

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Liberta-te de pensamentos tóxicos*

Autora: *Rute Caldeira*

Copyright © *Rute Caldeira, 2016*

Copyright © *Letras & Diálogos, 2016*

Capa: C&P Design

Imagem da capa: © *Chen PG*

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-32-4

Depósito legal n.º 405 566/16

1.ª edição, Lisboa, março, 2016

Índice

Prefácio	11
Introdução	15
O que é isto da dieta espiritual?	22
Porque falo em espiritualidade?	23
1. Um corpo energético – uma farmácia viva à tua disposição	27
1.1. O que são os chacras?	28
1.1.1. Bloqueios nos chacras	29
1.1.2. Os sete chacras principais	30
1.2. A aura existe?	40
1.3. Fluxos de energia	42
1.4. O que diz a ciência	43
2. Antes de iniciar a dieta mental	49
2.1. O <i>check-up</i> da tua vida	51
3. Primeiro passo da tua dieta: CORREÇÃO	55
3.1. Desintoxica a tua mente	55
Como iniciar a desintoxicação mental?	56
Exercício	58
Exercício	60
3.2. Nada no universo perdura para sempre, tudo se transforma!	61
Qual é a realidade em que tu acreditas?	63
4. Segundo passo da tua dieta: INTENÇÃO	67
4.1. A força do pensamento comanda tudo	67
No que consiste a intenção?	68

4.2. Gratidão – a maior e mais poderosa forma de dar força à intenção	72
Exercício	72
4.3. A mente – uma ferramenta à tua disposição	73
4.4. Deixa-te levar pelo ritmo da vida	76
Exercícios	78
5. Terceiro passo da tua dieta: ATENÇÃO	81
5.1. Arruma as tuas gavetas	81
Exercício	84
5.2. Despir falsas identidades	85
Exercício	86
5.3. Os cadeados humanos	87
Exercício	89
5.4. Chaves humanas	89
Exercício	91
5.5. A meditação	91
6. Quarto passo da tua dieta: NÃO REAÇÃO	93
6.1. A paz é um sentimento que vem de dentro!	93
6.2. Inteligência emocional	94
6.3. Tempo de mudança	96
7. Quinto passo da tua dieta: INTROSPEÇÃO	101
7.1. A auto-observação liberta a alma humana	101
Exercícios	102
7.2. Focados nas virtudes	104
7.3. Saber ser	107
8. Sexto passo da tua dieta: APRECIÇÃO	111
8.1. Nutre o teu cérebro com a apreciação	111
8.2. Apreciar a gratidão	115
8.3. Apreciar o momento presente	119
Exercício	120
8.4. A sabedoria do tantra tibetano	121
Três visões do comportamento humano	123
Os exercícios do tantra tibetano	125
Os três canais de luz e as nove respirações para a purificação	126
Exercícios	129
Tsa Lung	137

Exercícios	137
Tsa Lung 1 – <i>Body Pain</i> (corpo de dor)	137
Tsa Lung 1 – <i>Speech Pain</i> (discurso de dor)	139
Tsa Lung 2 – Para um coração feliz	141
Tsa Lung 2 – Força do vento da vida	141
Tsa Lung 3 – Vento como o fogo	143
Tsa Lung 4 – Vento penetrante	144
Tsa Lung 5 – Movimento descendente do vento	146
8.5. Meditação – uma porta de entrada mágica	147
Exercícios	150
8.6. Reforço positivo	152
Exercício	152
8.7. Deixar o confortável	159
9. Sétimo passo da tua dieta: MANIFESTAÇÃO	165
Exercício	166
9.1. Passar à ação	171
Exercício	173
Exercício	178
9.2. Técnicas para relaxamento e meditação	180
9.3. A importância de entregar	186
Exercícios	187
Um testemunho de despertar espiritual na primeira pessoa	192
9.4. Um medicamento chamado meditação	197
9.5. Síndrome do pensamento acelerado	200
10. Torna-te no grande modelo da tua vida!	207
Epílogo	211
Agradecimentos	215

Prefácio

Escrever o prefácio do primeiro livro da Rute é para mim uma enorme honra. Acredito que este livro é o primeiro de muitos. A forma como trabalha, a paixão e entrega de que é capaz, a fome insaciável de aprendizagem e de crescimento vão enriquecendo-a dia após dia e tudo isso irá seguramente ser partilhado com aqueles que decidem agarrar as rédeas da vida e apostar na sua felicidade.

