

CHAKRAS

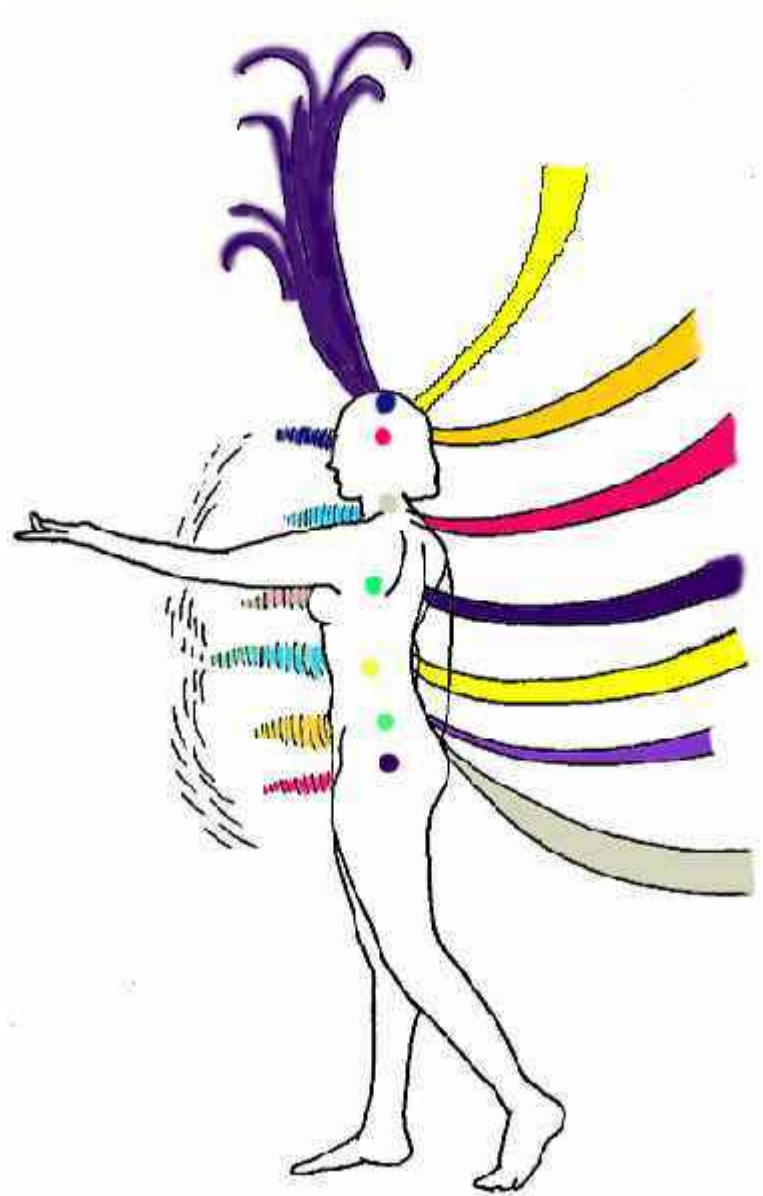


Figura: paginas.terra.com.br

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. OS CHAKRAS.....	4
2.1. Chakra Coronário - 7º Chakra	4
2.2. Chakra Frontal - 6º Chakra	5
2.3. Chakra Cervical ou Laríngeo - 5º Chakra	6
2.4. Chakra Cardíaco - 4º Chakra.....	7
2.5. Chakra Solar ou Umbilical - 3º Chakra	8
2.6. Chakra Sacro ou Esplênico - 2º Chakra.....	9
2.7. Chakra Raiz ou Básico - 1º Chakra	10
3. A KUNDALINI.....	11
4. HARMONIZANDO OS CHAKRAS	16
5. O REIKI, AS PEDRAS E OS CHAKRAS.....	16
6. EXERCÍCIOS COM OS CHAKRAS.....	17
7. REFERÊNCIAS	18

1 – INTRODUÇÃO

Todo o ser humano possui centros vitais, conhecidos com o nome de **CHAKRAS**, que significam rodas girantes, em sânscrito, sendo seu significado etimológico "disco giratório". Eles são consubstanciados no indivíduo, para proverem os elementos vitais ao bom funcionamento e conseqüente equilíbrio de seus corpos, mental, astral e físico, quer esteja nesta última condição, quer fora dela, isto é, sem o corpo físico.

Os chakras são pontos de conexão pelos quais a energia flui de um corpo a outro. Os fluxos energéticos criam vórtices ou redemoinhos, aproveitando essa entrada para atravessarem o perispírito e o duplo etérico e passarem para o organismo físico.

