controle do prana é conseguido (inicialmente) a partir do controle de sua respiração. Segundo a filosofia yogue da respiração, ou ar, é apenas uma porta de entrada para o mundo do prana e sua manifestação no corpo. Na ioga, técnicas de pranayama são usados para controlar o movimento destes energias vitais dentro do corpo, o que é dito conduzir a um aumento da vitalidade do praticante No entanto, a prática intensiva destas técnicas não é trivial.³ descreve situações em que técnicas de pranayama intensiva podem ter efeitos adversos sobre certos

profissionais. De acordo com kundalini yoga, prática intensiva e sistemática de pranayama pode levar ao despertar da kundalini.

Seção II – O Kundalini

Kundalini é o sistema de energia espiritual inerente no corpo. É constituído por sete centros principais ou chakras,, 3 canais principais – o Sol (canal direito ou Pingalaa naadi), Lua (canal esquerdo ou idaaa naadi) e Central (Sushumnaa naadi) canais e inúmeras condutas o Sol (Canal do lado direito ou Pingalaa naadi), Moon (Canal do lado esquerdo ou Idaa naadi) e Central (Sushumnaa naadi) canais e inúmeras condutas e dutos.

A energia para as funções corporais e mentais flui dos chakras do Sol e da Lua. A energia que flui através do Canal Central (Sushumnaa) está relacionada com o crescimento espiritual.

O sistema Kundalini com o Canal Central dormente

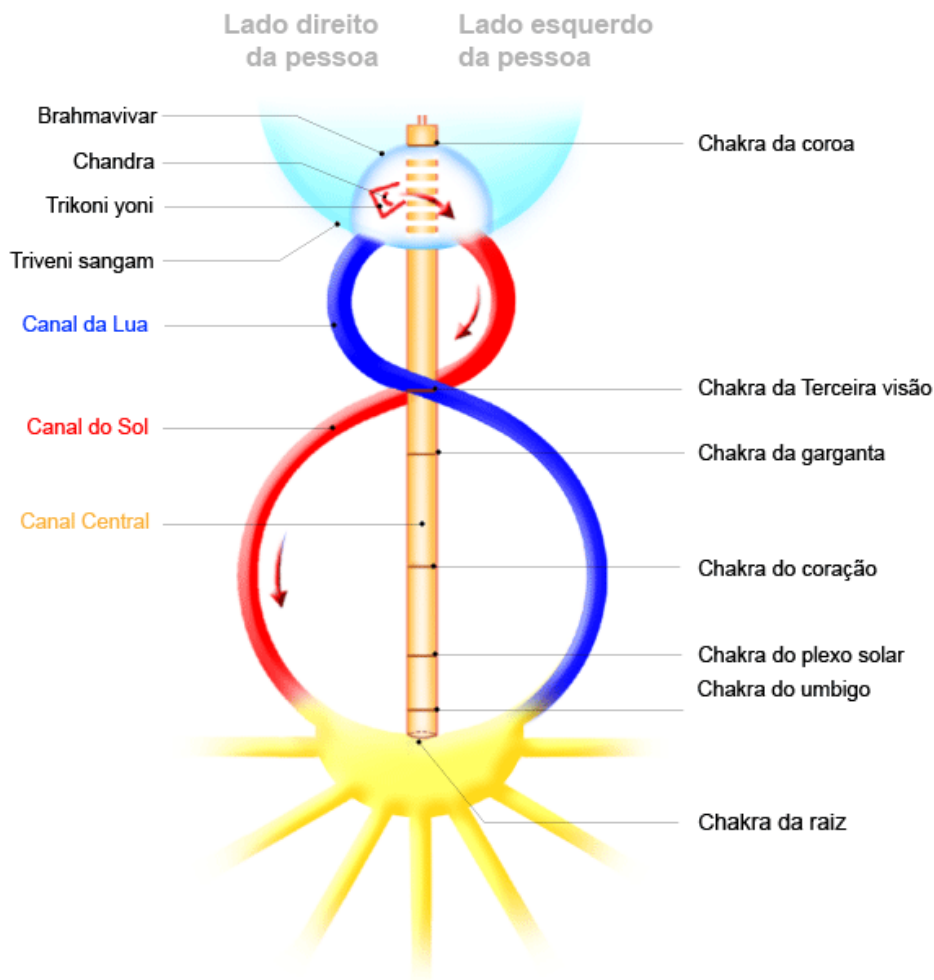


Figura 11 – O Sistema Kundalini

O Canal do Sol (Pingalaa naadi) é predominantemente raja, considerando que o Canal da Lua (Idaa) é predominantemente sattva . A energia flui de uma forma alternada através do Idaa e Pingalaa. Esta mudança acontece a cada 3 – 4 minutos.. Mesmo que as alterações do fluxo de energia ocorram muitas vezes como o Idaa e Pingalaa venham de lados cruzados em todo o corpo ambas as partes do corpo recebem o fluxo de energia adequado para cada tipo. Isto mantém o balanço entre os dois tipos de fluxo de energia.

