

FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO

APRESENTA:

S E M I N Á R I O

ENERGIA DOS CHAKRAS

*E O PODER TERAPÊUTICO DO AMOR
E DA COMPAIXÃO*

U M A A B O R D A G E M E S P Í R I T A

Série Humanizar • Projeto Espiritizar

Facilitador: Alírio de Cerqueira Filho

EXISTEM CHAKRAS?

EXISTEM CHAKRAS?

No Movimento Espírita, muitas pessoas estranham o uso da palavra *chakra*. Dizem que isso é Esoterismo e não Espiritismo, ou baseiam as suas alegações no fato de que Allan Kardec não abordou diretamente o assunto.

Será que posturas assim não seriam uma tentativa de dogmatizar a Doutrina Espírita, que não é teológico-dogmática?

EXISTEM CHAKRAS?

É importante lembrar que nas obras básicas Allan Kardec trabalhou com as generalidades dos fenômenos e dos fatos espíritas. As especificidades seriam reveladas posteriormente, conforme ele próprio afirmou.

Será que todas as nuances do funcionamento das Leis Divinas naturais e todo o conhecimento universal estariam contidos em apenas cinco obras? O bom-senso diz que não.

EXISTEM CHAKRAS?

Aprofundemos as nossas reflexões. Estudando atentamente *O Livro dos Espíritos*, veremos que o próprio Codificador referiu-se, sim, ao assunto. É verdade que ele não utilizou a palavra sânscrita *chakra*, mas empregou a expressão *centro vital*, que é a mesma coisa.

EXISTEM CHAKRAS?

Reflitamos com as questões 146 e 146-a de *O Livro dos Espíritos*:

Questão 146. *A alma tem, no corpo, sede determinada e circunscrita?*

“Não; porém, nos grandes gênios, em todos os que pensam muito, ela **reside mais particularmente na cabeça**, ao passo que ocupa principalmente o **coração naqueles que muito sentem e cujas ações têm todas por objeto a Humanidade.**”

EXISTEM CHAKRAS?

a) *Que se deve pensar da opinião dos que situam a alma num **centro vital**?*

“Quer isso dizer que o Espírito habita de preferência essa parte do vosso organismo, por ser aí o ponto de convergência de todas as sensações. Os que a situam no que consideram o centro da vitalidade, esses a confundem com o fluido ou princípio vital. Pode, todavia, dizer-se que a sede da alma se encontra especialmente nos órgãos que servem para as manifestações **intelectuais e morais.**”

EXISTEM CHAKRAS?

Reflitamos sobre estas afirmações dos Espíritos superiores da Humanidade, que nos legaram a Doutrina Espírita: eles estão falando do corpo físico ou do perispírito?

EXISTEM CHAKRAS?

As neurociências já comprovaram que não é o coração que sente as emoções, mas o cérebro. Por que, então, os Benfeitores afirmaram que a alma *ocupa principalmente o coração naqueles que muito sentem e cujas ações têm todas por objeto a Humanidade?* Porque eles não estavam se referindo ao corpo físico, mas ao perispírito, muito mais complexo em sua fisiologia do que o corpo e, mais especificamente, ao centro vital do coração, ou quarto *chakra*, denominado *chakra* do amor, cuja virtude equilibradora é a compaixão.

EXISTEM CHAKRAS?

Na questão seguinte, isso fica muito claro, quando eles informam que *a sede da alma se encontra especialmente nos órgãos que servem para as manifestações intelectuais e morais*. Com relação às manifestações intelectuais, podemos inferir que se trata do cérebro; com relação, porém, às manifestações morais, que órgãos no corpo físico teriam essa função? Ora, esses órgãos não estão no corpo físico, mas no corpo perispiritual.

EXISTEM CHAKRAS?

Allan Kardec pergunta se a alma se situa num *centro vital*, ou seja, num *chakra*, e os Benfeitores respondem *que o Espírito habita de preferência essa parte do vosso organismo, por ser aí o ponto de convergência de todas as sensações*. Podemos refletir que eles estão falando do perispírito e dos seus órgãos específicos, os *centros vitais* ou *chakras*, órgãos das *manifestações morais*, que não têm correspondentes no corpo físico, apenas estão ligados a este por meio dos plexos nervosos e das glândulas endócrinas.

EXISTEM CHAKRAS?

É claro que não era cabível, em *O Livro dos Espíritos*, o Codificador abordar as minúcias da fisiologia do perispírito, que é bastante complexo, muito mais do que o corpo físico. Se para estudar o corpo físico as ciências da saúde dispõem de dezenas de compêndios volumosos, será que o estudo do perispírito, por sua complexidade, caberia em apenas algumas linhas de uma obra ou mesmo de cinco?

EXISTEM CHAKRAS?

Estudamos os *chakras* há muitos anos, analisando-os pelo prisma moral, isto é, enfocando as virtudes que geram a harmonia de cada um deles. Conhecer-las, para poder senti-las e vivenciá-las, é fundamental para o nosso equilíbrio físico, psíquico e espiritual

EXISTEM CHAKRAS?

Por isso, a questão que se apresenta vai além da utilização de nomenclaturas – *chakra*, centro vital ou centro de força. Nossa intenção é atermo-nos ao exercício das virtudes relacionadas ao cumprimento das Leis Divinas

EXISTEM CHAKRAS?

Na literatura espírita, os estudos referentes ao funcionamento do perispírito têm sido amplos, com utilização ou não da palavra *chakra*.

As referências mais vastas sobre os *chakras* aparecem nas obras de André Luiz, que utiliza a expressão *centros de força*. Podemos encontrá-las nos livros: *Evolução em Dois Mundos*, *Mecanismos da Mediunidade*, *Missionários da Luz*, *Obreiros da Vida Eterna*, *Sexo e Destino* e *Entre a Terra e o Céu*.

EXISTEM CHAKRAS?

Manoel Philomeno de Miranda, em várias de suas obras, psicografadas por Divaldo Franco, cita os *chakras*. Já em 1970, no livro *Nos Bastidores da Obsessão*, publicado pela Feb, capítulo 3, Philomeno diz o seguinte: *Ativados os chakras (*), através dos passes habilmente aplicados, a paciente desdobrada parcialmente pelo sono físico pareceu sofrer um delíquio... (*) Chakra é uma palavra sânscrita que significa roda... – Nota do Autor espiritual.*

EXISTEM CHAKRAS?

Joanna de Ângelis, nos anos 1980 do século passado, legamos a obra *Estudos Espíritos*, publicada pela Feb, em cujo capítulo 4 aborda o perispírito:

“Desde épocas imemoriais, a filosofia hindu, estudando as suas manifestações no ser reencarnado, relacionou-o com os *chakras** ou **centros vitais** que se encontram em perfeito comando dos órgãos fundamentais da vida...” (destaques nossos)

**Chakra* – Palavra sânscrita que significa roda. Igualmente conhecida, em páli, como *chakka*. – nota da Autora espiritual.

