

O Guia Definitivo dos Chakras

Um Manual para Desbloquear
e Equilibrar os Chakras,
Potenciando a Saúde
e a Energia Positiva

Athena Perrakis

Professora espiritual e fundadora da Sage Goddess



Índice

Prólogo	6
Introdução	8

1

Chakra da Estrela
da Terra
Vasundhara

16

2

Chakra da Raiz
Muladhara

36

3

Chakra do Sacro
Svadisthana

58

4

Chakra do Plexo Solar
Manipura

76

7

Chakra
da Terceira Visão
Anja

130

5

Chakra do Coração
Anahata

94

8

Chakra da Coroa
Sahasrara

150

6

Chakra da Garganta
Vishuddha

112

9

Chakra da Estrela
da Alma
Sutara

172

Conclusão 192

Agradecimentos 198

Sobre a Autora 199

Sobre a Ilustradora 200

Índice Remissivo 201

Grande parte da sabedoria metafísica que hoje é aceite tem raízes profundas e longas linhagens que remontam às primeiras civilizações e culturas antigas. Incríveis portas de consciência se abrem para nós quando seguimos estas raízes até à sua origem, pois estas ligações à história, mitologia, geologia, arqueologia e às etimologias das línguas antigas são aquilo que mantém viva esta sabedoria. Quando encaramos o passado com consciência e respeito, honramos os nossos antepassados e prestamos, simultaneamente, um grande serviço à nossa linhagem.

O propósito deste livro é, por este motivo, transmitir-lhe conhecimentos sobre os chakras, ou centros energéticos, que existem no corpo humano e adjacentes a ele. Em sânscrito, possivelmente a mais antiga e sagrada língua viva, *chakra* significa «roda». Esta tradução alude ao movimento giratório e circular de cada centro energético, que está sempre, e simultaneamente, a receber e a enviar informação de e para si.

Mas porque é que os chakras são tão importantes e porque é que têm sido um foco de ensinamentos espirituais desde os tempos antigos? A resposta é simples: os chakras, ou centros energéticos, são os locais que reúnem a energia dentro e à volta do seu corpo físico. É importante estudá-los porque são os vórtices de energia do seu corpo; eles determinam onde, como e para que propósito a energia flui dentro do seu corpo físico e do seu corpo etérico (isto é, a primeira camada da aura ou campo energético humano).

O fluxo de energia é extremamente importante, já que determina a sua saúde e felicidade, e indica se está em harmonia com o seu ambiente. Por este motivo, compreender os seus chakras e melhorar o fluxo de energia que os atravessa pode literalmente trazer-lhe mais

saúde, felicidade, harmonia, prosperidade, amor, bem-estar, proteção e conforto. Os seus chakras são portais para o poder espiritual e para possibilidades e, como tal, há milhares de anos que são objeto de fascínio e de estudo. Além disso, cada um dos chakras contém uma chave ancestral que consegue desbloquear soluções para desafios e dilemas modernos. Isto significa que você está prestes a aprender segredos que outrora só os nossos antepassados conheciam, e a trazer essas tradições para o presente.

As origens do sistema moderno dos chakras remontam aos Vedas, os textos mais antigos e sagrados da cultura indiana antiga. Os Vedas são um conjunto de documentos considerados como textos de conhecimento escritos em sânscrito e são a base da medicina *aiurvédica* moderna e da sabedoria hindu. Os hindus consideram os Vedas como textos de autoria sobrenatural, repletos de mensagens canalizadas, concebidas para guiar e ajudar os humanos a evoluírem. Existem quatro Vedas, e cada um deles foi classificado em quatro tipos de texto. De todos os Vedas, os *Upanixades* são os mais conhecidos e reconhecidos e, em sânscrito, *upanixade* traduz-se literalmente por «sentar-se perto de», fazendo referência à forma como os alunos se juntam perto

do seu mestre para receberem informação espiritual e sabedoria. Os Upanixades — ou Vedanta, uma das classificações védicas — contêm toda a sabedoria védica relativa à espiritualidade e à meditação. Além da informação sobre os chakras, contêm ainda os conceitos essenciais hindus de Deus (Brahman) e de Alma (Atman), e as bases da prática hindu moderna que também têm ecos no budismo e no siquismo.

Por conseguinte, o sistema de chakras é um pilar de práticas espirituais em todo o mundo (incluindo o yoga). Inclui sete principais centros físicos de energia, bem como dois centros de energia adicionais de ancoragem, que nos ligam à Terra e ao Espírito. No entanto, algumas tradições apontam para 50 a 108 centros energéticos no corpo e na aura, que correspondem às letras do alfabeto sânscrito e que requerem a recitação de mantras ou orações em sânscrito. Este fenómeno de vários centros energéticos alinhados com a linguagem sânscrita antiga está na base das práticas modernas de recitação de mantras, através das quais recitar um mantra sagrado em sânscrito 108 vezes ativaria os 108 centros energéticos do corpo.

No entanto, este livro incide sobre o sistema básico de chakras físicos e nos dois chakras de ancoragem, incluindo as suas correspondências astrológicas, mitológicas, históricas, às pedras preciosas, aos óleos essenciais e ao tarot. Isto deve-se ao facto de estes sete chakras principais serem os centros energéticos que geram maior consenso em todas as tradições espirituais que reconhecem o fluxo de energia que percorre o corpo humano. Além destes sete, são necessários dois chakras adicionais para ancorar o fluxo de energia de volta ao planeta e ao espírito — isto é, um regresso à Fonte ou a uma Força Superior — e, por conseguinte, um total de nove são explorados aqui de forma aprofundada. Enquanto lê este livro, permita-se sentir as palavras e recebê-las no centro energético específico às quais se referem. Onde for possível, até poderá considerar colocar a sua mão sobre o centro energético relevante, enquanto explora as páginas que lhe são dedicadas, já que os chakras são pontos de vórtices de energia coagulada que só podem ser parcialmente compreendidos a nível intelectual. Como verá, o resto da experiência é altamente emocional, intuitiva e experiencial.

Nesse sentido, cada capítulo inclui uma meditação específica ou mantra para cada chakra com base nos antigos textos védicos, para que possa treinar o seu trabalho com os chakras de formas físicas, intelectuais e espirituais. Ligar-se aos chakras de vários modos permite que

eles se revelem a um nível mais profundo. Afinal, não se espera que os ensinamentos espirituais sejam apenas exercícios intelectuais; é esperado que viva as ideias, experiencie os conceitos e que veja a beleza inerente que eles representam.