A Rute conta neste livro como me conheceu, mas eu acho importante dar a minha perspetiva, até para que percebam porque quis escrever o prefácio. Numa das minhas férias, a Rute foi convidada do meu programa. Não nos conhecemos, nem sequer soube da sua existência. Só que a vida trouxe-me um desafio relacionado com a saúde: uma faringite, seguida de uma laringite e, para colmatar, uma gripe. As três deixaram-me afónica e portanto impossibilitada de trabalhar, no total, um mês.

Esta situação mexeu profundamente comigo. A voz é o meu instrumento de trabalho. Sem ela não faço nada. Fui acompanhada por um clínico geral, um otorrinolaringologista e a psicóloga com quem já trabalhava a parte do *coaching*, mas achei que precisava de alguém que me ajudasse na parte energética

e espiritual. Curiosamente, uma colega minha da TVI mandou-me uma mensagem a sugerir que fosse a uma consulta com a Rute. Perguntei-lhe: «Porquê?» E a resposta foi: «Ela vai ajudar-te muito a reconquistar o equilíbrio e o bem-estar em termos energéticos e espirituais.» Isto pareceu-me razão mais que suficiente.

Marcámos uma primeira consulta e houve uma sintonia imediata entre as nossas almas. Uma sensação extraordinária de reencontro, como se há muito as nossas vidas caminhassem juntas, sem que soubéssemos. Logo na primeira sessão, depois de a Rute ter feito as técnicas que achou mais apropriadas, deu-me um *feedback*. E aí percebi quem tinha à frente. Todas as informações que me deu, resultantes do trabalho energético feito, eram totalmente verdadeiras, o que naturalmente teve um grande impacto em mim. Agendámos sessões regulares para podermos recuperar o tal equilíbrio que qualquer doença afeta.

Com ela tenho feito um caminho ao longo destes dois anos, onde aprendi e tirei partido de várias técnicas: leitura de aura, cura reconectiva, múltiplas meditações, todas diferentes e de acordo com objetivos específicos, exercícios de visualização criativa, exercícios de limpeza dos canais, exercícios de reprogramação mental, exercícios de autorrepresentação, exercícios de queima dos velhos padrões, entre muitos outros que podem encontrar neste livro.

Uma das coisas que sempre admirei na Rute foi o facto de se apresentar como uma pessoa normal. Isto pode parecer estranho, mas há muita gente a trabalhar na área espiritual que acha que, para ser credível, tem de ter um ar estranho. O que acaba por fortalecer a ideia de que só pessoas especiais e com um dom é que podem fazer este caminho de ajudar os outros. Nada mais errado. Qualquer um de nós tem o poder dentro de si. Tem é de escolher trabalhá-lo ou ignorá-lo. A Rute aprendeu a aceitar o ser humano tal como ele é, com as suas fragilidades e mais-valias. Mas tal só é possível quando se percorre um caminho onde se

ganha consciência das suas próprias fragilidades e mais-valias. Por outras palavras, quando se consegue manter a humildade.

Cada retiro espiritual da Rute é uma oportunidade de dar um salto gigante na nossa vida. Saímos mais ricos, mais capazes, mais conscientes de quem somos, do que queremos e do que não queremos. Aprendemos a força da gratidão e conhecemos o amor incondicional. É mágico! Neste livro, *Liberta-te de pensamentos tóxicos*, temos a oportunidade de perceber o quanto a máquina mental, os padrões de pensamento e funcionamento e a forma como falamos dirigem a nossa vida. Fala-se muito de dietas para o corpo, para perder alguns ou muitos quilos a mais, mas não se investe tempo a perceber a origem dessa relação desequilibrada com a comida. Provavelmente encontramos pessoas que se intoxicam com pensamentos, que engordam com tantos atropelos a si próprias, que destroem o corpo e a saúde à mesma velocidade a que destroem os seus sonhos e a sua capacidade de concretizar aquilo que as faz felizes.

É um livro escrito numa linguagem muito simples, enriquecida com múltiplos exemplos de pessoas que se têm cruzado na vida da Rute, e que nos dá uma oportunidade de ouro para fazer diferente. Mas primeiro é preciso querer e decidir. Depois é ter a coragem de pôr em prática estes múltiplos ensinamentos: «O meu objetivo com este livro é que tu consigas efetivamente reprogramar-te para pensar diferente, agir de forma diferente e criar uma realidade diferente. Uma realidade onde existe o possível (porque o impossível só existe na nossa mente), onde existe o leve, onde existe o bom, onde existe o sucesso, a alegria, o amor, onde existe a saúde e, acima de tudo, a paz de espírito.»