EXISTEM CHAKRAS?

Os *chakras* fazem parte do perispírito e estão de acordo com as Leis Divinas naturais. Não são uma invenção esotérica de orientais místicos e desprovidos de bom-senso, como muitos companheiros, inclusive do ideal espírita, pensam. Estudá-los, então, significa compreender a fisiologia do perispírito e suas manifestações.

EXISTEM CHAKRAS?

Usamos neste seminário o sistema de classificação da **psicologia tibetana**, que estuda não só os *chakras* com base nas suas funções morais, mas também as virtudes que os equilibram. Nosso estudo está, pois, em conformidade com o que lemos na questão 146-a de *O Livro dos Espíritos*.

Existem outros tipos de classificação.

EXISTEM CHAKRAS?

Ainda com relação aos sistemas de classificação, é importante lembrar que o próprio Codificador, na questão 100 de *O Livro dos Espíritos*, ao abordar a escala espírita, afirma que as classificações nada têm de absolutas:

EXISTEM CHAKRAS?

[...] “Dá-se aqui o que se dá com todos os sistemas de classificação científica, que podem ser mais ou menos completos, mais ou menos racionais, mais ou menos cômodos para a inteligência. Sejam, porém, quais forem, em nada alteram as bases da ciência. Assim, é natural que inquiridos sobre este ponto, hajam os Espíritos divergido quanto ao número das categorias, sem que isto tenha valor algum. Entretanto, **não faltou quem se agarrasse a esta contradição aparente**, sem refletir que os Espíritos nenhuma importância ligam ao que é puramente convencional. Para eles, o pensamento é tudo. Deixam-nos a nós a forma, a escolha dos termos, as classificações, numa palavra, os sistemas.”

EXISTEM CHAKRAS?

E não é somente Allan Kardec que aborda a questão da relatividade dos sistemas classificatórios. Os Benfeitores da Humanidade também falam disso na resposta da questão 648 de *O Livro dos Espíritos*, na qual Allan Kardec apresenta uma classificação das Leis Divinas naturais:

EXISTEM CHAKRAS?

Que pensais da divisão da lei natural em dez partes, compreendendo as leis de adoração, trabalho, reprodução, conservação, destruição, sociedade, progresso, igualdade, liberdade e, por fim, a de justiça, amor e caridade?

“Essa divisão da lei de Deus em dez partes é a de Moisés e de natureza a abranger todas as circunstâncias da vida, o que é essencial. Podes, pois, adotá-la, sem que, por isso, tenha **qualquer coisa de absoluta, como não o tem nenhum dos outros sistemas de classificação, que todos dependem do prisma pelo qual se considere o que quer que seja.** A última lei é a mais importante, por ser a que faculta ao homem adiantar-se mais na vida espiritual, visto que resume todas as outras.”

EXISTEM CHAKRAS?

No sistema que utilizamos, o prisma que focalizamos é o das manifestações morais com as virtudes dos *chakras* e as suas funções psíquicas. Nosso intento é compreender que tais funções não são apenas fisiológicas, mas estão ligadas às virtudes que proporcionam a moralização do ser humano na busca de sua espiritualização, cumprindo as Leis Divinas e aproximando-se cada vez mais de Deus.

OS *CHAKRAS* E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Para entender sobre os *chakras* e as suas energias, devemos compreender que o ser humano possui corpos com variados níveis de energias em diferentes estados de condensação. Em uma visão simplificada do plano energético, percebemos três realidades: ***Essencial, intermediária e física.***

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A realidade essencial ou causal exprime a Essência Divina que todos nós somos. É o nosso lado luz. Propriedades específicas compõem sua natureza, entre elas a energia elétrica e magnética em estado essencial.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

É o Espírito em sua essência, cujas energias, quando em harmonia, equilibram os *chakras*, promovendo a saúde, mas que, quando bloqueadas pelos atos de desamor, geram as doenças.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A **realidade intermediária** compõe o corpo fluídico do Espírito – o perispírito com características semimateriais, etéreas, sendo, ao mesmo tempo, constituído de energia eletromagnética e de matéria em estado etéreo, funcionando como intermediário entre o Espírito – a essência – e o corpo, tendo, por isso, atributos de ambos.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

O perispírito é composto por várias camadas. Quanto mais próximo do Espírito, mais etéreo é o perispírito, e, quanto mais próximo do corpo, mais materializado se apresenta.

Nele estão os sete *chakras* principais e, também, os secundários. Esses centros de força são os responsáveis pela distribuição e transformação dos influxos energéticos essenciais

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A realidade física corresponde, naturalmente, ao nosso corpo físico. É a forma mais condensada, na qual a matéria se encontra colapsada.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

O intercâmbio entre a realidade física e a realidade essencial ou causal, que dá origem ao corpo, é realizado pelos cinco sentidos sensoriais que imprimem suas sensações no corpo intermediário, repercutindo, após, na realidade essencial. Por sua vez, tudo o que acontece na realidade essencial repercute no corpo, também por meio do corpo perispiritual. Há, na verdade, uma interpenetração entre eles.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

É importante lembrar que essa abordagem é apenas didática, pois é impossível delimitar onde termina o Espírito e começa o perispírito, e onde este termina e começa o corpo. A delimitação que fazemos tem por fim facilitar a compreensão da existência desses três níveis de energia, para que possamos compreender, por exemplo, que as doenças são resultado do uso inadequado das energias, isto é, são geradas pelos equívocos que cometemos por rebeldia ou ignorância em relação à vida e à sua finalidade.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Todas as vezes em que, por ignorância ou rebeldia, agimos contrariamente à Lei de Amor, Justiça e Caridade, que nos orienta para o progresso, temos, por consequência, um bloqueio energético do Ser Essencial. Como é ele que fornece a energia que nos mantém a vida, ao ser bloqueado o resultado será um desequilíbrio energético do corpo fluídico, que, por sua vez, produzirá no corpo físico a interferência de que é alvo, a qual se manifestará como doença mental e física.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

As doenças têm, vistas assim, um caráter positivo, pois alertam o indivíduo sobre os equívocos a que ele está se lançando, ou já se tenha lançado, para que possa corrigi-los. São, portanto, mecanismos de alerta que convidam a pessoa a perceber os fatores espirituais, psíquicos e emocionais que estão originando os desequilíbrios energéticos, para que possa transmutar essas deficiências pelos exercícios de amor – disso resultará um retorno ao equilíbrio e, conseqüentemente, à saúde.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A doença, portanto, realiza o papel de estimuladora do processo evolutivo do ser humano, pois tem função disciplinadora e reguladora, convidando o Ser ao equilíbrio, quando, por seus atos, ele disso se afasta. Ao ficar doente, a pessoa sente vontade de recuperar a saúde, e com isso é convidada, pelos mecanismos criados por Deus, a buscar a estabilização de sua conduta, a fim de se libertar da enfermidade.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Neste seminário, apresentaremos um caminho para o desenvolvimento da saúde, apontando para a utilização das energias sutis produzidas pelo Espírito imortal nos *chakras* do perispírito. Aprender a mobilizar adequadamente essas energias, por meio do autoconhecimento e com a consequente autotransformação, é medida inadiável para todos nós.