Os nove chakras explorados neste livro começam nos pés, com a sua ligação mais enraizada e poderosa com a Terra: o Chakra da Estrela da Terra, que é referido como *Vasundhara* (sânscrito para «filha da Terra»). A seguir, o Chakra Base, ou da Raiz (*Muladhara*), é seguido pelo Chakra do Sacro (*Svadhithana*); o Chakra do Plexo Solar (*Manipura*); o Chakra do Coração (*Anahata*); o Chakra da Garganta (*Vishuddha*); o Chakra da Terceira Visão (*Ajna*); o Chakra da Coroa (*Sahasvara*); e, por fim, o Chakra da Estrela da Alma, a que se chama *Sutara* em sânscrito ou «Estrela Sagrada». Seguindo esta ordem, este livro vai avançando da Terra para o Céu, da realidade humana física em direção ao mais alto ponto de acesso à energia da Fonte e da criação. A viagem em direção ao céu ecoará dentro do seu espírito e, à medida que for lendo, vai constatar que o seu corpo parece mais alinhado e confortável, que a sua alma se sente mais pacífica e calma e que a sua mente se sente encantada, relaxada e excitada por explorar os limites deste novo enquadramento.

Pense em si, então, como o Louco dos arcanos maiores do tarot enquanto percorre estas páginas. Está pronto para embarcar numa nova aventura que sabe que o transformará — e está ciente de que esta transformação é necessária, e até vital, para o seu desenvolvimento. Aconselho-o a ler este livro lentamente, deixando que as palavras se movam através de si e dentro de si, assentando profundamente no âmago da sua experiência e do seu desejo de expansão. Ao praticar os vários Exercícios de Integração Corporal, sentirá uma ligação renovada com as energias localizadas em cada chakra e começará a incorporá-las de forma mais significativa na sua vida e na sua prática espiritual.

Em breve, quando lhe aparecer um desafio, ou quando alguém na sua vida estiver a precisar de cura, poderá sentir imediatamente quais os chakras que têm de ser incluídos no seu trabalho de cura. Vai saber como trabalhar com as energias para apreciar, avaliar e ativar os seus chakras, de forma a melhorar o seu próprio bem-estar, o bem-estar dos outros, e do planeta como um todo.

Introdução:

O que é um Chakra?

Embora os chakras se tenham tornado um tópico de discussão metafísica popular e um objeto de estudo, o conceito não é novo. Antes de mais, o que é um chakra? A palavra *chakra* vem da palavra sânscrita para «roda» ou «disco» e, enquanto parte das antigas práticas e técnicas védicas de cura — muitas das quais perduram até hoje — os iogues trabalham com o sistema de chakras há milhares de anos. Isto acontece porque na medicina aiurvédica a doença é vista como um bloqueio energético ancorado em um ou mais chakras. Outras modalidades de cura, tais como a acupuntura, também reconhecem o fluxo bloqueado de energia como uma causa primordial para a doença e para a dor. De facto, a medicina alopática ocidental é uma das poucas tradições que não identifica bloqueios de energia para poder aliviar a dor e o sofrimento no corpo, na mente e no espírito.

Talvez se esteja a perguntar porque é que a energia se move através de discos ou chakras para começar. Passo a explicar: Na tradição iogue, o *prana*, ou a energia da força vital, é por conceção e necessidade, uma fonte fluida de consciência de Deus/Fonte/Criador. A energia está sempre a fluir e isto é um facto: a mecânica quântica provou, através da teoria do ponto zero, que as partículas nunca estão em repouso; mesmo num estado de repouso, existirá sempre uma energia cinética que não é zero. E uma vez que toda a matéria é energia, até quando estamos fisicamente em repouso, estamos em constante movimento a nível subatómico. Além do seu corpo físico, tem um corpo etérico, ou «subtil», que permanece num estado vibracional mais elevado e, por conseguinte, não é visível a olho nu. Esse corpo subtil é a morada dos seus chakras, ou centros energéticos, onde a energia se coagula naturalmente em nove pontos centrais, localizados entre um ponto mesmo acima da sua cabeça até mesmo debaixo dos seus pés.

A maioria das pessoas tem consciência de que o seu bem-estar físico é muito mais do que uma questão física e, por este motivo, não é difícil compreender e reconhecer a ideia de centros energéticos que estão abertos e a funcionar bem, livre e confortavelmente, por oposição a centros energéticos que estão fechados, limitados e desconfortáveis. Uma vez que a dor não é nada mais do que dados a serem processados pelas ligações do seu sistema nervoso central — informação concebida para lhe dizer que um sistema está desligado ou avariado — é fácil ver de que modo a dor começa energeticamente num dos chakras e, a partir daí, começa a manifestar-se no corpo físico, muitas vezes em estreita ligação com o chakra de origem da energia da ferida ou do trauma. A medicina ocidental trata os sintomas de questões energéticas, o que é bastante útil: onde estariam muitos de nós sem a capacidade de gerir a dor e o sofrimento sintomático? Mas para poder chegar à origem ou à causa primordial da sua doença física é sensato ir mais fundo e, às vezes, mais longe do que nunca — de volta às suas linhas maternas e paternas, já que muitos dos padrões energéticos atuais foram herdados de antepassados que o precederam.

Para dar um exemplo, as experiências de guerra na sua linha genética podem manifestar-se como desequilíbrios do Chakra da Raiz no que diz respeito à segurança. Poderá não herdar a experiência física da guerra, mas pode herdar a marca energética correspondente. Pode

perguntar-se porque é que chegou a esta vida com uma sensação de insegurança e incapacidade em descansar e não ter um único sintoma físico — mas os seus sentimentos poderão indicar que há algo em desequilíbrio. Se conseguir dar resposta a estes sentimentos, que precedem a dor física e a doença, grande parte da cura poderá acontecer.

Este processo começa no sistema de chakras. Assim que identificar o chakra de origem de qualquer um dos seus desafios atuais, poderá estabelecer um plano para alterar e mover a energia, permitindo ao chakra funcionar normalmente e realinhando-o novamente com os outros centros energéticos. A partir daí, a cura física — que poderá parecer um milagre espontâneo, mas que na verdade está enraizada na transformação alquímica que vem de dentro — poderá começar a manifestar-se. Toda a sua vida poderá mudar. Começa tudo com o conhecimento e com a escolha de dizer sim a uma nova forma de pensar sobre a sua vida, a sua saúde e a sua felicidade.

Exercício de Integração Corporal: Sentir as Marcas Ancestrais

Neste exercício, vai receber orientação sobre onde precisa de integrar a sabedoria ancestral na sua vida atual. A sabedoria ancestral pode assumir duas formas: sabedoria dos seus antepassados materiais nesta vida (mães, avós, pais e avós); e sabedoria dos seus antepassados espirituais, ou seja, aqueles com quem partilha a sua linhagem espiritual mais vasta. A sua alma viajou para muitos locais ao longo de muitas vidas e os seus muitos corpos físicos dessas vidas acumularam sabedoria cumulativa que reside dentro dos arquivos de sabedoria do seu espírito.

Reserve um momento para se sentar confortavelmente e relaxar os ombros, chamando a sua energia para o tempo presente, de onde quer que ela esteja, esteja ela com quem estiver. Faça isto dizendo o seu nome em voz alta, sem parar, numa voz suave ou imaginando o seu nome escrito na areia numa linda praia. A seguir, deixe que esta meditação o guie.

1 / Vindo suavemente para o momento presente, repare nos seus dedos dos pés e das mãos, dando graças pela sua respiração, ficando ciente do bater do seu coração como um eco do Divino e acalmando todo o seu sistema nervoso central.