Eles servem de centros para a manifestação de várias emoções humanas, como o amor, o medo, a raiva e a alegria. Os chakras têm sido descritos como centros nervosos que governam os vários órgãos, ou como rodas giratórias, ou como vórtices que servem para ligar o corpo físico aos corpos etérico, astral, mental ou casual. Os chakras também funcionam num contexto prático. Diz-se que o que experimentamos na vida depende, até certo ponto, do chakra com o qual estamos sintonizados, pois cada chakra é energizado por atributos emocionais, mentais, psíquicos e espirituais.

Os Chakras, que são 7 (os principais), são pontos etéreos sobre os quais incidem os 7 Fluídos Cósmicos Básicos, ou sete imagens elétricas, para então se transplantarem aos Plexos e Gânglios materiais em número de 49, todas as emanções necessárias à vitalidade, ao fim e ao uso da carcaça humana.



Figura: www.umbandaracional.com.br

2 – OS CHAKRAS

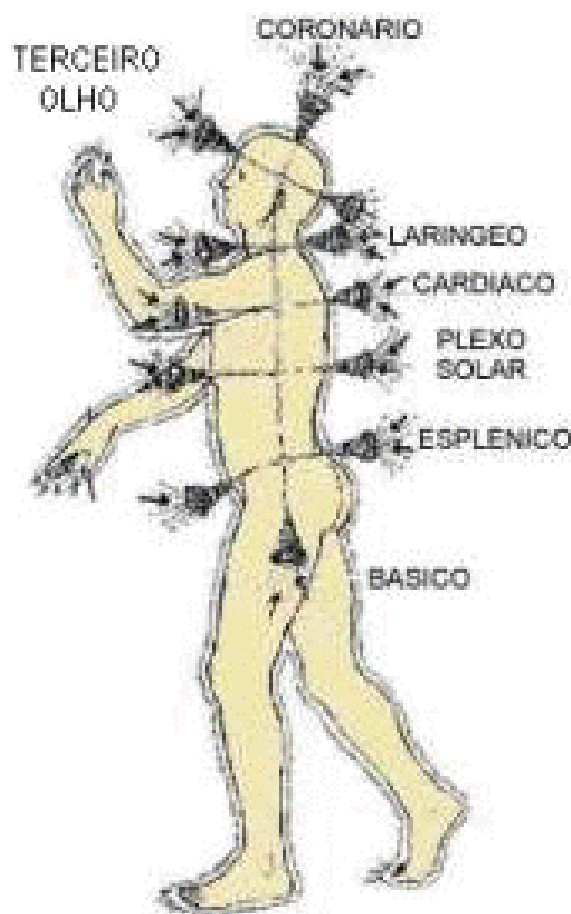


Figura: www.caminhosdeluz.org

2.1 - Chakra Coronário - 7º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *SAHASRARA*. Localiza-se no topo da cabeça, prolongando-se mais acima. É a abertura para a Consciência Universal. As cores associadas a este chakra são: *violeta, lilás, roxo, branco, prateado ou dourado*. O elemento associado são os pensamentos e a vontade. Rege a glândula Pineal (epífise), córtex cerebral, sistema nervoso central, olho direito. Vitaliza o cérebro superior (cerebrum). Está associado ao mundo espiritual e à ligação com o Divino. Tem como gemas e minerais associados: a ametista, alexandrite, diamante,

sugilite, fluorite púrpura, cristal de quartzo, selenite. Este chakra associa-se à idéia de jejum e também às frutas e vegetais de cor violeta e púrpura.

É o chakra mais importante, pois é o responsável pela irrigação energética do cérebro. Bem desenvolvido, facilita a lembrança e a conscientização das projeções da consciência. É muito importante na telepatia, na mediunidade, nas expansões da consciência e na recepção de temas elevados. É o chakra por onde penetra a energia cósmica.

Indica como qualidades e lições a aprender: unificação do Eu Superior com a personalidade humana, união com o infinito, vontade espiritual, inspiração, unidade, sabedoria e compreensão divina. E ainda, idealismo, serviço voluntário (desinteressado), percepção além espaço e tempo e conformidade de consciência.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: falta de inspiração, confusão, depressão, alienação, hesitação em servir, senilidade.

2.2 - Chakra Frontal ou Terceiro Olho - 6º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *AJNA* ou *AGNYA*. Localiza-se no centro da testa entre as sobrancelhas. É conhecido como 3º olho ou 3ª visão. A cor associada a este chakra é o *azul índigo* (azul escuro). O elemento associado é a luz. Rege a glândula pituitária (hipófise), o olho esquerdo, o nariz e orelhas. Está associado a telepatia, clarividência, intuição e desenvolvimento mental. Dá visão interior, intuição e a habilidade de se conhecer a si próprio. Vitaliza o baixo cérebro (cerebelo) e o sistema nervoso central. Responsável pela Visão. Os minerais e gemas associados a ele são o lápis lazuli, azurite, sodalite, cristal de quartzo puro, safira, turmalina. Os alimentos que lhe são benéficos são os da cor azul ou púrpura, frutas e vegetais.