OS *CHAKRAS* E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A função dos *chakras* é captar as energias provenientes de Deus e disponíveis a todas as Suas criaturas para que possam vitalizar o corpo fluídico e, posteriormente, transmiti-las às células do corpo físico, gerando energia vital.

Pesquisas recentes acerca do funcionamento da acupuntura têm comprovado a existência dos *chakras*, dos meridianos e pontos de acupuntura, que são *microchakras* ligados aos *chakras* principais por canais de energia.

OS *CHAKRAS* E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Fisiologicamente, os *chakras* atuam como transformadores de energia, tornando-a mais condensada para poder ser utilizada no corpo físico. As energias por eles captadas estimulam nos sistemas nervoso e endócrino a produção de secreções hormonais que geram o funcionamento dos órgãos do corpo físico.

OS *CHAKRAS* E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Como os *chakras* são condensadores de energia, a energia mental do Espírito está intimamente ligada ao seu bom ou mau funcionamento, isto é, ao tipo de energia, construtiva ou destrutiva, mantida pelos pensamentos e sentimentos.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Os *chakras* são fundamentais para o funcionamento da mente e do corpo, proporcionando-nos saúde ou doença, dependendo das energias que por eles canalizamos.

Para que possamos nos conduzir por uma energia mental construtiva, superando a subconsciência com a plenitude de consciência, no rumo da superconsciência, é fundamental estabelecermos uma vigilância constante dos nossos pensamentos e sentimentos.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Quando cultuamos a invigilância, atuamos de forma subconsciente, criando inibição ou congestão das energias; em consequência, os *chakras* funcionam de maneira desequilibrada.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Assim, as crenças limitadoras e os pensamentos automáticos passivos, juntamente com os sentimentos evocados por eles, geram uma hipoatividade do *chakra*, que fica inibido. De outro lado, as crenças limitadoras e os pensamentos automáticos reativos, juntamente com os sentimentos evocados por eles, geram uma hiperatividade do *chakra*, que fica congestionado.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Associados ao corpo físico por meio de um plexo nervoso e uma glândula endócrina, há sete grandes *chakras* principais e vários secundários.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Os grandes *chakras* estão situados em uma linha vertical que sobe da base da nossa coluna até a cabeça, embora no plano do perispírito. O mais baixo, chamado *chakra* raiz, fica perto do cóccix. O segundo *chakra*, chamado sacral, situa-se logo abaixo do umbigo. O terceiro, o do plexo solar, situa-se na metade superior do abdômen, abaixo da ponta do esterno. O quarto, também conhecido como *chakra* cardíaco, pode ser encontrado na parte média do esterno, próximo do coração e da glândula tímica. O quinto *chakra*, o da garganta, localiza-se no pescoço, próximo ao pomo de Adão, na região da tireoide e da laringe. O sexto *chakra*, o da testa, situa-se na parte média da fronte, ligeiramente acima do cavalete do nariz. O sétimo *chakra*, o coronário, está localizado no topo da cabeça.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Os *chakras* controlam o fluxo de energia vital que circula nos diferentes órgãos do corpo. Quando estão funcionando de forma adequada, fortalecem e equilibram um determinado sistema fisiológico. Seu funcionamento anormal produz alterações no sistema correspondente do corpo físico. Essas alterações, contudo, não acontecem, apenas, em um sistema, uma vez que os *chakras* são integrados entre si. Por isso, quando uma pessoa adoece, a manifestação mais intensa da doença acontecerá em um determinado órgão, mas todos os demais são afetados, porque, energeticamente, não há separação. Todo o conjunto adoece.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Do mesmo modo, quando um *chakra* se equilibra, há uma contribuição para o equilíbrio dos demais e para a manutenção da saúde da pessoa, pela interligação dos sistemas homeostáticos dos corpos físico e fluídico, pois cada sistema deve operar em harmonia com os outros, em perfeita sincronia.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

O fluxo das energias divinas flui para dentro do corpo através do *chakra coronário*, no topo da cabeça, e é catalisado pelo *chakra cardíaco*. Como os *chakras* estão intimamente ligados à medula espinhal e aos gânglios nervosos existentes ao longo do eixo central do corpo, a energia sutil flui para baixo, passando pelo *chakra coronário*, que a distribui para as partes do corpo e órgãos apropriados, transformando-se em energia condensada a partir da secreção dos hormônios. Dessa forma, todo o corpo é estimulado pela liberação hormonal na corrente sanguínea, que, mesmo em diminutas quantidades, tem uma ação significativamente poderosa em todo o organismo.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Além de toda essa função fisiológica, os *chakras* cumprem papel espiritual específico, estando associados às questões psíquicas e emocionais, importantes para o desenvolvimento da consciência humana. O primeiro *chakra* é responsável pela **segurança**; o segundo, pelo **prazer**; o terceiro, pelo **poder**; o quarto, pelo **amor**; o quinto, pelo **conhecimento**; o sexto, pela **inspiração**; e o sétimo, pela **transcendência**. Todos esses atributos são fundamentais para o processo de desenvolvimento da criatura humana.