2/ Na sua mente, veja uma imagem do seu pai ou avô, o que for mais fácil para si. (Se nunca teve uma figura paterna na sua vida, peça aos seus guias para o ligarem ao seu parente masculino mais próximo no reino espiritual.) Repare onde é que, no seu corpo, sente uma ligação à Linha Paterna, aos seres masculinos de luz e energia de quem descende fisicamente. Uma vez que o lado esquerdo do corpo rege o masculino e os fluxos de energia paterna, é mais provável que sinta a energia masculina aí. Talvez sinta formigueiro ou calor na sua mão esquerda. Estique o braço esquerdo e imagine que envia um feixe brilhante de luz para receber e enviar informação relacionada com a sua linha masculina. Tome nota de quaisquer sensações agradáveis ou desconfortáveis. Não tem de as corrigir ou ajustar — limite-se a reparar nelas. Envie amor a esses pensamentos e sentimentos, e liberte-os.

3/ A seguir, na sua mente, veja uma imagem da sua mãe ou avó, o que for mais fácil para si. (Se nunca teve uma figura materna na sua vida, peça aos seus guias para o ligarem ao seu parente feminino mais próximo no reino espiritual.) Repare onde é que, no seu corpo, sente uma ligação à Linha Materna, aos seres femininos de luz e energia de quem descende fisicamente. Do mesmo modo que o lado esquerdo do corpo rege o fluxo de energia paterna, o lado direito rege os fluxos de energia materna feminina. É mais provável que sinta a energia feminina do lado direito do corpo, especialmente nas palmas das mãos, no topo da cabeça e nas solas dos pés — os três principais locais no corpo onde a energia é acumulada e facilmente libertada. Tome nota de quaisquer sensações agradáveis ou desconfortáveis. Envie-lhes amor e liberte-as.

4/ Agora leve a sua consciência para aqueles locais no seu corpo (ou mente ou espírito) onde surgiu desconforto. Repare sem julgamento se essas zonas se alinham com os chakras ou centros energéticos. Se sentir desconforto no topo da cabeça, por exemplo, essa dor poderá representar uma marca ancestral relacionada com o desenvolvimento espiritual. Talvez a sabedoria a que precisa de aceder e integrar neste momento da sua vida esteja relacionada com um assunto ou prática espiritual, por isso, preste mais atenção do que o normal aos aspetos espirituais da sua vida.

5/ Leve agora a sua consciência para aqueles locais no seu corpo, mente ou espírito onde surgiram sensações agradáveis. Repare, também sem julgamento, se essas zonas se alinham com os chakras ou centros energéticos. Se sentir desconforto na base da coluna, por exemplo, essa dor poderá representar uma marca ancestral relacionada com a sua segurança ou casa. Preste mais atenção do que o habitual a questões relacionadas com estes temas.

6/ Enquanto explora os capítulos que se seguem, deixe que esta informação guie o modo como se envolve e dá prioridade àquilo que lê, e a que ritmo, de modo a que receba a cura de que precisa neste momento, sabendo que as suas necessidades energéticas poderão alterar-se e mudar ao longo do tempo. É sempre um processo, sempre a desenrolar-se. Ámen, Aho, Assim é.

Como é que a Energia se Move?

Sabemos que a energia se move porque é uma coagulação de partículas quânticas que nunca estão em repouso — mas como é que ela se move? A energia (ou *prana* ou *chi*) flui através de um canal central ou coluna de luz chamada *Sushumna*, que significa «gracioso» ou «bondoso» em sânscrito. Cada um dos sete chakras corpóreos (ou seja, os que estão ligados ao corpo humano) reside no *Sushumna*; os chakras secundários discutidos neste livro, especificamente os chakras da Estrela da Terra e da Estrela da Alma, fluem acima e abaixo do *Sushumna*.

Existem duas linhas de energia chamadas *nadi*, uma masculina e outra feminina, que envolvem o *Sushumna* numa espiral de luz semelhante à cadeia de ADN e que se cruzam em *Muladhara* ou Chakra da Raiz, *Manipura* ou Chakra do Plexo Solar, *Vishuddha* ou Chakra da Garganta e *Sahasrara* ou Chakra da Coroa. Em cada um destes centros energéticos as linhas masculina e feminina cruzam-se e fundem-se. (É interessante que os centros energéticos em que as linhas não se fundem representem os pontos naturais de integração do masculino e do feminino. É este o caso para o Chakra do Sacro, ou ponto de conceção da vida; o Chakra do Coração, ou ponto de conceção do amor; e o Chakra da Terceira Visão, ou ponto de conceção da sabedoria.) Tal como o seu sistema nervoso central regula e gere todas as mensagens dentro do seu corpo físico, o seu sistema de chakras regula e gere todas as mensagens no seu corpo subtil ou etérico.

Três Passos para Equilibrar os Chakras para um Funcionamento Ideal

Se a doença começa no corpo enquanto energia bloqueada, então, o funcionamento ideal dos chakras — o fluxo ideal de energia que os atravessa e que existe entre eles — é essencial para a saúde. Mas como é que pode saber se os seus chakras estão equilibrados? E, se estiverem desequilibrados ou bloqueados, como é que pode repor o equilíbrio e o fluxo? É sobre isso que este livro trata. Em cada um dos capítulos que se seguem, vai encontrar dicas e técnicas específicas para alinhar cada chakra individual. Primeiro, seguem-se três passos para avaliar, alinhar e ativar o fluxo de energia em todo o sistema de chakras. Siga estes passos sempre que se sentir sem energia, triste ou quando não conseguir dormir durante a noite; estes são três sinais comuns de um desequilíbrio nos chakras que pode ser corrigido facilmente e que, uma vez corrigido, pode ser mantido facilmente.

Por favor, nunca deixe que esta orientação, nem a de mais ninguém, se sobreponha à sua. Confie na sua sabedoria interior e nos seus sentidos. Eles vão sempre levá-la para o caminho certo, na altura certa. Leve daqui e use aquilo que parecer certo para si, e deixe o resto.

Passo 1: Avaliar o Fluxo de Energia

Quando se sentir mais triste, mais agitada ou mais cansada do que o normal, ou quando sentir uma dor ou um desconforto mais intenso no seu corpo, está na altura de avaliar o seu fluxo de energia pessoal (FEP). O seu FEP rege a forma como se sente todos os dias e é afetado quer por fatores internos, quer externos. O simples ato de ler este livro faz com que se torne consciente do seu FEP, algo que constitui um primeiro passo essencial neste processo de avaliação. Assim que souber como é que sente este fluxo, o seu corpo pode gravar uma memória deste estado de existência, e depois pode regular-se de volta ao estado de fluxo, ou equilíbrio, quando a energia aumentar ou esmorecer.