Este ponto atua diretamente sobre a fronte, os sinos e os olhos. Sua energia é o Poder Oculto da Palavra. Seu atributo é o respeito. Segundo o grau de sua vitalidade pode gerar a firmeza ou a leviandade.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: realização da alma, intuição, "insight", imaginação; clarividência, concentração, paz de espírito; sabedoria, devoção, percepção para além da dualidade.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: falta de concentração, medo, cinismo, tensão, dor de cabeça, problemas nos olhos, pesadelos e demasiado deslocamento deste mundo.

2.3 - Chakra Cervical ou Laríngeo - 5º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *VISHUDDHA*. Localiza-se na garganta. A cor a ele associada é o *azul turquesa*. A elemento: o Akasha e o éter. Rege a glândula tiróide, para-tiróide, hipotálamo, garganta, boca. Está associado ao mundo da comunicação, expressão, audição e todos os usos do som e da palavra. As suas funções incluem a criatividade, receptividade, habilidade para comunicar, discurso, som, vibração, comunicação. Tem como gemas e minerais associados a turquesa, a celestite, o topázio azul, a sodalite, o lápis lazuli, a água marinha, a azurite e a ryanite. Os alimentos benéficos são: as frutas e vegetais azuis e púrpura.

Atua diretamente na região do pescoço. Sua energia é o Poder Supremo. Seu atributo é o entendimento. Segundo o grau de sua vitalidade, pode gerar a esperança ou o receio. Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: poder da palavra falada, verdadeira comunicação, expressão criativa no discurso, na escrita, nas artes. Integração, paz, verdade, conhecimento, sabedoria, lealdade, honestidade, confiança, amabilidade, gentileza.

Pode manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: problemas na comunicação e/ou discurso, excesso de uso insensato do conhecimento, ignorância, falta de discernimento, depressão e problemas da tiróide

2.4 - Chakra Cardíaco - 4º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *ANAHATA*. Localiza-se no centro do tórax entre os mamilos (no meio do peito na área do osso esterno). A cor associada a este chakra é o *verde* (cor secundária, pirite). O elemento associado a ele é o ar. Rege a glândula do timo, coração, sistema circulatório, braços, mãos, pulmões. Associado ao coração e ao amor abnegado pela transcendência do ego e do julgamento. As suas funções são amor e paz incondicional; dá a habilidade (capacidade) de amar a si próprio e aos outros incondicionalmente. Ancora, dá fundamento a força-vida do Eu Superior. As gemas e minerais associados a ele são a esmeralda, turmalina verde e rosa, malaquita, jade verde, aventurina verde, crisopásio, quartzo rosa, rubi. Os alimentos que lhe são benéficos são as frutas e vegetais verdes.

É o chakra responsável pela energização do sistema cárdio-respiratório. É considerado o canal de movimentação dos sentimentos. É o chakra mais afetado pelo desequilíbrio emocional. Bem desenvolvido, torna-se um canal de amor para o trabalho de assistência espiritual. Quando existe um bloqueio nesse chakra, a pessoa sente depressão, angústia, irritação ou pontadas no peito.

Este ponto situado à altura do coração físico, atua diretamente sobre o coração, sangue, aparelho circulatório, etc. Sua energia é o Poder do Conhecimento. Seu atributo é a sabedoria. Segundo o grau de sua vitalidade pode gerar a humildade ou a soberba.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: divino / incondicional amor. Perdão, compaixão, compreensão, equilíbrio, consciência de grupo, união com a vida. Aceitação, paz, abertura, harmonia, contentamento.

Pode manifestar, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, como qualidades negativas, as seguintes características: repressão do amor, instabilidade emocional, desequilíbrio, problemas de coração e circulação.

2.5 - Chakra Plexo Solar ou Umbilical - 3º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *MANIPURA*. Localiza-se em cima da boca do estômago (acima do umbigo e abaixo do osso esterno – peito). A cor associada a este chakra é o *amarelo*. O elemento a ele associado é o fogo. Rege todos os órgãos localizados na barriga: fígado, vesícula biliar, pâncreas, supra-renais, músculos e estômago e ainda o sistema nervoso. Está associado ao poder. Dá a vitalidade, força para exprimir emoções e para ter integridade. Tem como função vitalizar o sistema nervoso simpático bem como os processos digestivos, o metabolismo e as emoções. As gemas e minerais a ele associados são a citrina, o topázio dourado, o âmbar, o olho de tigre, a calcita dourada e o ouro. Os alimentos benéficos: os amidos, e as frutas ou vegetais amarelos.