OS CHAKRAS E SUAS FUNÇÕES

Os sete chakras

Sétimo Chakra

Transcendência

Sexto Chakra

Inspiração

Quinto Chakra

Conhecimento

Quarto Chakra

Amor

Terceiro Chakra

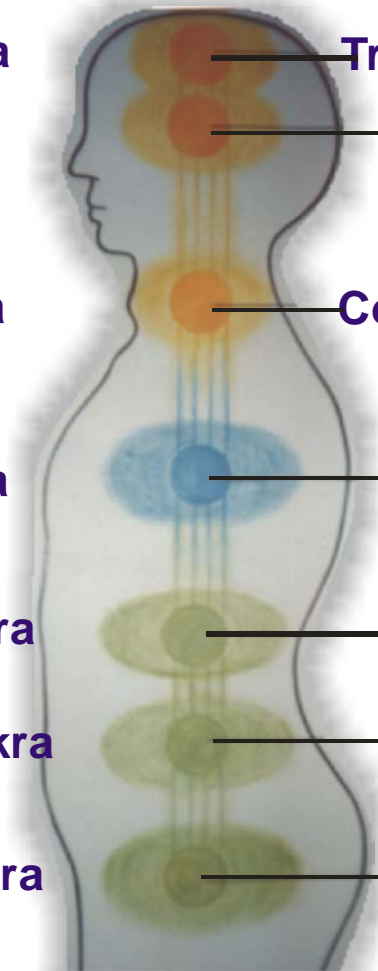
Poder

Segundo Chakra

Prazer

Primeiro Chakra

Segurança



OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Para compreender como os *chakras* estão envolvidos no processo saúde/doença, é preciso entender, como já sinalizamos, que as suas energias são passíveis de dois tipos de desequilíbrio: **inibição e congestão.**

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A **inibição** é resultante do processo de bloqueio das energias do corpo fluídico, quando não são absorvidas corretamente. Essa hipoatividade dos *chakras* repercute nos órgãos e glândulas, gerando um estado de inércia, hipotonia, astenia. A inibição energética das funções psíquicas, orgânicas e glandulares produz no organismo físico doenças como hipoglicemia, hipotensão, hipotireoidismo, cansaço, sonolência, desânimo, depressão, dentre outras.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

A **congestão** ocorre quando energias não são utilizadas de forma adequada e se acumulam nos *chakras*. Há, nesse caso, uma hiperatividade dos *chakras*, o que produz congestionamento no corpo fluídico. Esse processo é semelhante ao das inflamações no corpo físico. As regiões do corpo fluídico que se encontram “inflamadas” produzem uma hiperatividade dos órgãos ou glândulas do corpo físico, do que resultam doenças como a hipertensão arterial, hipersecreção de ácidos no sistema digestivo – que, por sua vez, gera gastrites e úlceras pépticas –, hipertireoidismo, hiperglicemia, artrites, cefaleias. Todas essas são doenças geradas pela excessiva estimulação dos órgãos.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Ambas, a hipoatividade e a hiperatividade dos *chakras* decorrem da identificação ou do mascaramento dos sentimentos egoicos negativos que mantemos. Já a sua atividade normal se deve à busca do desenvolvimento das virtudes essenciais, vinculadas às questões transcendentais da vida.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

Vejamos como ocorrem esses movimentos nos diferentes *chakras*. Inicialmente, gostaríamos de esclarecer alguns pontos: essa divisão é apenas didática; os movimentos antagônicos não são formas acabadas e definitivas, e há uma gradação entre eles; raramente uma pessoa tem só um; a maioria de nós tem os dois movimentos desequilibrados, com predomínio de um deles; podemos, em outros momentos, estar centrados no equilíbrio do *chakra*.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

1º. *Chakra* (raiz) – segurança (senso de realidade essencial)

Hipoatividade – insegurança

Hiperatividade – temeridade

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – humildade e mansidão

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – orgulho

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

2º. *Chakra* (sacro) – prazer

Hipoatividade – puritanismo

Hiperatividade – sensualismo

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – gratidão + humildade e mansidão que vem do 1º.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – ingratidão + orgulho e rebeldia que vem do 1º.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

3º. *Chakra* (plexo solar) – poder

Hipoatividade – impotência

Hiperatividade – onipotência e
prepotência

Virtudes essenciais responsáveis pelo
equilíbrio – aceitação + gratidão +
humildade e mansidão.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo
desequilíbrio – inaceitação + ingratidão +
orgulho e rebeldia.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

4º. *Chakra* (coração) – amor

Hipoatividade – indiferença

Hiperatividade – apego

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – compaixão (holocentrismo) + aceitação + gratidão + humildade e mansidão.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – egoísmo, indiferença e crueldade (egocentrismo) + inaceitação + ingratidão + orgulho e rebeldia.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

5º. *Chakra* (garganta) – conhecimento

Hipoatividade – sonegação e desprezo ao conhecimento

Hiperatividade – abuso do conhecimento

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – compreensão da verdade + compaixão + aceitação + gratidão + humildade e mansidão.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – incompreensão + egoísmo, indiferença e crueldade + inaceitação + ingratidão + orgulho e rebeldia.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

6º. *Chakra* (frontal) – inspiração e intuição

Hipoatividade – ceticismo

Hiperatividade – misticismo

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – discernimento + compreensão+ compaixão+ aceitação + gratidão + humildade e mansidão.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – indiscernimento + incompreensão+ egoísmo, indiferença e crueldade+ inaceitação + ingratidão + orgulho e rebeldia.

OS CHAKRAS E AS SUAS FUNÇÕES FÍSICAS, PSÍQUICAS E ESPIRITUAIS

7º. *Chakra* (coronário) – transcendência

Hipoatividade – desprezo às funções psíquicas

Hiperatividade – abuso das funções psíquicas

Virtudes essenciais responsáveis pelo equilíbrio – entrega + discernimento + compreensão+ compaixão+ aceitação + gratidão + humildade e mansidão.

Sentimentos egóicos responsáveis pelo desequilíbrio – resistência + indiscernimento + incompreensão+ egoísmo, indiferença e crueldade+ inaceitação + ingratidão + orgulho e rebeldia.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

Para entendermos e sentirmos a compaixão devemos ir fundo nos princípios da criatura com o Criador. Quando o ser alcança o estágio de amor, ele pode compreender o amor em duas dimensões.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS CHAKRAS

A primeira dimensão é a oferecida no princípio: *amai a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.*

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS CHAKRAS

Em Mateus, 22: 35 a 40, Jesus nos convida ao exercício do amor em toda a sua amplitude:

E um deles, doutor da lei, interrogou-o para o experimentar, dizendo:

Mestre, qual é o grande mandamento da lei?

Respondeu-lhe Jesus: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento.

Este é o primeiro e grande mandamento.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS CHAKRAS

*E o segundo, semelhante a este,
é: Amarás o teu próximo como
a ti mesmo.*

*Desses dois mandamentos
dependem toda a lei e os
profetas.*

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

Tomamos, nesta dimensão, como base as nossas experiências de vida, os conceitos que trazemos, as possibilidades que já damos conta de realizar. O si mesmo é uma referência que o ser é capaz de comparar, analisar, experimentar, avaliar, compartilhar.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS CHAKRAS

Contudo, depois, o Mestre Jesus nos ofereceu outro princípio: *Amai-vos uns aos outros como eu vos amei.* (João 15:12) É diferente? Sim! o amor do Mestre, obviamente, passa pelo amor a si mesmo, mas não tem a mesma referência. O *eu vos amei* é a representação clara e definida da compaixão, a segunda dimensão do amor.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

Quando o amor a si mesmo se desenvolve de maneira equilibrada e, por isso, o ser se preenche das cotas de esforços que realiza, superando pouco a pouco suas carências e se fortalece num sentimento de autovalor, este amor leva a criatura a se conectar com a sua missão existencial, a sua missão mais profunda, a missão de progredir rumo à felicidade.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

O sentimento de compaixão começa na intrínseca vontade de cumprir esta missão maior, ou seja a de cumprir a vontade de Deus para todas as Suas criaturas: que cada um de nós alcance a felicidade, evoluindo com profunda consciência de si e da finalidade de sua existência.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

Quando acontece exercícios continuados, pacientes, perseverantes e disciplinados para preencher este amor no coração, a criatura compreende que cada ação que realiza deve ser feita em prol de seu propósito existencial.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

Quando a criatura compreende esse propósito, qual o sentimento que lhe advêm por estar exercitando-a?