Lembre-se de que o corpo humano é um sistema magnificamente inteligente. Pode confiar no seu corpo para se curar a si mesmo a qualquer momento; de facto, aquilo que o seu corpo mais quer é alcançar um estado de homeostase, ou equilíbrio perfeito. Tal como cada órgão no seu corpo trabalha para alcançar e manter a homeostase, porque o equilíbrio é a zona de conforto do universo, também os seus centros energéticos trabalham em conjunto de forma inteligente para criar um equilíbrio harmonioso no seu sistema.

É isso mesmo: o equilíbrio é seu por direito.

Quando se envolve em práticas extremas na forma como se alimenta, se move e trabalha com as energias no seu campo energético principal, está a afastar-se do seu equilíbrio de forma consciente. Por exemplo, ingerir demasiada comida ou não comer o suficiente pode desequilibrar o sistema físico, já que os alimentos são energia. Mover-se demasiado ou de forma insuficiente também pode afetar o modo como a energia flui no seu corpo. E demasiado stress, mágoa, tensão, tagarelice e ruído podem fazê-la descarrilar energeticamente e separá-la da sua paz, do seu centro e da sua ligação à Fonte. Nada disto acontece da noite para o dia; estes acontecimentos desenrolam-se lentamente, ao longo de décadas sem prestar atenção suficiente à manutenção do equilíbrio.

Exercício de Integração Corporal: Avaliação dos Chakras

Assim como o seu corpo físico beneficia de um check-up regular, os seus chakras também beneficiam de uma avaliação regular. Existem muitas formas diferentes de avaliar a condição dos chakras, mas este exercício é uma forma fácil de avaliar rápida e eficazmente o estado atual dos seus centros energéticos, e também de receber orientação e sabedoria sobre aquilo a que deve prestar atenção agora.

Reserve um momento para chamar a sua energia para o tempo presente, dizendo o seu nome em voz alta, sem parar, numa voz suave, ou imaginando o seu nome escrito na areia, numa linda praia. Convide os seus guias para se juntarem a si. Chame os guardiães do espaço e do tempo para enraizarem os quatro cantos e os quatro elementos cardinais, enquanto começa a fazer um scan aos seus centros energéticos.

Comece a Leste ao invocar as energias guardiãs. Pode fazer isto dizendo as palavras que se seguem em voz alta ou murmurando-as suavemente para si: «Guardiães Protetores do Leste, energias do ar e do voo, damos-vos as boas-vindas. Por favor, tragam-nos um novo começo brilhante e uma nova sabedoria para nos ajudar a integrar o nosso trabalho. Guardiães Protetores do Sul, energias do fogo e do poder, damos-vos as boas-vindas. Por favor, tragam-nos um espírito forte e corajoso para dar força ao nosso trabalho. Guardiães Protetores do Oeste, energias da água e do fluxo, damos-vos as boas-vindas. Por favor, purifiquem-nos e limpem os nossos corações

quando trazemos amor para o mundo e, por favor, abram um receptáculo para que a prosperidade flua livremente em direção ao nosso trabalho. «Guardiães Protetores do Norte, energias da Terra e do tempo, damos-vos as boas-vindas. Por favor, enraízem-nos e protejam-nos enquanto damos corpo ao nosso trabalho. Agradecemos-vos a vossa presença. Amen, Aho, Assim é.» A seguir, deixe que esta meditação a guie.

1 / Primeiro, repare em cada parte do seu corpo, agradecendo-lhe enquanto avança. Agradeça às solas dos seus pés, e à Terra debaixo delas, porque a enraízam no momento presente e a lembram da sua segurança inerente e soberania. Agradeça às suas pernas e ancas, à sua zona lombar e ao soalho pélvico, porque a guiam e inspiram, e por fazerem passar por si a força da criação e da vida. Agradeça aos seus ovários ou testículos, à sua capacidade de gerar vida e ao seu potencial de dar à luz, ao seu ser sensual. Agradeça ao seu sistema digestivo e aos seus rins; agradeça ao seu sistema adrenal, aos seus pulmões, ao seu sopro da vida. Agradeça ao seu coração e ao seu esófago, à sua garganta, língua e dentes. Agradeça à sua voz e à sua verdade. Agradeça ao seu rosto e às suas bochechas, aos seus olhos que veem e ao seu olho que sabe. Agradeça aos seus ouvidos e ao topo da cabeça, ao seu cabelo e ao local tranquilo de conhecimento que a liga ao seu Criador.

2 / Agradeça ao seu corpo como um todo, tal como ele é. Deixe que tudo seja, tal como é, aqui e agora, como desejar ser. Não há nada a mudar, nada a consertar. Está tudo disponível para que repare, para que examine, para que discirna.

3 / A seguir, diga estas palavras em voz alta: «Centros energéticos, revelem as vossas necessidades. Digam-me as vossas verdades. Mostrem-me para onde devo levar a minha atenção, para que eu possa invocar o potencial de cura do meu próprio sistema inteligente. Confio na minha própria capacidade de repor, recuperar e reparar qualquer coisa que precise, na altura perfeita e em alinhamento com a minha saúde total. Amen, Aho, Assim é.»

Tome nota daquilo que surgir para si neste exercício e preste atenção até ao mais subtil dos sinais. Poderá ver, pressentir, cheirar ou sentir qualquer coisa. Todas as informações são bem-vindas. A seguir, anote num bloco aquilo em que reparou e assente a data e a hora.

Continue a registar quaisquer pensamentos, sentimentos ou emoções que surjam nas próximas 48 horas. Se sentir vontade de trabalhar com som, cristais ou pedras preciosas, óleos essenciais, ervas, luz, massagem, Reiki ou outros métodos ou modalidades de cura, escute essa chamada. (Se for um curador experiente, faça isto da sua forma habitual.) Deste modo, pode usar a sua intuição para explorar o que os seus corpos físico e etérico precisam neste momento.

Neste livro, vai aprender as correspondências de pedras preciosas, óleos essenciais e ervas para cada chakra. Quando trabalhar com ervas, pode optar por usar a planta ou a sua forma destilada num óleo essencial. Ambas as formas são poderosas. Escolha aquela que vai usar, tendo em conta aquilo que existe localmente disponível onde mora e com que mais se identifica. Com folhas secas, por exemplo, pode fazer incensos e maços sagrados para queimar. Com os óleos essenciais, pode criar perfumes e produtos para o corpo. É feita referência às ervas que estão alinhadas com cada chakra.

Quanto mais tempo passar a observar os seus chakras e centros energéticos, adquirindo uma consciência mais profunda dos sinais e das mensagens que a rodeiam, mais familiarizada ficará com as alterações nos sistemas subtis e maior será a sua capacidade de lhes dar resposta antes de se manifestarem como desafios físicos ou sintomas. Isto é, em essência, aquilo que significa ser um curador. Também poderá considerar a possibilidade de a sua intuição estar continuamente a guiá-la para que se sintonize com a saúde e a vitalidade dos seus chakras. Embora os seus chakras funcionem sincronicamente e sem necessidade da sua intervenção direta, a sua intuição pode e irá frequentemente guiá-la no sentido de direcionar a sua atenção para um chakra particular, quando as energias deste forem necessárias ou ativadas no seu campo energético.