Este ponto atua diretamente sobre as vísceras abdominais, tais como, fígado, pâncreas, órgãos do aparelho digestivo, etc. Sua energia é o Poder do Pensamento Criador. Seu atributo é a justiça. Segundo o grau de sua vitalidade pode gerar a generosidade ou o egoísmo.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: vontade, poder pessoal, autoridade, energia, controle do desejo, auto-controle, brilho (esplendor), calor humano, despertar, transformação, humor, riso, imortalidade, tomar mais do que se pode assimilar ou usar, demasiado ênfase no poder e/ou identificação, fúria, medo, ódio, problemas digestivos.

2.6 - Chakra Esplênico ou Sacro - 2º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no hinduísmo como *SVADHISTHANA*. Localiza-se logo acima dos órgãos reprodutores, acima do osso púbico. A cor associada a este chakra é a *laranja*. O elemento associado é a água. Rege os órgãos reprodutores, ovários, testículos, próstata, genitais, baixo ventre, bexiga, vesícula. Está associado a sexualidade, criatividade, procriação, sensualidade, habilidade de sentir emoções, contentamento, assimilação dos alimentos, força física, vitalidade e sexualidade. As gemas e minerais a ele associados são a turmalina, coral, calcite dourada, âmbar, citrina, topázio dourado, aventurina pêssego. Quanto aos alimentos que lhe são benéficos: líquidos, frutos e vegetais laranjas.

É o responsável pela irrigação dos órgãos sexuais; pela energização do baço, é também responsável pela vitalização do feto em formação, função essa que divide com o chakra básico. Aliás, a ligação desse dois chakras é estreita demais. Isso se deve ao fato de que parte da energia kundalini é veiculada do básico para dentro do chakra sacro. É por esse fator que alguns tibetanos consideram esses dois chakras como um único centro.

É considerado um “dínamo do corpo humano”, pois é através dele que penetra uma parte da energia (prana) do ambiente. Bem desenvolvido, favorece a soltura do duplo etérico e, conseqüentemente, o desenvolvimento da mediunidade, bem como a soltura do psicossoma em relação às projeções da consciência. Atua diretamente sobre o baço, pâncreas e glândulas supra-renais. Sua energia é o Poder da Vontade. Seu atributo é o Conselho. Segundo o grau de sua vitalidade pode gerar a Prudência ou a Imprudência.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: dar e receber, emoções, desejos, prazer, amor sexual / passional, movimento, assimilação de novas idéias, saúde, família, tolerância, abandono (entrega), trabalhar harmoniosa e criativamente com os outros.

Pode ainda manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: exagerada indulgência com a comida ou sexo,

dificuldades sexuais, confusão, ausência de objetivos, ciúme, inveja, desejo de possuir, impotência, problemas uterinos e/ou de bexiga.

2.7 - Chakra Raiz ou Básico - 1º Chakra



Figura: www.shama.com.br

Conhecido no Hinduísmo como *MULADHARA*. Localiza-se em cima da base da coluna ou cóccix. A cor associada a este chakra é a *vermelha* (cor secundária preto). O elemento a ele associado é a terra. Rege o sistema locomotor, as glândulas endócrinas, rins, coluna espinal, cólon, pernas e ossos. Está associado a terra e a matéria, a vitalidade, a saciedade dos desejos, dar fundamento (bases), coordenação física e sobrevivência. Dá vitalidade ao corpo físico. É a força da vida, da sobrevivência, auto-preservação e instintos. As gemas e minerais a ele associados são o rubi, a granada, a hematita, o jaspé sanguíneo, a turmalina preta, a obsidiana, o quartzo fumado. Quanto aos alimentos que lhe são benéficos: as proteínas (carne e produtos lácteos não são recomendados), frutos vermelhos e vegetais.

Este chakra indica como qualidades e lições a aprender: assuntos relacionados ao mundo material, sucesso. O corpo físico, o domínio do corpo. Base (fundação), individualidade, estabilidade, segurança, imobilidade, tranqüilidade, saúde, coragem, paciência.

Pode também manifestar como qualidades negativas, se a pessoa estiver funcionando numa baixa vibração, as seguintes características: egocentrismo, insegurança, violência, ganância, fúria; demasiada preocupação com a própria sobrevivência; tensão na coluna e prisão de ventre.

É o responsável pela absorção da kundalini (energia telúrica) e pelo estímulo direto da energia no corpo e na circulação do sangue. Sua energia é o KUNDALINI ou Fogo Serpentino Regenerador. Seu atributo é a pureza. Segundo o grau de sua vitalidade pode gerar a castidade ou a imoralidade.