O sentimento de pertencimento ao Universo porque ela entra numa sintonia e identificação com o propósito do Criador para ela.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

A compaixão é o sentimento do amor canalizado às demais pessoas tanto quanto a nós mesmos em primeiro plano, quando não estamos cumprindo o propósito existencial ou os outros não a cumprem.

O AMOR, A COMPAIXÃO E OS *CHAKRAS*

É a compaixão que fará com que nos envolvamos em um sentimento de amor profundo, incondicional, de modo a que façamos todos os esforços necessários para cumprir a nossa missão existencial, sejamos felizes e nos sintamos pertencendo ao Universo. Ao agir assim conosco, envolveremos outras pessoas de modo a auxiliá-las nessa jornada.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Como Jesus exercia a compaixão?

Quando Jesus se compadecia das criaturas, Ele se compadecia de quê? Era de nossas mazelas transitórias?

Sendo todos nós Espíritos imortais ninguém pereceria por mais grave fosse a doença ou problema de outra ordem. Não havia, portanto, um compadecimento temporal, porque um Espírito Crístico não analisa as questões dessa forma.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

A compaixão que Jesus sentia naquele momento histórico e sente por nós é ligada à consciência sobre aquilo que já poderíamos realizar e ainda não realizamos. Uma compaixão intensa pela forma como o Espírito havia se afastado do presente amoroso de Deus para ele.

Por isso, Jesus não sentia compaixão de si mesmo, pois estava plenamente integrado ao Pai.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Nós somos convidados a nutrir uma compaixão a nós mesmos e aos demais, porque ainda temos as nossas mazelas, trazemos nossas limitações ainda enraizadas, que pede mais força de vontade e amor nas realizações das Leis Divinas plenamente dentro de nós.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

O sentimento de compaixão verifica de que maneira os nossos equívocos e os dos outros?

A compaixão às próprias mazelas, bem como das dos outros, se exercita por meio do sentimento de indulgência, porque faz ver as limitações que trazemos quanto ao nosso próximo como algo que existe a ser transformado e não a ser condenado.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

E quanto mais indulgência sentimos, mais a compaixão nos impulsiona ao processo educativo, tanto autoeducativo como aloeducativo.

Se fizermos o contrário, negaríamos o próprio sentimento, porque como toda virtude a compaixão é eminentemente proativa e nos pede ir ao encontro das nossas limitações para ressignificá-las, por meio da indulgência e do autoacolhimento amoroso gerador da autotransformação.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Com o próximo faremos o possível para auxiliá-lo em seu próprio processo de autotransformação.

Caso não hajamos assim, em vez de compaixão estaremos sentindo comiseração por nós mesmos e pelos outros.

Somos convidados a exercitar a compaixão a nós mesmos em relação a todo movimento que fazemos que contrariam as Leis Divinas, tudo o que fere a nós mesmos, tudo o que tem nos impedido momentaneamente de sentirmos ainda mais um estado elevado no sentimento

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Para entendermos como funciona o exercício da compaixão estudaremos duas parábolas do Evangelho de Jesus em uma visão psicológica consciencial, de modo que possamos utilizar os elementos simbólicos que elas trazem em um profundo processo de autoacolhimento e autotransformação.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Parábola da conciliação com os adversários –
Mateus 5:25 e 26

Concilia-te depressa com o teu adversário, enquanto estás no caminho com ele, para que não aconteça que o adversário te entregue ao juiz, e o juiz te entregue ao oficial, e te encerrem na prisão. Em verdade te digo que de maneira nenhuma sairás dali enquanto não pagares o último ceitil.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Parábola da compaixão – Lucas 10:25 a 37

Então, levantando-se, disse-lhe um doutor da lei, para o tentar: Mestre, que preciso fazer para possuir a vida eterna?

Respondeu-lhe Jesus: Que é o que está escrito na lei? Que é o que lês nela?

E, respondendo ele, disse: Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todas as tuas forças, e de todo o teu entendimento, e ao teu próximo como a ti mesmo.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Disse-lhe Jesus: Respondeste muito bem; faze isso e viverás.

Mas, o homem, querendo parecer que era justo, diz a Jesus: Quem é o meu próximo?

Jesus, tomando a palavra, lhe diz: Um homem, que descia de Jerusalém para Jericó, caiu em poder de salteadores, que o despojaram, cobriram de ferimentos e se foram, deixando-o semimorto.

Aconteceu em seguida que um sacerdote, descendo pelo mesmo caminho, o viu e passou adiante.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Um levita, que também veio àquele lugar, tendo-o observado, passou igualmente adiante.

Mas, um samaritano que viajava, chegando ao lugar onde jazia aquele homem e tendo-o visto, foi tocado de compaixão.

Aproximou-se dele, deitou-lhe óleo e vinho nas feridas e as pensou; depois, pondo-o no seu cavalo, levou-o a uma hospedaria e cuidou dele.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

No dia seguinte tirou dois denários e os deu ao hospedeiro, dizendo: Trata muito bem deste homem e tudo o que despenderes a mais, eu te pagarei quando regressar.

Qual desses três te parece ter sido o próximo daquele que caíra em poder dos ladrões?

O doutor respondeu: Aquele que usou de misericórdia para com ele. Então, vai, diz Jesus, e faz o mesmo.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Façamos agora a exegese psicológica consciencial da parábola versículo a versículo:

Então, levantando-se, disse-lhe um doutor da lei, para o tentar: Mestre, que preciso fazer para possuir a vida eterna?

Respondeu-lhe Jesus: Que é o que está escrito na lei? Que é o que lês nela?

E, respondendo ele, disse: Amarás ao Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todas as tuas forças, e de todo o teu entendimento, e ao teu próximo como a ti mesmo.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Disse-lhe Jesus: Respondeste muito bem; faze isso e viverás.

Mas, o homem, querendo parecer que era justo, diz a Jesus: Quem é o meu próximo?