Passo 2: Alinhar o Fluxo de Energia

Assim que tiver avaliado o estado atual do seu fluxo de energia, reparando na dor ou na resistência em áreas específicas, pode trabalhar um chakra particular (ou vários chakras) para equilibrar cada centro antes de alinhar todo o sistema para um fluxo ideal. Pode alinhar o seu sistema através de visualizações, terapia com cristais, rituais de consagração com óleos essenciais, ou através dos três métodos. Optar por uma abordagem integrada é o melhor para curar e alinhar os

chakras, por isso, se tiver acesso a pedras preciosas e óleos essenciais, integre-os à vontade na sua prática. Cada ferramenta oferece uma frequência ou vibração e emprega um fluxo de energia diferente para levar a sua cura para o chakra ou centro energético.

Com o passar do tempo, poderá experimentar estas ferramentas isoladamente para determinar o que funciona melhor para si e quando, onde e como. É nesse momento que a sua intuição passará a desempenhar um papel muito significativo no seu desenvolvimento espiritual e cura geral. Neste processo de autocura e de alcançar o equilíbrio e o bem-estar, vai saber quais são os dons da sua alma (se ainda não tiver descarregado esta sabedoria!) e ao fazê-lo vai tornar-se a curadora que estava destinada a ser nesta vida.

Exercício de Integração Corporal:

Tecer o Fio da Cura

Em muitos aspetos, a cura é alinhamento; curar implica que todos os sistemas se encontrem num equilíbrio sagrado. Neste exercício vai experienciar um alinhamento através da ligação mais maravilhosa entre os seus chakras, ancorando-os suavemente à Terra em baixo e aos reinos em cima, com um fio de luz e magia dourado.

Antes de começar reserve um momento para invocar a sua energia para o tempo presente, dizendo o seu nome em voz alta, sem parar, numa voz suave, ou imaginando o seu nome escrito na areia, numa linda praia. A seguir, passe para esta meditação:

1 / Para alinhar os chakras, comece por visualizar um fio de luz dourado enfiado numa maravilhosa agulha de intenção dourada. Que intenção gravará na sua agulha dourada enquanto a usa para entretecer o fio de luz dourado nos seus centros energéticos? Pode escolher cura, felicidade, amor, prosperidade, equilíbrio, alegria, paz, ou aquilo que ressoar consigo.

2 / Assim que tiver centrado o seu foco na sua intenção para a sua agulha, veja o fio dourado a passar pelo buraco, e a seguir passe o fio de luz dourado à volta do seu Chakra da Estrela da Terra, que está a vibrar mesmo debaixo dos seus pés, como uma âncora entre si e a Terra. Puxe o fio para cima e coloque-o gentilmente à volta do seu Chakra da Raiz, invocando a sua intenção de enraizamento e proteção. A seguir, puxe o fio dourado para cima e envolva o seu Chakra

do Sacro, invocando a sua intenção de criatividade e procriação, sensualidade, sexualidade e paixão. Imagine uma fonte de paixão e desejo que pulsa dentro de si, com todos os seus desejos e anseios manifestados num estado de intimidade e prazer sagrados.

3 / A partir daí, passe gentilmente o fio dourado à volta do Chakra do Sacro, antes de o enviar para cima em direção ao Chakra do Plexo Solar, enquanto estabelece uma intenção para o poder pessoal e a possibilidade. Imagine a sensação mais profunda de autoestima e autovalorização a envolvê-la enquanto puxa o fio para cima em direção ao Chakra do Coração, deixando-o envolver o seu coração em alinhamento com a sua intenção de amor e união divina.

4 / Ao tecer o fio em direção ao seu Chakra da Garganta, localiza o seu centro da Verdade e âncora da Integridade, a ponte entre quem é e o modo como se apresenta ao mundo. Envolvendo o fio dourado em torno do seu Chakra da Garganta agora, imagine um acesso fácil à sua verdade plena e livre, cedendo à voz do seu Eu Superior e às vozes dos seus guias enquanto eles procuram aproximá-la de quem é verdadeiramente.

5 / Agora, enquanto passa o fio dourado em direção aos chakras superiores — primeiro, em redor do seu Chakra da Terceira Visão, para aceder à intuição e à sabedoria interior, e depois à volta do Chakra da Coroa, para aprofundar a sua ligação a Deus/Fonte/Criador — encontra uma fonte de paz e uma frequência de alinhamento total. De repente, tudo parece desenrolar-se graciosamente, falando-lhe de uma sabedoria que supera qualquer entendimento humano. Esta frequência liberta-a para entregar a sua necessidade de saber, corrigir ou mudar qualquer coisa em relação ao momento presente.

6 / Nesse local de paz, alegria e aceitação, começa a recolher o fio dourado e a envolvê-lo em torno do chakra final, o Chakra da Estrela da Alma, localizado cerca de 30 cm acima do topo da cabeça. Assim que tiver unido o fio a este ponto mais elevado, o trabalho de integrar todas as energias dos chakras estará concluído. Vai regressar a um estado de felicidade equilibrada sem ter de tentar ou de se focar; simplesmente existe num local de tolerância e entrega, onde a cura

começa e a consciência se expande, ligando-a a tudo o que alguma vez foi ou que alguma vez será. Está tudo aqui e é tudo bem-vindo, agora, neste momento e sempre. *Ámen, Aho, Assim é.*

Que momento acolhedor. Esta é uma oportunidade para entrar plenamente num estado de permissão ativa que, para além de ser ideal para a cura e para equilibrar os seus centros energéticos, também é o recetáculo de energia perfeito para a manifestação. (Manifestação significa muitas coisas para muitas pessoas, mas uma definição espiritual de «manifestação» é a transformação intencional do pensamento em matéria. Por outras palavras, a manifestação é um desejo realizado.) Quanto mais suave se conseguir tornar e quanto maior for a sua capacidade de não se atrapalhar a si mesma, mais facilmente sentirá as coisas que deseja a desenrolarem-se diante de si, quase sem esforço.

Existe apenas um último passo no processo de equilibrar o fluxo de energia no seu corpo e, em muitos aspetos, é o passo mais importante dos três.

Passo 3: Ativar o Fluxo de Energia

A energia está presente à sua volta a toda a hora, mas muita da energia que a envolve está adormecida, à espera de ser ativada. Algumas energias não podem ser ativadas em certas alturas; isto depende do seu estado pessoal de desenvolvimento espiritual e das energias que são consideradas valiosas ou importantes para o seu desenvolvimento pelos seus guias espirituais e eu superior. Todas as forças da natureza são correntes de energia — pensemos no amor, na cura, no crescimento, no equilíbrio. (A própria magia é uma corrente de energia.) Vai ser sempre capaz de aceder às energias e às fontes de sabedoria de que precisar quando precisar. Se perceber que não é capaz de aceder ou de ativar uma corrente de energia particular, isto significa apenas que não precisa dela nesta altura.