Para mim, que há quase vinte anos faço um trabalho espiritual, sei reconhecer todas as mais-valias deste *Liberta-te de pensamentos tóxicos*. Quando concluir a leitura deste livro, tenho a certeza de que muito mudou em si. E se for suficientemente atrevido para pôr em prática alguns dos exercícios, prepare-se porque

vai viver momentos únicos. Como diz a Rute: «Tenta perceber se não foste ainda apresentado à única pessoa que permanecerá incondicionalmente ao teu lado até ao fim desta vida terrena – TU MESMO. Se isso ainda não aconteceu, este é o momento para te ouvires, este é o momento para te conheceres.»

Fátima Lopes

Introdução

Escrevi estas linhas no topo de um terraço em Deli, enquanto tomava um chá e o meu corpo era percorrido por inúmeras emoções. Sentia-me completamente focada nos sons e no infinito movimento que ali existem.

la a meio da escrita deste livro quando decidi que, para o tornar mais rico, mais autêntico, deveria embarcar numa viagem de aprendizagem para mergulhar ainda mais fundo no interior de mim. Se, ao escrevê-lo, o que mais desejava era convidar o leitor a realizar uma viagem espiritual para despertar a sabedoria que existe dentro de cada um, então eu própria deveria fazer essa viagem. O destino escolhido foi a Índia, o berço da espiritualidade.

Decidi que iria até ao Oriente pois seria o melhor sítio para explorar o conhecimento e a sabedoria ancestral. Até o facto de ter conseguido realizar essa viagem é mais uma das muitas provas de que temos um enorme poder dentro de nós. Falta-nos apenas saber usar as ferramentas que temos à nossa disposição para aceder a essa força milagrosa que nos muda de forma mágica, mudando também tudo à nossa volta.

Peguei no poder dos sonhos, o apelo mais bonito que temos no coração, e decidi com toda a força do meu ser que estaria a

escrever para ti, a partir da Índia, que iria mergulhar na riqueza espiritual deste país e que iria ter o dinheiro necessário para esta aventura. E assim foi.

A principal razão pela qual escrevo este livro é porque desejo genuinamente partilhar contigo a força do nosso ser, a descoberta dessa força que provoca uma revolução na nossa alma e no nosso mundo. Ela leva-nos de volta à nossa essência e à nossa verdade.

Para aprofundar o meu conhecimento na área das terapias complementares, mudei-me para a Índia para fazer um retiro durante dois meses. O sítio escolhido foi Rishikesh, capital mundial do ioga. Nessa cidade temos vários *ashrams* à disposição e uma vista privilegiada sobre o rio Ganges. Apesar de ter escolhido Rishikesh para o meu mergulho espiritual, não quis deixar de passar uns dias em Deli. Como o melhor é não ter planos, já que a vida muitas vezes tem melhores surpresas para nós, acabei também por viajar até Dharamshala, a linda e transcendente terra onde vive o Dalai Lama.

Estou grata por esta experiência tão rica, por tudo o que ela me trouxe, por tudo o que ela trouxe ao meu livro e por tudo o que ela te vai trazer a ti. O facto de ter tido, por exemplo, contacto com a cidade de Deli, e depois com Rishikesh, onde experienciei sensações e emoções totalmente diferentes, fez-me lembrar a dualidade que vive dentro de um ser humano. Temos a capacidade de ser cinzentos, ruidosos, confusos e «pobres», como algumas partes da cidade de Deli, mas também possuímos a paz, a sabedoria, a humildade, a leveza, o amor, que podemos experienciar em Rishikesh. Porém, devo confessar que a maior paz que encontrei foi em Dharamshala.

Nos vários sítios onde me encontrei, revi as diferentes faces que um ser humano pode ter e de que forma essas diferentes faces ditam as suas reações e emoções, bem como os resultados que obtém a partir das mesmas.

Vibrei intensamente nesta viagem! Primeiro, porque uma vez mais a força brutal do poder de decisão faz milagres e sei-me tão bem experienciar este milagre na primeira pessoa. Segundo, porque esse sítio é... Como posso eu definir? É incrível e indescritível. É como a energia: posso tentar descrevê-la em mil páginas, mas tu só vais compreender o seu impacto quando a experienciáres.