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Jesus, tomando a palavra, lhe diz: Um homem, que descia de Jerusalém para Jericó, caiu em poder de salteadores, que o despojaram, cobriram de ferimentos e se foram, deixando-o semimorto.

Símbolos: Homem – o Ser em sua personalidade atual

Descer de Jerusalém para Jericó – experiência reencarnatória atual para que o Espírito possa perceber a sua realidade mais profunda para saber como estão estruturados os seus pensamentos, sentimentos e vivência de sua realidade imortal. O ser adentrando em sua percepção subconsciente cada vez mais profunda para trabalhar em função do seu autodescobrimento.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Cair em poder de salteadores – subpersonalidades tentando subsistir – tendências egoicas que trazemos das existências anteriores sendo evidenciadas, tentando tomar de assalto a personalidade atual.

Despojaram, cobriram de ferimentos e se foram, deixando-o semimorto – o vazio existencial gerado pelo processo de dar vazão às tendências egoicas inferiores que trazemos para serem ressignificadas. O ser em vez de cultivar o autocuidado cultua o autoabandono.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Aconteceu em seguida que um sacerdote, descendo pelo mesmo caminho, o viu e passou adiante.

Símbolo: sacerdote – ego mascarado – produz o autodesprezo – saber a verdade e desprezar a verdade.

Um levita, que também veio àquele lugar, tendo-o observado, passou igualmente adiante.

Símbolo: levita – ego evidente – indiferença em relação à verdade.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Mas, um samaritano que viajava, chegando ao lugar onde jazia aquele homem e tendo-o visto, foi tocado de compaixão.

Símbolo: *samaritano* – Ser Essencial – tocado de compaixão pela personalidade egoica para o processo da individuação, ou seja, ressignificar as causas de dor e sofrimento para utilizar a personalidade atual como instrumento de elevação e não de queda espiritual.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Aproximou-se dele, deitou-lhe óleo e vinho nas feridas e as pensou; depois, pondo-o no seu cavalo, levou-o a uma hospedaria e cuidou dele.

Símbolos: óleo – autoaceitação

Vinho – autoamor

Feridas – dor e sofrimento causados pelo processo de dar vazão as tendências egoicas evidentes e mascaradas.

Por no cavalo – acolhimento dos instintos

Hospedaria – acolhimento amoroso por meio do autocuidado

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

No dia seguinte tirou dois denários e os deu ao hospedeiro, dizendo: Trata muito bem deste homem e tudo o que despenderes a mais, eu te pagarei quando regressar.

Símbolos: *dois denários* – força endoenvolutiva (entrega) e força autoevolutiva (ação).

hospedeiro – personalidade que se torna enfermeira para em sintonia com o Ser Essencial (médico interno) cuidar do ser ferido.

Trata muito bem deste homem – autoacolhimento amoroso: autoamor; autoaceitação; autoconfiança; autovalorização e autorrespeito.

Despenderes a mais, eu te pagarei quando regressar – esforços no limite das forças que trazem como recompensa a felicidade existencial.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO



O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Qual desses três te parece ter sido o próximo daquele que caíra em poder dos ladrões?

O doutor respondeu: Aquele que usou de misericórdia para com ele. Então, vai, diz Jesus, e faze o mesmo.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

A parábola convida-nos a um profundo autocuidado a partir das reflexões que ela produz. O Mestre estimulou o doutor da lei a refletir sobre o seu desculpismo. Somos convidados a fazer o mesmo.

O desculpismo se disfarça de muitas maneiras. Uns projetam as suas dificuldades nas que, supostamente, os outros trazem. Outras vezes o desculpismo se imiscui em nossos pensamentos com pinceladas de argumentos aparentemente coerentes, mas que não produzem paz, tranquilidade mais concreta no comportamento.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

É fundamental, portanto, que mediante estas reflexões conscienciais, busquemos perscrutar o coração, perguntando a nós mesmos: *as informações acerca da realidade espiritual que já temos disponíveis têm conseguido nos enriquecer a ponto de nos colocar compassivos, serenos, ativos, produtivos, indulgentes, focados, seguros?*

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Isso nos permite compreender a gravidade que é saber, saber como fazer, saber por que fazer, saber o que vamos ganhar ao fazer, o que vamos perder em não fazer e não realizarmos os esforços.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

O exercício da compaixão pelos nossos próprios vícios egoicos significa analisar com acuidade o que cada um deles ainda está nos influenciando a descumprir o grande propósito de Deus para nós, ao mesmo tempo que é convidar e estimular as virtudes para vir ao encontro, abraçar esse vício egoico que se alimenta de nossas escolhas impulsivas, indébitas para manter o abuso do ego em nosso comportamento.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

A compaixão, portanto, vai ao fundo das estruturas de dor que criamos para nós mesmos, na raiz dos sofrimentos que forjamos e faz com que nos entreguemos intensamente à vontade de Deus para compreender que nenhum desses sofrimentos é real, pois o real é o bem, o bom, o belo e que a alma não está trancafiada em suas dores e em seus sofrimentos e tem capacidade de escolher algo melhor: libertar-se completamente das escolhas que geram dor e sofrimento.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Somos livres na dimensão íntima da escolha e tomamo-nos de compaixão porque ainda não sabemos escolher, ainda nos preocupamos e nos pós-ocupamos sob o reflexo das circunstâncias, quando, na verdade, deveríamos nos ocupar com as questões que vem de dentro de nós e que mudam as circunstâncias. O que vem de nós perante as nossas escolhas gera autodomínio, autonomia por conta da autoconsciência que exercitamos.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Ao tomar consciência do que estamos fazendo, é o atributo do livre-arbítrio que a virtude da compaixão vai utilizar. Cada um de nós é convidado a se perguntar: *Eu quero me sentir dádiva e presente do Universo? As minhas potencialidades de felicidade estão disponíveis para começar, agora, a atuar dentro de mim e à minha frente a plena liberdade de realizar de maneira diferente e amorosa o que eu realizei de maneira egoica e desamorosa? Eu quero, neste átimo do eterno presente, construir em mim o potencial de amor que me faz sentir pertencente ao Universo? Eu quero escolher o amor para mim, agora, no eterno presente? Eu quero que todas as engrenagens das virtudes trabalhem em favor do sentimento de compaixão?*

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Quando a resposta surge sem as máculas da culpa, sem as sombras das lembranças aprisionadas no erro, surge por vontade de surgir como o Sol surge no horizonte. Quando a resposta surge de um querer que é dádiva do eterno presente, um querer que não vem condicionado ao que virá, nem ao que já foi, esse é um querer com a energia da compaixão, que surge naquele instante para proporcionar a real transformação que libertará o Ser da dor e do sofrimento.