A ativação de energias aplica-se a todas as energias, até às que estão contidas nos cristais e pedras preciosas. A energia não precisa da sua permissão ou ativação para fluir, mas é um facto que o seu movimento é mais poderoso depois de ativado. Embora a ativação energética não seja o foco deste livro, vale a pena considerar formas de melhorar o fluxo de energia através de técnicas de ativação, para que possa experienciar um fluxo melhorado no seu próprio corpo e facilitar um despertar mais rápido e mais profundo dos centros energéticos no seu corpo, algo que é essencial para o bem-estar físico.

Exercício de Integração Corporal:

Ativar o Fluxo de Energia

Para ativar o fluxo de energia do seu corpo, dê permissão aos seus guias espirituais e ao seu eu superior para acederem, abrirem e ativarem cada chakra. Esta breve meditação guia-a para fazer precisamente isso.

1 / Comece por abrir o canal central dos chakras, ou Sushumna, que é como um tubo de luz. Desenrosque o fundo do canal por baixo dos seus pés, rodando-o para a direita para abrir e a seguir desenrosque o topo do canal acima da sua cabeça, rodando novamente o topo do canal para a direita. Assim que tiver aberto o canal central desde as raízes mais profundas debaixo dos seus pés até às nuvens mais altas acima de si, está a abrir o sistema de chakras para ser avaliado e alinhado.

2 / Visualize os seus chakras da Estrela da Terra e da Raiz a abrirem-se, ligando-o e enraizando-o no solo da própria Terra. Use o mantra «aceder, abrir, ativar» como uma frase de referência que repete para si sempre que visualizar um dos chakras.

3 / A seguir, imagine os seus chakras recetores — Sacro, Plexo Solar e Coração — a abrirem-se para si, girando lentamente e revelando a sua medicina de amor e fortalecimento. Faça uma inspiração profunda e repita o seu mantra: «Aceder, abrir, ativar.» Depois, imagine os seus chakras de projeção — Garganta, Terceira Visão, Coroa e Estrela da Alma — a revelarem-se a si, oferecendo a sua medicina de sabedoria, comunicação e ligação aos reinos cósmicos exteriores.

4 / Faça uma última respiração e repita o mantra uma última vez: «Aceder, abrir, ativar.» Assim que tiver acedido, aberto e ativado todos os chakras, agradeça por este acesso e alinhamento. A seguir, feche o canal Sushumna, girando o topo e o fundo da coluna para a esquerda, selando os chakras e levando o seu sistema de volta para o seu estado desperto e fechado.

Pode optar por equilibrar os seus chakras com a frequência que desejar. Na minha experiência, isto não é necessariamente uma prática diária ou sequer semanal: deve permitir que a sua intuição a guie. Se notar que está menos recetiva, alinhada ou enérgica na sua vida, ou

que lhe falta a força e a tenacidade de que precisa para seguir os seus sonhos, os seus chakras poderão precisar de atenção e ativação. De cada vez que praticar este processo, vai aprender novas formas de comunicar com a energia que flui pelo seu corpo, ficando cada vez mais consciente e intuitivamente ligada às suas próprias necessidades a cada momento.

À medida que continuar o seu caminho e aprofundar esta prática, poderá constatar que não precisa de estar constantemente a limpar os chakras ou centros energéticos. Isto acontece porque a ativação consistente dos chakras facilita um processo de autolimpeza e de autogestão, que faz com que os próprios centros, através da sua própria inteligência e relação sinérgica uns com os outros, consigam repor naturalmente o seu equilíbrio sem a sua ação ou intervenção explícita. Todos os sistemas na natureza são guiados por um desígnio inerentemente intuitivo e, enquanto humanos, devemos evitar a presunção de que a única forma de «corrigir» ou «melhorar» qualquer coisa — incluindo a energia — é através de ações e intenções. Com o tempo, todas as energias necessárias para o seu bem-estar físico, espiritual e emocional vão ser ativadas nas suas vidas. Quando intervém, só está a acelerar aquilo que já estava planeado. Comece por confiar que todas as formas de consciência se estão a expressar plena e perfeitamente neste momento, incluindo você mesma.

Agora que ficou a conhecer o sistema de chakras, incluindo técnicas para manter o equilíbrio e o fluxo entre eles, vamos explorar cada centro energético individual mais profundamente. Cada um deles é um microcosmo de sabedoria e significado que regula e se alinha com energias específicas nos seus corpos físico e subtil. Neste modelo de nove chakras, os chakras centrais são o Coração e a Garganta (*Anahata* e *Vishuddha*). Os chakras inferiores, da Estrela da Terra ao Plexo Solar, alinham-se com o Divino Feminino e são considerados chakras recetivos, onde a energia vital é recebida, canalizada, processada e enraizada. Os chakras centrais, Coração e Garganta, alinham-se com frequências do Amor Cósmico e da Verdade, e representam a integração das energias masculina e feminina. Os chakras superiores, da Terceira Visão à Estrela da Alma, alinham-se com o Divino Masculino e são considerados chakras de projeção, onde a energia vital é filtrada, traduzida e depois transmitida. À medida que explora cada chakra, deixe que ele se dê a conhecer. Saber mais sobre os chakras deve ser

uma experiência intelectual, energética e somática. Tem à sua espera um mundo de cura e de beleza, e o meu desejo é que seja abençoada por esta sabedoria.

Nos próximos capítulos, através de imagens magníficas e descrições evocativas, cada chakra revelará a sua parte do Grande Mistério. Nesse sentido, este livro começa, como todas as boas histórias (e lições), pelo início; no chão debaixo dos seus pés. Vamos começar pela Estrela da Terra, a sua bússola e o seu farol de segurança.

Capítulo


1

Chakra da Estrela da Terra

Vasundhara

O Chakra da Estrela da Terra fica cerca de 30 cm debaixo dos seus pés. É uma roda de luz giratória que a liga à Mãe Terra, bem como aos restos mortais dos antepassados, aos povos das pedras preciosas e dos minerais (os espíritos que residem nas nossas pedras preciosas e ferramentas minerais), às fadas e à consciência coletiva de toda a humanidade. Por todos estes motivos, muitas pessoas acreditam que o Chakra da Estrela da Terra é o mais importante dos nove centros energéticos centrais.

Ⓘigar-se à Estrela da Terra, ou *Vasundhara*, permite-lhe ancorar e enraizar a nossa energia coletiva mais firmemente na matriz mortal de Gaia. A Mãe Gaia é a mãe de toda a vida no planeta Terra, a guardiã da sabedoria feminina ancestral e enraizada. O nome sânscrito *Vasundhara* traduz-se literalmente por «filha da Terra». Este centro energético é, por este motivo, a sua mais antiga morada espiritual. A Estrela da Terra também é o Mundo Inferior do Xamanismo, o ponto de entrada de um labirinto de tempo, rocha e pedra que conduz ao centro líquido do nosso planeta. Segue-se uma viagem guiada para a ajudar a explorar os muitos aspetos deste local sagrado.



Exercício de Integração Corporal:

Indução da Estrela da Terra

Chame a sua energia gentilmente para o tempo presente, dizendo o seu nome em voz alta, sem parar, numa voz suave, ou imaginando o seu nome escrito na areia, numa linda praia. A sua energia é a ferramenta sonora mais poderosa que pode usar: dizê-la em voz alta ou imaginá-la traz a sua energia pessoal e o seu foco para o presente.