Durante a passagem do Sol para o canal da Lua é ativado rapidamente por 1-2 segundos em pessoas com baixo nível espiritual. Isso é insignificante do ponto de vista de qualquer benefício do canal Central ativado. Com o aumento do nível espiritual a duração da ativação do canal central aumenta. Acima de 55% de nível espiritual a duração da ativação leva mais de 1-2 minutos. Quando demora mais tempo, alguns benefícios resultam em termos de crescimento espiritual.

A ativação dos canais também depende da postura do sono. O canal em oposição ao que estamos a dormir fica ativado mais predominantemente. Quando uma pessoa dorme de costas o canal Central (Sushumnaa) fica ativado nas pessoas com mais de 55% de nível espiritual. Nas pessoas abaixo deste nível nenhum canal é ativado.

A ativação do canal do Sol ou da Lua poderá também ser devido à requisição do corpo. Por exemplo depois das nossas refeições o canal do Sol é predominantemente ativado para facilitar a digestão da comida.

Também quando há uma onda de emoções o canal Sol é ativado. Quando as emoções diminuem o canal Lua é ativado. No entanto, quando há oscilações rápidas e frequentes no estado emocional existe um deslocamento da ativação rápida e irregular dos 2 canais, uma vez que o canal Sol permanece predominantemente ativado. Como resultado, há um desequilíbrio nos 2 tipos de fluxos de energia (raja e sattva). Em uma pessoa emocional, essa montanha russa de emoções continua mesmo durante o sono na mente sub-consciente. Isso acontece porque as impressões na mente subconsciente são ativas mesmo durante o sono.

.Seção III – Considerações Complementares

Cada chacra, no corpo físico, está diretamente ligado, além de um plexo nervoso, a uma glândula específica. Os sete principais seguem o elenco apontado pela teosofia, mas dezenas de outros existem.

Não se entende um corpo, sem perceber os fluxos de energias sutis como as vibrações e o pulsante externo que invade nosso campo de energia nos deixando fortes ou mais enfraquecidos. Corpo de luz, aura semelhante ao arco-íris ou até mesmo vibrações sutis, são várias as denominações que podemos dar e chegar a um só lugar: não somos apenas corpos físicos.

"Ficamos desequilibrados principalmente quando não estamos conectados com a nossa própria essência"

Seção IV – Da Conclusão

Sou um pesquisador nato e assim sendo, busco por conhecimento em todas as áreas, astronomia, física, química, matemática, biologia, ciências diversas, entre tantas outras áreas e ciências de profundo interesse meu. Acredito que meus conhecimentos foram acrescidos mais um pouco, depois de ter absorvido tão fascinante leitura, compostas de vários e esclarecedores elementos e busquei aqui, abranger tudo o que torna possível a aplicação prática destes conhecimentos. Não sou um expert no assunto, mas hoje, considero-me um pouco mais lúcido no que concerne as questões da milenar filosofia hindu e suas aplicações em benefício do corpo físico e assim, o que me resta tão somente depois de tanto, praticar e aprimorar o que aqui ganhei como mais um pequeno grão de instrução, na jornada da minha existência.

São Bernardo do Campo – SP | Brasil , junho de 2015

AJR mmKnight

Bibliografia:

1. Sovatsky, Stuart (1998). Palavras em da Alma: Tempo, Leste / Oeste, Espiritualidade e Narrativa psicoterapêutica. SUNY Series em Psicologia Transpessoal e Humanística, New York: State University of New York Press.
2. Richard King, Filosofia indiana: Uma introdução ao hindu e pensamento budista. Edinburgh University Press, 1999, página 70.
3. Jean Herbert e Jean Varenne, Vocabulaire de l'hindouisme, Dervy, 1985, p. 79.
4. MOTOYAMA, Hiroshi Teoria dos chakras. São Paulo, Editora Cultrix, ...
5. BESANT, Annie O Homem e os seus Corpos. Biblioteca de Teosofia, vol. IX.
6. BESANT, Annie W.; LEADBEATER, C. W. Formas de Pensamento. SP, Ed. Pensamento, ...Google Livros Maio, 2011
7. MELO, Jacob. O Passe - seu estudo, suas técnicas, sua prática. RJ, FEB, 1992.
8. LEADBEATER C. W. Os Chakras, os centros magnéticos vitais do ser humano. SP, Ed. Pensamento, 1956 Google Livros Maio, 2011
9. Consciência Planetária – Os Chacras e seus exercícios