O EXERCÍCIO DA COMPAIXÃO

Quando a resposta surge sem as máculas da culpa, sem as sombras das lembranças aprisionadas no erro, surge por vontade de surgir como o Sol surge no horizonte. Quando a resposta surge de um querer que é dádiva do eterno presente, um querer que não vem condicionado ao que virá, nem ao que já foi, esse é um querer com a energia da compaixão, que surge naquele instante para proporcionar a real transformação que libertará o Ser da dor e do sofrimento.

A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA SEGURANÇA

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DA SEGURANÇA



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA SEGURANÇA
SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO
PARA A HARMONIA DO 1º. *CHAKRA*



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO PRAZER

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DO PRAZER



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO PRAZER

SITUAÇÕES EM QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 2º. *CHAKRA*



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO PODER

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DO PODER



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO PODER

SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 3º. *CHAKRA*



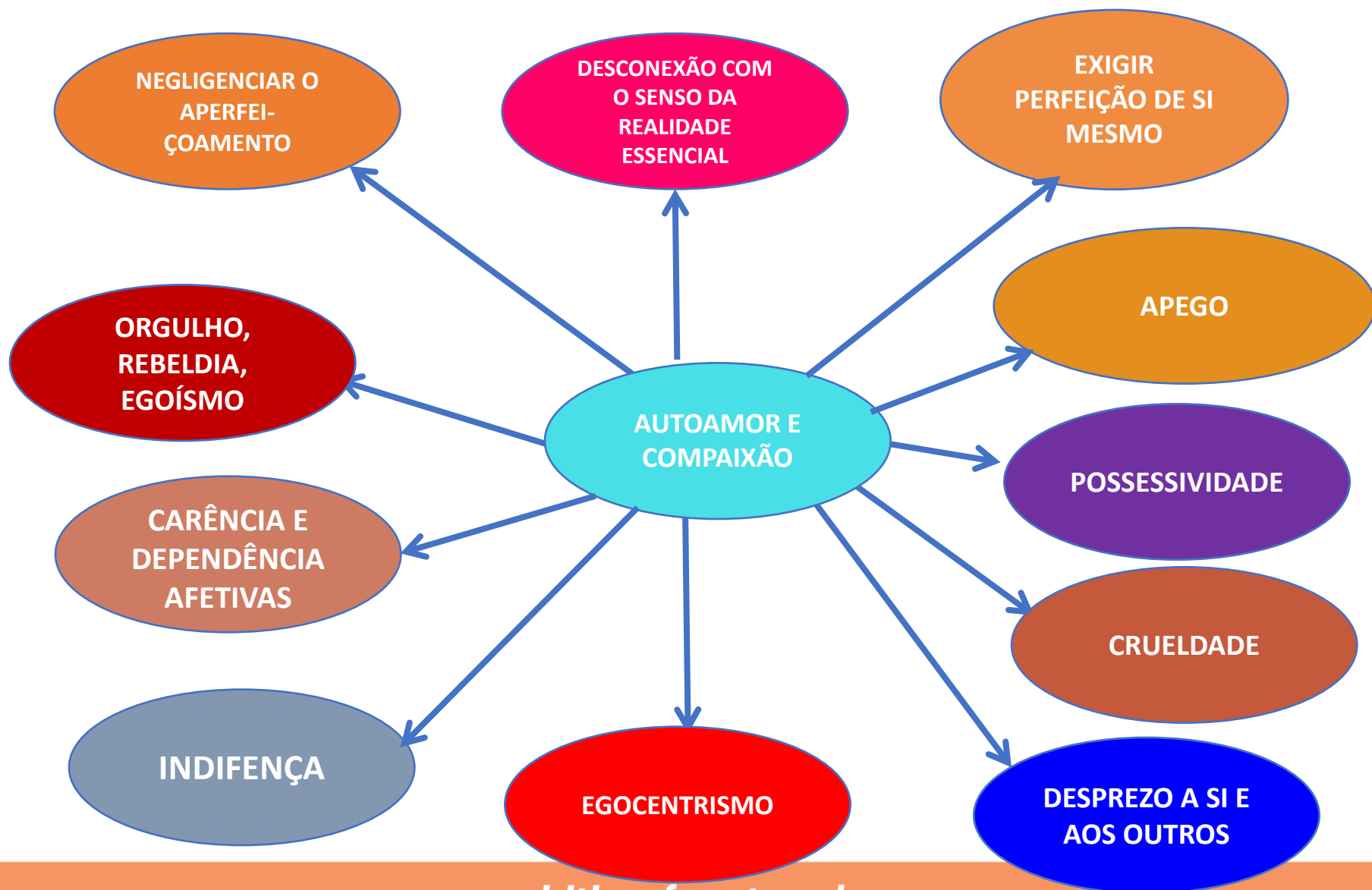
A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO AMOR

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DO AMOR



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO AMOR

SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 4º. *CHAKRA*



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO CONHECIMENTO

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DO CONHECIMENTO

**5º. CHAKRA
HIPOESTI-
MULADO**

**DESCONEXÃO
COM O SENSO
DA REALIDADE
ESSENCIAL**

**NEGLIGENCIAR O
APERFEIÇOAMENTO**

**ORGULHO, REBELDIA,
INGRATIDÃO,
INACEITAÇÃO,
INDIFERENÇA, EGOÍSMO,
INCOMPREENSÃO**

**SONEGAÇÃO E
DESPREZO AO
CONHECIMENTO**

**5º. CHAKRA
EM
HARMONIA**

**CONEXÃO
COM O SENSO
DA REALIDADE
ESSENCIAL**

**CULTIVAR O
SENTIMENTO
DE APRENDIZ**

**HUMILDADE,
MANSIDÃO, GRATIDÃO,
ACEITAÇÃO, AMOR,
COMPAIXÃO,
COMPREENSÃO DA
VERDADE**

CONHECIMENTO

**5º. CHAKRA
HIPERESTI-
MULADO**

**DESCONEXÃO
COM O SENSO
DA REALIDADE
ESSENCIAL**

**EXIGÊNCIA DE
PERFEIÇÃO**

**ORGULHO, REBELDIA,
INGRATIDÃO, INACEITA-
ÇÃO, APEGO,
EGOCENTRISMO,
INCOMPREENSÃO**

**ABUSO DO
CONHECIMENTO**

A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DO CONHECIMENTO

SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 5º. *CHAKRA*



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA INTUIÇÃO

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DA INTUIÇÃO



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA INTUIÇÃO
SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A
COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 6º. *CHAKRA*



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA TRANSCENDÊNCIA

ASPECTOS PSICOESPIRITUAIS DO CHAKRA DA TRANSCENDÊNCIA



A COMPAIXÃO E AS ENERGIAS DO *CHAKRA* DA TRANSCENDÊNCIA

SITUAÇÕES QUE SOMOS CONVIDADOS A EXERCITAR O AUTOAMOR E A COMPAIXÃO PARA A HARMONIA DO 7º. *CHAKRA*



TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

P – Percepção – é o primeiro passo no processo de mudança, pois não podemos mudar algo que não percebemos. Para cultivarmos as virtudes essenciais da Vida somos convidados a nos perceber de forma plena e consciente.