3 – A KUNDALINI

Espécie de torrente de fogo líquido a subir pela coluna vertebral do ser humano, a qual ativa as energias instintivas ou inferiores, próprias do mundo animal. A pessoa que desenvolver o Chakra Básico descontrolada e prematuramente, dará entrada à uma torrente de energia elementar tão poderosa, que os seus desejos serão satisfeitos de imediato e terá poder sobre as demais criaturas. Este é o perigo para os que recebem influências privilegiadas deste Chakra. Por essa razão, nas diversas escolas espirituais existentes, nunca se desenvolve Mediunidade através dele, mesmo que por data de nascimento, dia e hora, a influência primária a que ele pertença.

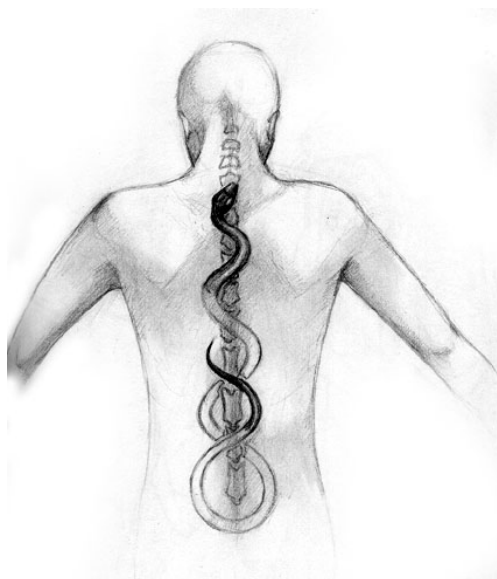


Figura: www.experiencefestival.com

Poder ígneo, é a grande força magnética, o princípio universal de vida que existe latente em toda matéria. Também chamada "fogo serpentino", é a vida que flui através dos centros vitais ou chakras. Princípio ativo que tanto pode criar como destruir, seu despertar para uma atividade voluntária visa coordenar as diversas manifestações vitais num todo harmonioso.

- O que é a Kundalini?

A palavra sânscrita tem sido traduzida de várias maneiras, em geral por aqueles que não têm uma concepção real, seja ela qual for, da função que é a sua marca. Supõe-se que a raiz da palavra seja o verbo kund, que significa "queimar". Este é o significado essencial, pois a kundalini é Fogo em seu sentido de abrasamento. Contudo, temos uma explicação adicional para a palavra no substantivo kunda, que significa orifício ou cavidade. Isso nos dá uma idéia do recipiente onde o Fogo arde. Mas há muito mais do que isso. Há também o substantivo

kundala, que significa bobina espiral, anel. Temos aqui uma noção do modo pelo qual o Fogo atua e se desenvolve. A palavra kundalini se originou de todos esses derivados, que atribuem uma feminilidade criativa ao Fogo, o Fogo Serpentino, como algumas vezes é chamado, o poder criativo feminino que está adormecido dentro de uma cavidade, dentro de um útero, despertando para o movimento rítmico da impetuosa subida e para a emissão de torrentes de Fogo. Ela é uma palavra que significa o aspecto feminino da força criativa da evolução, força esta que jaz adormecida, em sua potencialidade específica e muito particular, como que em posição fetal em um útero, na base da espinha dorsal humana.

O começo do despertar: Espera-se que o resultado seja um sutil despertar de uma consciência mais ampla, uma vaga sombra do espírito da consciência Cósmica. Desse modo, uma fragrância do que pode ser chamado de ozônio espiritual, se elevará no ar. Exultante, o discípulo estabelece contato do seu eu inferior com o seu Eu superior de maneira muito mais ampla do que já tenha feito antes dentro dos limites da sua atual encarnação. Ele alcança uma desobrigação, uma liberdade. Ele converte-se em um pássaro que finalmente começa a descobrir como usar as asas, batendo-as alvoroçadamente, embora ainda incapaz de levantar vôo. Neste afã de voar, ele começa a distinguir o real do irreal, o verdadeiro do falso, o útil do inútil, o belo do feio. Embora ele permaneça geralmente incapaz de fazer uso do discernimento assim despertado, ao menos conhece, experimenta e, mais cedo ou mais tarde, o conhecimento-experiência transforma-se numa atividade equilibrada. Quando isso começa a ocorrer, é chegada a hora de aparecerem os primeiros passos da kundalini, que finalmente, libertará para sempre no indivíduo o Fogo da vida e colocará sobre sua cabeça a Coroa de Flores do Reino eterno.

Os chakras servem de centros para a manifestação de várias emoções humanas. Como já vimos, Kundalini ou o Fogo Serpentino é uma das forças emanantes do Sol, inteiramente independente e distinta de Fohat e de prâna, e que, no estado atual dos nossos conhecimentos, acreditamos incapaz de ser convertido em qualquer dessas duas energias. Kundalini recebeu nomes diversos: o Fogo Serpentino, o Poder ígneo, a Mãe do Mundo. Aparece ao clarividente, literalmente, como uma torrente de fogo líquido, percorrendo o corpo. Seu trajeto normal é uma espiral, semelhante às curvas de uma serpente; "Mãe do Mundo" é nome bastante apropriado, porque é por ela que podem ser vivificados nossos diversos veículos.