Durante o meu retiro espiritual na Índia cruzei-me com pessoas incríveis. Vivi experiências únicas que te retrato ao pormenor neste livro. Estas pessoas e experiências tornaram tudo mais mágico. Dou-te exemplos reais de como a força da fé move mundos, conto-te histórias verídicas que podem até ser difíceis de acreditar por serem tão surreais e tão poderosas. A verdade é que elas aconteceram e eu tive o privilégio de as presenciar. Deus colocou tudo isto no meu caminho para que eu pudesse partilhar contigo. Depois do que te conto, certamente pensarás duas vezes antes de dares força a um pensamento negativo.

Mas antes de embarcar nesta viagem, tenho um passado que me trouxe até aqui... Este livro é fruto da minha história de vida e da forma como eu me transformei. A minha história poderia ter-me destruído mas, como tudo é uma questão de escolha, ao invés disso, tornou-me numa pessoa de fibra e numa terapeuta que ama desmesuradamente «retirar» os outros do fundo do poço e trazê-los de volta à vida. Adoro fazer isso porque conheço as duas realidades – o lado da profunda tristeza e o lado da contagiante alegria.

**Sei também, por experiência própria, que nós
somos o verdadeiro milagre da nossa vida e que,
quando nós queremos, nós conseguimos!**

Tu tens uma força brutal: esta é uma verdade máxima e não debes nunca duvidar disso! Para encontráres essa força, não precisas de

mudar hábitos, pelo menos, não aqueles que te fazem sentir bem. Precisas antes de mudar formas de pensar e formas de sentir. Isto será o suficiente para a tua grande mudança interior. O curioso e mágico é que, ao mudares a tua vibração interior, vais alterar completamente a realidade que vibra fora de ti e, acredita em mim, essa vai ser a tua grande surpresa!

Nem sempre tive essa noção, mas agora acredito que nada nos acontece por acaso. A partir de uma determinada altura na minha vida não foi difícil perceber porque passei por tantas situações desafiantes, por tantos dramas emocionais, por inclusive, crises existenciais. Quis o divino que eu crescesse rapidamente para que, um dia mais tarde, essa maturidade me concedesse capacidade para «orientar» o próximo.

Tive uma infância feliz mas, em simultâneo, deparei-me cedo com o desafio da confiança/insegurança. Estudei desde a primária até ao décimo ano com o meu irmão gémeo e, inevitavelmente, deparei-me várias vezes com situações de comparação. Quem tinha melhores notas, quem era o mais inteligente ou o menos inteligente – comentários que os adultos fazem inocentemente perto das crianças, considerando que elas não ouvem ou não assimilam, quando, na verdade, é precisamente na infância que gravamos fortemente informações nas nossas células. Estas memórias traduzem-se em traumas difíceis de superar na fase adulta – ficam enraizados nas nossas crenças e nas nossas formas de pensar. Eu era a gémea mais parada, introvertida, insegura, e esses sentimentos e pensamentos iam aumentando na mesma medida que os comentários.

Porém, tive um grande veículo a espicaçar a minha força e a lembrar-me do que eu valia: a minha irmã mais velha. Tínhamos cinco anos de diferença, mas a ligação era tão forte que não nos lembrávamos dessa diferença de idades. A nossa partilha de vida, o amor que nos unia, a vontade de crescermos juntas era muito mais importante. Sempre que eu vergava com pensamentos

derrotistas de que ia chumbar nos testes (acreditava nisto porque fiquei convencida de que era a gémea que tinha ficado sem inteligência), de que não era capaz, ela cerrava os olhos dela nos meus, entrava dentro da minha alma, para que eu pudesse perceber que aquilo que me dizia era uma verdade absoluta: «Vais agarrar no livro, vais estudar e vais tirar uma excelente nota porque tu és inteligente e não permito que acredites em outra coisa.» A confiança que me passava era tal que efetivamente resultava e, por isso, era a primeira com quem partilhava os meus resultados, por sinal positivos.

Habituei-me a crescer com ela, a dormir no mesmo quarto, na mesma cama, com a partilha do mesmo guarda-roupa, com a partilha das suas experiências que me inspiravam, com a sua determinação que me fazia «querer ser igual». Isto foi assim até aos meus 14 anos, pois quis o universo que, aos 19, a minha irmã partisse num acidente de viação. Na altura, ao presenciar o acidente pensei: «A minha vida acabou!» Não fazia a menor ideia de que iria conhecer a palavra «força», a palavra «determinação», a palavra «coragem», pois naquele dia tudo desapareceu e o único sentimento que ficou no meu coração foi o de um grande vazio que eu considerarei jamais ter capacidade para preencher.