A percepção deve ser isenta de julgamento de certo ou errado. Há uma tendência em nossa cultura, devido aos processos religiosos, derivados dos princípios judaico-cristãos deturpados, de julgarmos as nossas ações de forma dualista, pecado/acerto, mal/bem, mau/bom, etc.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

O julgamento de valor gera os movimentos da culpa e/ou da desculpa que nos distanciam do autoamor e da compaixão.

A percepção deve ser fruto de uma observação amorosa de nós mesmos. Para que possamos fazer isso é necessário nos ver como Seres Essenciais, Espíritos imortais, aprendizes da Vida em processo de evolução, que têm o direito de errar para evoluir. Essa atitude de ver a nós mesmos em essência, vai nos ajudar a perceber que temos um ego, mas que somos mais do que ele.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A observação amorosa de nós mesmos nos levará apenas a classificar os nossos sentimentos em egoicos, necessitando de transmutação, de reparação, a partir do acolhimento com compaixão, e não de julgamento e condenação, ou em virtudes essenciais com cujas qualidades estaremos transmutando o movimento egoico.

Todos, em maior ou menor grau, nos encontramos nas mesmas condições, por isso somos convidados a nos ver a nós mesmos bem como os outros com compaixão, isto é, que por trás do erro existe um ser humano querendo acertar, mesmo que ele ainda não tenha consciência disso.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

Portanto, o sentimento amoroso da compaixão em substituição ao julgamento vai nos auxiliar a aceitar a nós mesmos como somos e os outros como eles são, compreendendo as atitudes egoicas que temos e que os outros têm.

Essa atitude é o que nos proporciona levar a vida com mais leveza. É também o princípio que vai nos conduzir ao amor ao próximo, pois nos leva a sermos indulgentes com os erros dos outros.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A – *ACEITAÇÃO*: a partir da percepção somos convidados a aceitar plena, amorosa e incondicionalmente, que como aprendizes da Vida que somos, ainda temos movimentos egoicos, geradores dos pensamentos subconscientes e emoções primárias que nos obstaculizam o equilíbrio.

Aqui nos deparamos com um sentimento egoico muito comum que é o orgulho manifesto ou disfarçado. Esse movimento egoico nos impede de percebermos e aceitarmos que temos limitações. Criamos, devido ao orgulho, o *eu ideal fantasioso*, o *pseudomestre*, esse o maior obstáculo à ação consciente, porque com esse movimento não aceitamos que existem em nós pensamentos e sentimentos negativos a serem transmutados.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A aceitação é uma virtude proativa que requer um ato de humildade e mansidão para reconhecer que temos limitações. É importante aceitar que somos pessoas ainda imperfeitas, aprendizes da Vida num processo de evolução. Todos nós temos, em algum grau, imperfeições a serem trabalhadas, transmutadas. Por isso, são necessárias a humildade e a compaixão para aceitar que trazemos em nossa intimidade essas limitações.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

Devido à sua proatividade, a partir da aceitação de suas limitações, como uma necessidade a ser atendida, é essencial se questionar: *Que ações eu quero e posso realizar para me acolher com compaixão e mudar os sentimentos que me obstaculizam ser uma pessoa mais autoconsciente?*

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

R – *REFLEXÃO*: somos convidados a refletir, plena e conscientemente, acerca de todas as questões que foram percebidas na fase da percepção, acerca dos autojulgamentos que nós efetuamos, as idealizações fantasiosas, o orgulho que alimentamos querendo ser mestres por autodecreto, a tendência à negligência ao aprendizado que trazemos etc.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A reflexão irá proporcionar a identificação das distorções de modo que possamos saber o que mudar e como ressignificar os sentimentos egoicos, caracterizados pelo desamor e pelo pseudoamor, tornando-os essenciais amorosos. Somente a partir de uma autoanálise consciente e responsável é que estaremos em condições de transmutar, gradativamente esses sentimentos.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

É uma fase de profundo aprendizado, em que a partir das experiências-desafio que a vida nos oferece, somos convidados a acolhê-las e transformá-las em experiência-aprendizado, aprendendo com as conquistas-êxito e conquistas-aprendizado.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

D – *DECISÃO*: após a reflexão é somos convidados a tomar a decisão plena e consciente do que fazer para iniciar o trabalho de ressignificação das nossas crenças limitadoras e acolhimento dos sentimentos egoicos.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A – AÇÃO: uma vez tomada a decisão de mudança, torna-se essencial a ação plena e consciente para a transmutação gradativa e suave dos sentimentos egoicos. Essa ação deve ser realizada por meio da virtude da compaixão conectada com a Lei de Misericórdia.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

A ação de mudança vai passar por quatro fases:

1ª fase da mudança: as percepções acerca de um sentimento egoico que se está trabalhando surgem após a sua manifestação. Deve-se aceitar que temos o sentimento e meditar proativamente sobre como agir para superá-lo.

Esta fase é de conquista-aprendizado, em que a pessoa reflete acerca de seus erros e aprende com eles.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

2ª fase da mudança: as percepções começam a surgir durante a manifestação do sentimento egoico, possibilitando que a pessoa possa analisá-lo melhor, com o intuito de poder superá-lo. Pode também fazer um esforço de vontade e abreviar a sua manifestação.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

3ª fase da mudança: as percepções começam a surgir antes da manifestação do sentimento egoico, possibilitando à pessoa escolher entre praticá-lo ou não.

Nesta fase a pessoa que está prestes a dar vazão ao sentimento egoico, pode perceber o sentimento, aceitar que ele está prestes a se manifestar, refletir sobre a conveniência disso, decidir e agir pela não manifestação do sentimento, transmutando-o pela virtude essencial que o ilumina, pois com o aprendizado que ela está obtendo, já percebeu que dar vazão aos sentimentos egoicos somente gera dor e, por compaixão a si mesma, toma a decisão de se libertar.

TÉCNICA P.A.R.D.A. PARA ACOLHER-SE COM COMPAIXÃO

4ª fase da mudança: o indivíduo começa a perceber que as manifestações do sentimento egoico, ao qual ele está trabalhando, vão se tornando cada vez mais raras até a completa efetivação da mudança, na qual as suas manifestações já não ocorrem mais, porque se efetivou a transmutação do sentimento egoico pela virtude essencial.