Pode-se ver um antigo símbolo da coluna vertebral e de Kundalini, no tirso, bastão com uma ponta cunifórmee na extremidade. Na Índia encontramos o mesmo símbolo: o bastão é aí substituído por um bambu, com sete nós, que naturalmente representam os sete chakras ou centros de força. Em certos mistérios, em lugar do tirso se empregava um tubo de ferro que se supunha conter fogo. A insígnia dos barbeiros, símbolo certamente muito antigo, com suas faixas em espiral e a protuberância terminal, tem a mesma significação, segundo dizem, pois o barbeiro moderno é o sucessor dos antigos cirurgiões, que praticavam também a alquimia, ciência outrora mais espiritual do que material.

Kundalini existe em todos os planos que conhecemos e parece apresentar igualmente sete camadas ou graus de potência.

O corpo astral era, na origem, uma espécie de massa quase inerte, sem a mais vaga consciência, sem nenhuma capacidade definida de ação e sem conhecimento preciso do mundo ambiente. Sobreveio depois o despertar de Kundalini no plano astral, no chakra correspondente à base da espinha dorsal. Esta força se encaminhou então para o segundo centro, o umbigo e o vitalizou, acordando, assim, no corpo astral, a faculdade de sentir, de ser impressionado por todas as espécies de influências, porém sem lhe dar ainda a compreensão precisa.

Kundalini passa daí ao terceiro centro (esplênico), ao quarto (cardíaco), ao quinto (garganta), ao sexto (entre os supercílios) e ao sétimo (no alto da cabeça), despertando em cada um as diferentes faculdades descritas nos capítulos precedentes.

O mecanismo que nos dá a consciência do que se passa no astral é interessante e merece ser bem compreendido pelos estudantes. No corpo físico, possuímos órgãos especiais, localizados, cada um, em região fixa e particular: órgãos da vista, do ouvido, etc. Mas no corpo astral reina uma disposição completamente diferente, pois não há necessidade de órgãos especializados para conseguir os resultados desejados.

A matéria do corpo astral está em constante movimento; as partículas deslizam e turbilhonam como as da água fervendo, e passam todas, sucessivamente, pelos centros de força. Por conseguinte, cada um destes centros confere, às partículas do corpo astral, a faculdade de responder a determinada categoria de vibrações, correspondentes ao que no mundo físico chamamos vibrações da luz, do som, do calor, etc.

Quando, pois, os centros astrais são vivificados e se põem a funcionar, conferem as diversas faculdades à matéria toda do corpo astral, de tal forma que este se torna capaz de exercer seus atributos em qualquer região. É por isto que o homem, aluando em seu corpo astral, pode ver tanto os objetos colocados à sua frente, como atrás, em cima e embaixo, sem precisar voltar a cabeça. Não se pode, pois, definir os chakras ou centros como órgãos sensórios, no sentido vulgar do termo, embora proporcionem ao corpo astral faculdades sensoriais.

Entretanto, mesmo quando estes centros astrais estão plenamente despertos, não resulta, de maneira alguma, que o homem possa transmitir ao corpo físico a menor consciência da ação dos mesmos. Na realidade, em sua consciência física ele pode muito bem ignorar por completo essa ação. O único modo de transmitir ao cérebro físico a consciência das experiências astrais se dá pelo prévio despertar e ativamento dos centros etéricos correspondentes.

O método de despertá-los é exatamente o mesmo adotado no corpo astral, isto é, pelo despertar de Kundalini, que dorme na matéria etérica, no chakra situado próximo da base da espinha dorsal. O despertar de Kundalini resulta do ativamento do centro na base da espinha, mediante um esforço prolongado e persistente da vontade. Desperto Kundalini, sua força tremenda vivifica sucessivamente os demais centros. O efeito produzido sobre estes centros é o de conferir à consciência física as faculdades despertadas pelo desenvolvimento dos centros astrais correspondentes.

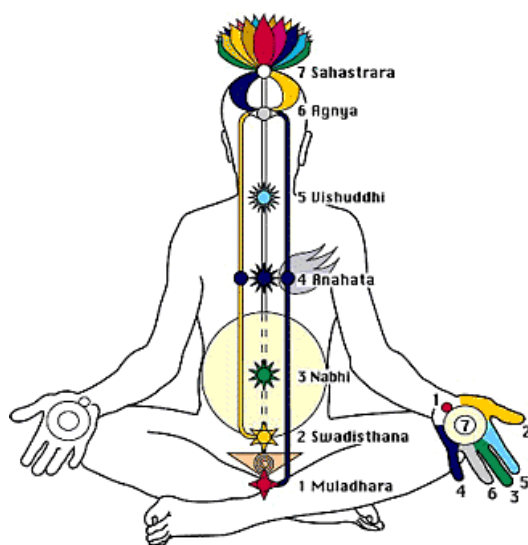


Figura: www.youngagainforever.com

Mas, para obter estes resultados, é necessário que o fogo serpentino passe de chakra em chakra, em certa ordem e maneira variáveis segundo os tipos humanos.