Traga a sua atenção para este momento. É aqui que começa uma viagem para descobrir o Chakra da Estrela da Terra — a sua ligação energética mais próxima da própria Mãe Gaia e a parte do seu campo energético que reside mais perto dos reinos mineral e das pedras preciosas, bem como das medicinas das plantas sagradas que crescem nas selvas de Gaia. A Estrela da Terra é representada pelo arquétipo da Mãe, a essência de segurança e compaixão que só quer felicidade, segurança e bem-estar para si. Deixe que esta meditação a guie.

1 / Leve a atenção para os seus pés e repare na forma como estabelecem um contacto fácil e íntimo com a Terra. Enrole os dedos dos pés e a seguir relaxe-os, esticando-os, e a seguir enrolando-os para dentro e para baixo para empurrar a sua energia para o chão. Rode os pés para trás e empurre os tornozelos para baixo em direção ao chão, enrolando os dedos dos pés para cima e para trás. Sinta os músculos da parte de trás das pernas a comprimirem-se enquanto mantém esta posição. A seguir, relaxe os pés e deixe-os descansar suavemente no chão à sua frente.

2 / Agora imagine que está a caminhar numa floresta densamente arborizada. A toda a sua volta, existem árvores tão altas que não lhes consegue ver as copas. Os troncos são tão grandes que não consegue abraçá-los completamente. Inspire o cheiro da floresta e deixe que o ar limpo, fresco, puro, encha os seus pulmões. Repare quão enraizada se sente neste momento; sentir-se segura entre as árvores não requer esforço quase nenhum.

3 / Leve a atenção de novo para os seus pés e imagine a enorme força e poder da Mãe Terra por baixo deles. Pense há quantos séculos, milénios, Gaia existe e quantas mudanças aconteceram nos seus continentes, nas suas cidades e nos seus países. Tente aceder e trazer para cima tanto dessa força e poder quanto conseguir. Faça subir fogo e calor do núcleo do planeta; traga solo e substrato rochoso e camadas de calcário; traga punhados de quartzo e turmalina; traga frutos e vegetais para cima para a nutrirem e susterem. Puxe raízes de árvores, ramos e pernas para construir uma base sólida para o seu crescimento e expansão.

4 / Encha os pulmões com o aroma do solo ancestral, solo que está enterrado há centenas ou mesmo há milhares de anos. Assim que sentir que consegue ver, ouvir e cheirar Gaia claramente, agradeça pela ligação que estabeleceu com ela. Mantenha-se neste espaço durante o tempo que desejar.

5 / Diga, em silêncio ou em voz alta, «Pachamama, vê os teus filhos hoje enquanto vão buscar força às tuas reservas mais profundas e abençoa-os enquanto trazem esta energia para o tempo presente, para as suas vidas diárias, para os fortalecer, consolidar e dar sustento durante mudanças transformações. Ámen, Aho, Assim é.» (Para saber mais sobre Pachamama, veja a página 23.)

6 / Com uma respiração de amor e gratidão, liberte a energia de Pachamama do seu espaço, oferecendo-lhe palavras de agradecimento e enviando bênçãos amorosas para o regresso dela ao reino do espírito.

O Chakra da Estrela da Terra é o seu portal principal de poder para enraizar e estabilizar energias erráticas. Sendo o mais profundo dos chakras inferiores, é um ponto de acesso importante para o trabalho transformador relativo à libertação, purificação ou transmutação de baixas frequências. Aqui, dispõe de uma oportunidade sagrada para se libertar daquilo que é demasiado pesado para carregar ou do que já não serve o seu Bem Supremo. Imagine que está a entregar estas energias pesadas e a lançá-las para o chão debaixo dos seus pés. Reserve um momento para reparar na nova leveza de ser no seu corpo físico e sinta se essa leveza também se estende ao seu corpo etérico. Poderá sentir calor ou um formigueiro nos pés, que são os pontos de contacto com o reino da Estrela da Terra. Todos os curadores compreendem a importância de abrir e de alinhar os chakras inferiores; sem uma base sólida e estável nos chakras inferiores, as pessoas empáticas estão sujeitas a um esgotamento psíquico. O tempo passado no reino da Estrela da Terra impede isto, pois reenergiza e nutre a partir do interior.

O Chakra da Estrela da Terra é um amortecedor cósmico: ajuda Gaia a libertar o stress cósmico do planeta e do ambiente imediato, distanciando-o de tudo o que o seu corpo físico não consegue integrar ou assimilar em luz de cura. Quando permite que o seu Chakra da Estrela da Terra filtre energias pesadas ou indesejadas, ou energias

que não são relevantes ou necessárias para a sua formação e desenvolvimento neste momento, tira partido de um recurso valioso que está disponível para todos, a qualquer altura.

Para tal, abra mão daquilo que é demasiado pesado para carregar. Dê-o de volta à Grande Mãe, cujos braços são fortes. Da próxima vez que as preocupações do mundo parecerem demasiado pesadas para si, leve a sua atenção para os seus pés, e a seguir para a Terra onde se ergue, e depois para as camadas de rocha, solo, pedra e tempo sob os seus pés, e depois para os ossos dos antepassados que estão enterrados a toda a sua volta, e envie uma âncora de luz para baixo, através dessas camadas. Visualize uma grande âncora feita da mais brilhante luz branca ou dourada, e imagine uma corrente de luz que vai das suas mãos para a âncora. Levante a âncora e deixe-a cair das suas mãos para a Terra, observando enquanto ela desce pelas camadas superiores de solo e as atravessa, descendo, através e para além do que consegue ver, trazendo a sua iluminação radiante para o centro do planeta. Deixe que a âncora se enterre com firmeza em seu nome. Saiba que nada daquilo que possa fazer ou dizer poderá mudar o amor e a devoção que a Grande Mãe tem por si. Descanse no seu poder e confie que está sempre a ser guiada e servida por uma equipa de Espíritos da Terra guardiães que a amam, conhecem e que se lembram bem de si. É esta a medicina do Chakra da Estrela da Terra.

CORRESPONDÊNCIAS DO CHAKRA DA ESTRELA DA TERRA

deusas

INANNA, PACHAMAMA

pedras preciosas

CIANITE NEGRA, BROOKITE, MADEIRA
PETRIFICADA, JASPE VERMELHO, SARDÓNICA,
TECTITO, QUARTZO TIBETANO

carta de tarot

ARCANO MAIOR: O HIEROFANTE

runa

OTHALA

óleos essenciais/ervas

GRÃOS DE PIMENTA PRETA E ROSA, TABACO
RITUAL, RESINA DE INCENSO PURO, RAIZ DE
GALANGA, RESINA DE MIRRA, TREVO-COMUM,
SALVA BRANCA

planeta

PLUTÃO

Perguntas de Reflexão para o Chakra da Estrela da Terra

A escrita reflexiva é um bálsamo para a alma, e criar as condições para a escrita espiritual é um processo intencional. Acenda uma vela azul para sabedoria ou uma vela roxa para orientação espiritual. Reúna cristais para escrita e sabedoria, como a ágata azul rendada, azurite ou vanadinite. A seguir, para criar foco, coloque óleos essenciais num difusor, tais como o gerânio ou o alecrim, e outros óleos para beleza e paz, como a rosa de maio ou a alfazema. Infunda um belo chá numa chávena que tenha um significado especial para si: o chá de artemísia vai acalmar a sua consciência, ajudando-a a receber mensagens espirituais mais facilmente, enquanto o chá de laranjeira trará suaves ondas de energia e dará sustento a uma capacidade de atenção mais alargada.