Esse sentimento prevaleceu até aos meus 18 ou 19 anos, altura em que começo a «despertar», a perceber que a vida é muito mais do que normalmente nós pensamos que é. Como andei perdida entre depressões, anorexias nervosas, crises existenciais, não tinha terminado até então o secundário. Certo dia, fui invadida por uma força tal que decidi inscrever-me num externato onde era possível frequentar dois anos num só, para que no ano seguinte estivesse a entrar na faculdade – acreditei nisto com todas as minhas forças, sem ter ainda noção de como tudo se processava em termos espirituais, energéticos e neurológicos. E assim foi: eu decidi, decidi sem duvidar por um segundo e, embora trabalhasse e frequentasse duas turmas e, por vezes, até

tivesse dois testes no mesmo dia, terminei o secundário num ano e com excelentes resultados. Aí começaram a aparecer os sinais.

Para além da grande perda emocional que foi a morte da minha irmã, e devido à tristeza que alimentei por muitos anos, fui confrontada com uma doença física delicada – endometriose. Para ser mais específica, tinha literalmente os meus órgãos reprodutores numa miséria. Os meus órgãos estavam cheios de aderências e havia uma massa a envolver os órgãos reprodutores com os intestinos. Inicialmente pensei que ia ser operada para tirar apenas um quisto, mas a situação era mais grave do que isso. Ouvi os médicos dizerem-me que a doença estava muito avançada, que não teria cura e que provavelmente nunca seria mãe. Esse dia foi realmente o meu despertar... E sabes porquê? Porque quando se leva um «murro no estômago», daqueles que te impedem de respirar por breves e sufocantes segundos, a vida passa-te literalmente à frente, tu vives tudo e repensas tudo o que andas a fazer contigo em frações de segundos. Naquele momento, pensei em todo o meu percurso, na minha forma de estar, de ser e de pensar. Tudo ficou abalado e eu senti necessidade de perceber como tinha chegado àquele ponto. Por que razão o meu corpo estava a «definhar»? Sim, porque antes de existir uma confirmação médica, nós sentimo-lo... Nós sentimos que falta energia, sentimos as dores, o sacrifício de realizar tarefas profissionais, domésticas e sociais sem qualquer força ou ânimo. E esse é um estado em que ninguém quer estar. Mas foi esse estado que me encaminhou até onde estou hoje, que me levou à minha dieta espiritual e que me trouxe a este livro. Na verdade, foi esse estado que me trouxe até à Índia e que me levou até ti.

Na altura em que recebi o diagnóstico, embora sentisse muito medo, embora a minha mente me tentasse controlar, o meu coração manifestava-se com toda a sua força e a minha alma tentava a todo o custo fazer-se ouvir. Enquanto me passavam milhares de coisas pela cabeça, chegava também uma gigante sensação

de força, de assertividade, de determinação. «Eu sou tão nova! Eu tenho apenas 21 anos! Como pode esta doença não ter cura?! Como posso eu passar o resto dos meus dias com dores e sem energia?! Rute, se estás neste estado por alguma razão é! Mas conforme entraste nele, podes também sair!»

A alma venceu a batalha contra a mente. Foi então aqui que tudo começou, que iniciei a minha busca por respostas e que decidi conhecer-me, descobrir-me e encontrar-me.

Estava no segundo ano de faculdade quando a procura começou. Comecei a ler sem parar, comprei livros que me explicavam a um nível emocional por que razão ficamos doentes, o que está por trás da doença, como funcionam a nossa mente e as nossas emoções. Além disso, comecei a frequentar vários cursos e seminários de terapias complementares. Cheguei rapidamente à conclusão de que eu própria me tinha levado àquele estado de saúde, ou melhor, não saúde. Estive muitos anos em negação, a não querer viver, revoltada com a vida, com Deus, com tudo e com todos. No entanto, não sinto que tenha perdido o que quer que fosse por ter passado por estes «estágios deprimidos», muito pelo contrário, sinto que foi uma aprendizagem importante e imprescindível para me levar ao caminho que percorro hoje – compreendo agora muito mais o todo que sou, o meu corpo energético, o meu cérebro, a minha mente, o meu corpo físico. A juntar a isto, descobri que «fenómenos» como a clarividência, clariaudiência e telepatia podem não ser conceitos familiares à sociedade em geral, mas são naturais a todo o ser humano. É maravilhoso na Índia falar-se sobre estes fenómenos com uma naturalidade que não existe em Portugal. É extremamente comum ver pessoas a meditar, a fazer ioga, a abraçarem-se sem complexos e com bastante ternura. É maravilhoso poder expressar-me sem que alguém pense que sou louca e considere de imediato que faço parte de uma seita ou que tenho uma bola de cristal para prever o futuro.