Os ocultistas, que conhecem os fatos por experiência própria, são extremamente cuidadosos em não dar a indicação quanto à ordem em que o fogo serpentino deve passar através dos chakras. A razão disto é que há muitos e sérios perigos, cuja gravidade não deve ser ocultada, para aqueles que despertam Kundalini, acidental ou prematuramente. Fazem-se as mais/solenes advertências a quem cogite em fazer qualquer tentativa deste gênero, antes do momento azado ou sem a direção de um Mestre ou um ocultista experimentado.

Um dos efeitos muito freqüentes de seu despertar prematuro, é dirigir-se ele para as regiões inferiores, em lugar de se elevar para as partes superiores do corpo; excita, desta forma, paixões menos desejáveis, estimula-as e intensifica-as a tal ponto que o homem não lhes pode resistir. Nas garras dessa força, ele é tão impotente, quanto o nadador nas mandíbulas de um tubarão.

Esses homens se tornam sátiros, monstros de depravação, porque estão a mercê de uma força de todo desproporcional à capacidade da resistência humana. É provável que alcancem certos poderes supranormais, mas estes só servirão para pô-los em contato com seres subumanos, com os quais não deve a humanidade manter intercâmbio. E para safar-se desta sujeição, poderá ser necessário mais de uma encarnação.

Há uma escola de magia negra que, com este propósito, se utiliza de Kundalini, porém os adeptos da Boa Lei, ou Magia Branca, jamais fazem uso dos centros de força inferiores empregados por esta escola.

Além disto, o desenvolvimento prematuro de Kundalini intensifica tudo na natureza humana e afeta mais prontamente as qualidades más do que as boas. No corpo mental, por exemplo, desperta facilmente a ambição e esta logo cresce excessivamente; e o grande aumento da inteligência é acompanhado de orgulho anormal e satânico.

Kundalini não é uma força comum, mas algo de irresistível. O ignorante que, por infelicidade, a despertar, deve imediatamente consultar uma pessoa competente. Segundo os dizeres do Hathayogapradipika, "Ela conduz os iogues à libertação e os tolos à escravidão". Algumas vezes o fogo serpentino se desperta espontaneamente; sente-se então um calor morno, e em casos raros, pode começar a movimentar-se por si.

Neste último caso, apareceriam provavelmente dores intensas, pois os canais não estão preparados para a passagem do fogo serpentino, e este tem que abrir caminho queimando grande massa de detritos etéricos, processo este necessariamente doloroso.

Em tais casos, a força fluirá usualmente de baixo para cima, pelo interior da coluna vertebral, em lugar de seguir o curso em espiral, que o ocultista aprende a fazê-lo seguir. É preciso, se possível, deter, por um esforço de vontade, esta marcha ascendente; porém se não se conseguir isto, o que é provável, a corrente sairá sem dúvida pela cabeça e se perderá na atmosfera, sem qualquer outro dano senão um enfraquecimento. Talvez possa também causar perda momentânea da consciência. Entretanto, os perigos realmente graves provêm, não do fluxo ascendente, mas do descendente.

4 – HARMONIZANDO OS CHAKRAS

Quando os chakras estão em equilíbrio, desfrutamos de ótima saúde física e psíquica, caso contrário fica-se vulneráveis aos distúrbios e às doenças. Ao estarmos saudáveis, nossos chakras giram com ritmo e sincronia, porém, com o organismo doente, eles ficam acelerados ou lentos demais, rodando com dificuldade e provocando perda de energia vital.

A saúde está no equilíbrio, que pode ser conseguido através de uma dieta saudável, rica em verduras, legumes e frutas, de exercícios físicos moderados e acompanhados por um médico, do respeito às horas de descanso e de práticas religiosas, meditativas e relaxantes. Enfim, tudo aquilo que propicie a harmonia interior. O passe, a prece, a irradiação e a água fluidificada servem como apoio para a recuperação, mas não são a base real para o equilíbrio, alinhamento ou harmonização dos chakras e centros de força. Devemos lembrar que chakra bloqueado não é causa, mas consequência. A causa do desequilíbrio são nossos pensamentos, sentimentos, emoções, palavras, desejos e ações de baixo teor vibratório, como pessimismo, mágoa, rancor, inveja, egoísmo, orgulho, vingança, ódio e vícios.