Poderá escolher um diário ou um caderno especial para este processo. Escolha um que lhe diga algo ou pondere decorá-lo com autocolantes bonitos ou com a sua própria arte. Escolha uma elegante fita vintage para usar como marcador. Na primeira página escreva uma breve dedicatória para o seu diário — uma nota de amor para si própria, lembrando-se de respirar e relaxar sempre que começar a criar uma entrada no seu diário.

Desfrute do processo de preparar o seu espaço sagrado de escrita e depois deixe que estas perguntas atuem como um guia:

1 / As pedras preciosas são as professoras do reino da Estrela da Terra. Contêm o registo sagrado de tudo o que ocorreu na Terra durante o seu crescimento, por isso, têm muito para nos transmitir sobre a história e sobre o futuro do nosso planeta. Que sabedoria é que os espíritos minerais e dos cristais têm para si? Se os cristais e minerais lhe pudessem mostrar onde cresceram e se formaram durante milénios dentro da própria Pachamama, que histórias transmitiriam? Sente uma ligação mais profunda com os cristais quando pensa neles como professores sagrados?

2 / Que emoções afloram quando se imagina a pressionar as suas raízes para baixo, para dentro da Mãe Terra? A ideia de um enraizamento profundo inspira-a ou assusta-a? Que potenciais benefícios e riscos podem advir de estar mais enraizada do que está hoje?

3 / Ao passo que o Chakra do Coração é o coração do sistema energético e o coração da consciência coletiva, o Chakra da Estrela da Terra é o coração do planeta. Quando coloca o seu ouvido energético junto da nossa Grande Mãe, o que ouve? Que mensagens é que emergem para si, das profundezas do planeta? Onde é que a sua energia de cura e presença é mais precisa agora?

Quando estiver pronta para dar a sua escrita reflexiva por concluída, agradeça aos seus guias espirituais e ao seu eu superior pela sua presença enquanto escrevia e apague as velas. Guarde as suas pedras preciosas com as outras ferramentas de escrita num local especial, para que estejam à mão sempre que quiser fazer mais sessões de escrita reflexiva no futuro.

Deusas do Chakra da Estrela da Terra

Inanna é a antiga deusa suméria da criação, e o seu nome significa «senhora do céu» na antiga escrita cuneiforme suméria. Também é tida como a deusa do sexo, beleza, amor, riqueza, guerra e sabedoria. Inanna, cuja identidade se misturou ao longo do tempo com a da deusa mesopotâmica Ishtar, é a deusa mais citada e reputada de todos os panteões. É uma das únicas deusas na história cuja presença e energia se mantiveram relevantes em todas as civilizações. O seu estatuto ancestral e reverenciado na Terra e o facto de reger tantas energias abrangentes e distintas, torna-a uma das principais deusas a representar a Estrela da Terra. Inanna é, de todas as deusas ao longo do tempo, a mais autêntica Vasundhara, ou filha da Terra.

Tal como a identidade de Inanna se transformou ao longo do tempo, passando de ser a mais antiga deusa na Terra para a mais poderosa deusa de todas as coisas desejadas pelos humanos — amor, sexo, riqueza, poder — você também pode ter crescido e mudado dentro da sua própria identidade ao longo do tempo. Como é que descobriu e integrou novas facetas do seu poder? Invoque Inanna para a ajudar a reinventar-se e a explorar todas as facetas da sua identidade em segurança. (Para invocar Inanna, basta dizer o nome dela. Vai aceder ao fluxo de energia ancestral da deusa e começar a sentir o poder dela a envolvê-la.) Você é, tal como ela era, uma criatura brilhante e circunspeta, capaz de mudar e de se adaptar de acordo com as circunstâncias. Permita-se crescer, expandir e evoluir, confiando que, ao fazê-lo, está segura e protegida a partir de baixo e desde o interior. A magia da ancoragem do Chakra da Estrela da Terra vai ajudá-la a manter-se estável e centrada à medida que descobre a plenitude da sua magia.

Outro arquétipo de uma deusa poderosa com uma linhagem mais moderna é **Pachamama**, a deusa inca do crescimento, da fertilidade e das catástrofes naturais. Em quéchua, a língua indígena da região dos Andes, Pachamama traduz-se literalmente por «Terra mãe». Pachamama é o bater do coração e o sangue vital do nosso planeta, sempre fértil e transbordante com nova vida. Ela representa a evolução mais elevada do Divino Feminino e a nossa aliada mais próxima no mundo espiritual mesoamericano para o trabalho de viagens xamânicas. Pachamama usa os seus aliados animais e vegetais para criar uma fortaleza de força para a apoiar. Vire-se para ela como uma força de enraizamento para a ligar às energias da Terra. Murmure uma oração a esta deusa sempre que apanhar uma flor ou plantar uma semente. Agradeça-lhe por boas colheitas e pelo sustento sagrado. Até pode criar um pequeno altar dedicado a Pachamama no seu jardim, espalhando algumas sementes a leste enquanto o faz, para representar a bênção de nova vida que a deusa traz.

“

Acessível, prático e profundo. Este livro magnificamente ilustrado é rico em sabedoria ancestral e aplicações modernas, proporcionando uma leitura enriquecedora a todos os que se interessam pela cura energética e a promoção do bem-estar.

JUDY HALL, autora de *A Bíblia dos Cristais* e *O Grande Livro das Grelhas de Cristais*

Utilize o poder dos centros energéticos do seu corpo!

Os chakras são os canais de ligação entre o mundo visível do corpo físico e o mundo oculto da energia vital. Estudados ao longo de milhares de anos e integrados por numerosas práticas e tradições, como o yoga, a meditação e a acupuntura, os chakras são a chave para a saúde e a felicidade. Descubra todo o seu potencial e viva de forma mais equilibrada e abundante.

Cada capítulo deste guia completo inclui exercícios mágicos para aceder à energia de cada chakra, com a ajuda de deusas e guias espirituais. Poderá até aprender a construir o seu altar sagrado.

Athena Perrakis é uma destacada professora espiritual e criadora de uma das maiores plataformas online de recursos metafísicos do mundo, a Sage Goddess. Neste livro, disserta sobre os nove chakras que poderá trabalhar e a melhor forma de curar e ampliar o poder de cada um através de cristais, óleos essenciais e plantas sagradas.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-072-0



9 789895 640720

Saúde e Bem-Estar