Para que a pessoa se rearmonize energeticamente, é essencial que haja uma moralização e o abandono de seus vícios, ou seja, ela precisa se reformar moralmente, agindo de maneira cristã em todos os momentos da vida. Porém, como isso não é comum às nossas ampliadas comodidades, cabe a nós, falíveis espíritos devedores, realizarmos essa ação por meio do perdão, da fraternidade e da compreensão, ajudando, socorrendo e orando pelo próximo. Dessa forma, vibraremos em ondas de elevado teor moral para fazermos nosso centro

coronário se valer como captador das boas energias espirituais, distribuindo o equilíbrio devido aos demais centros e espiritualizando nossa matéria.

5 - O REIKI, AS PEDRAS E OS CHAKRAS

Pode-se utilizar a ajuda e poder de cura das pedras juntamente com a sessão de Reiki. O Reiki, por sua capacidade de ativação da energia, possibilita a ampliação do poder de cura contido nas pedras. Cada pedra é colocada em seu respectivo chakra (centros de energia ou força vital) e permanecem por volta de 20 minutos.

<i>Nome dos Chakras</i>	<i>Cor das Pedras</i>	<i>Nome das Pedras</i>
1 - <i>Chakra Básico</i>	Vermelho	Jaspe Vermelho, Água Vermelha
2 - <i>Chakra Sacral</i>	Laranja	Calcita Alaranjada, Cornalina, Pedra da Lua
3 - <i>Chakra do Plexo Solar</i>	Amarela	Citrino, Olho de Tigre, Âmbar
4 - <i>Chakra do Coração</i>	Verde / Rosa	Amazonita, Esmeralda
5 - <i>Chakra Laríngeo</i>	Azul Claro	Água – Marinha, Turquesa
6 - <i>Chakra do 3º Olho</i>	Azul Escuro	Sodalita, Lápis Lázuli, Água azul
7 - <i>Chakra Coronário</i>	Lilás / Branco	Ametista, Cristal de Quartzo Branco

Tabela: Adaptado de www.espacointegracao.com.br

6 - EXERCÍCIOS COM OS CHAKRAS

Estes exercícios precisam ser feitos com grande concentração, com um movimento leve e deve-se escolher um lugar aquecido pelo sol para se sentar com as pernas esticadas para frente sem tensionar mas as pontas dos dedos devem estar puxadas.

Exercício 1: Os braços ficam expandidos horizontalmente para frente. Depois toque com as pontas dos dedos das mãos as pontas dos dedos dos pés. Depois disso escorregue suas mãos sobre ambos os lados do seu corpo e sobre a sua cabeça. E finalmente mova-os de volta aos pés. Repita o exercício várias vezes.

Exercício 2: Os braços ficam esticados horizontalmente para frente. Ponha os nos joelhos. Depois disso escorregue as mãos sobre ambos os lados do seu corpo e sobre sua cabeça. Finalmente mova de volta aos joelhos. Repita várias vezes.

Exercício 3: Ponha suas mãos sobre o plexo solar, concentre-se sobre a energia, depois mova suas mãos atadas costas da cintura e uma concentração especial é necessária novamente.

Exercício 4: Ponha uma mão sobre o plexo solar e a outra sobre sua garganta.

Exercício 5: Ponha ambas as mãos sobre as têmporas.

Exercício 6: Ponha uma mão sobre o joelho e a outra no lado oposto do peito. Depois troque-as de lugar.

Os exercícios são direcionados para o desenvolvimento dos chakras: na região do coração, da traquéia, do plexo solar e do terceiro olho. Eles devem ser feitos exatamente sem nenhum erro. Os chakras tem que ser alimentados e desenvolvidos com exatas energias determinadas. Às vezes nestes órgãos energias negativas são acumuladas. Se você sentir pressão sobre as suas têmporas ou a sua memória falhar, então faça os exercícios e veja se você é capaz de minimizar a energia acumulada porque ela é dirigida para o estômago e depois através dos pés e das pontas dos dedos para fora de você.

7 - REFERÊNCIAS

- <http://www.ippb.org.br/>
- <http://sites.uol.com.br/xango/chakras.html>
- <http://mistico.blog.pt/>
- http://www.bratstvoto.net/vehadi/menupt/b4/chakri_pt.html
- <http://www.espacointegracao.com.br/reiki.htm>
- <http://www.eusouluz.iet.pro.br/kundalini.htm>
- <http://www.mistico.com/p/chakras/massagemchak.html>
- <http://www.umbandaracional.com.br/>
- <http://www.shama.com.br/bioenergia--chakras/bioenergia--chakras/os-sete-chakras.html>
- <http://paginas.terra.com.br/saude/pavhane/chacras2.jpg>
- <http://www.youngagainforever.com/images/chakras.gif>
- <http://www.healinghappens.com/chakras.jpg>
- <http://www.experiencefestival.com/images/10005.jpg>