1

Um corpo energético — uma farmácia viva à tua disposição

Antes de iniciares a tua dieta espiritual, é importante teres consciência daquilo de que és feito. Certamente, já te apercebeste de que és muito mais do que pele e osso, de que o teu cérebro tem capacidades inesgotáveis das quais não utilizas nem metade e de que, por vezes, tens intuições tão fortes que parecem uma mensagem vinda de um sítio não palpável.

Tentarei ser breve e pragmática, pois o meu objetivo é que saibas mais de ti, que te compreendas melhor, que possas desconstruir-te, a ti e ao medo, de modo que depois constituas força e determinação.

A partir daqui farás uma viagem ao teu corpo energético que, por sua vez, te vai dar uma melhor noção do teu corpo físico e emocional. Esta parte é imprescindível para o início da tua dieta espiritual. Da mesma maneira que ninguém consegue começar uma dieta alimentar sem saber quais os alimentos mais adequados e aqueles que não são de todo aconselháveis, para compreenderes esta «receita» terás de perceber primeiro por que razão ela é válida.

A palavra «chakra» tornou-se comum nos dias de hoje e algumas pessoas até já têm noção do que ela significa e representa. Será o teu caso?

1.1. O que são os chacras?

Os chacras fazem parte do nosso sistema energético e trabalham em «parceria» com o nosso corpo físico. Em suma, são dois lados que se complementam para gerar aquilo que conhecemos como saúde perfeita. É extremamente importante começar a ter consciência de que o nosso corpo é uma farmácia viva; aliás, é, sem sombra de dúvida, a única farmácia capaz de produzir tudo aquilo que precisamos. Os chacras fazem parte desta farmácia avançada e são tão importantes para o organismo quanto o coração, o cérebro, os pulmões e todos os órgãos, células, moléculas e átomos que nos compõem.

Os chacras, também conhecidos como «portas energéticas» (*chakra* é uma palavra sânscrita que significa «roda» ou «vórtex»), são vórtices de energia vibratória em constante movimento. Se este movimento reduz, a energia vital também diminui. Esse é o papel dos chacras: produzir energia vital para o nosso corpo, sem a qual não poderíamos viver. Essa energia está presente no corpo do ser humano e de todos os seres vivos, animais e plantas.

Estes centros funcionam como um aparelho que capta e, em simultâneo, emana energia; é através destes centros que se dão as nossas trocas energéticas com o mundo e com quem nos rodeia. Assim, se nos encontramos com uma pessoa que está triste, temos tendência a ficar deprimidos ou inquietos; se estivermos com alguém extremamente divertido, esse sentimento é contagiante e passa para nós. A isto chama-se «troca energética». Numa pessoa equilibrada, estes vórtices funcionam de forma fluida e movimentada, gerando diferentes frequências que contribuem para a formação e manutenção de um corpo saudável, de uma aura brilhante e leve. Se estes centros energéticos funcionarem corretamente, sem qualquer bloqueio, é sinal de que estamos perante uma pessoa de perfeita saúde e pleno bem-estar.

Os chacras têm uma interação direta com o nosso corpo físico, pois traduzem os efeitos dos campos vibratórios, mentais

e emocionais, para manifestações biológicas no nosso sistema endócrino. Cada chakra está ligado a uma das sete glândulas endócrinas do nosso corpo. A nossa fisiologia é controlada por estas glândulas, desde a parte celular até ao sistema nervoso central. O sistema endócrino desempenha um papel fundamental – manter o equilíbrio e a harmonia no nosso corpo –, contudo, se um dos sete chacras principais funcionar mal, teremos como resultado uma disfunção glandular que causará a ausência de importantes hormonas, conduzindo a patologias físicas ou emocionais. Quer então isto dizer que, quando os chacras são afetados, o corpo físico, mental e emocional também o é. O nosso corpo não é apenas a pele, os órgãos, as células... é também composto por energia, a camada mais subtil e mais poderosa que vive dentro de nós.

1.1.1. Bloqueios nos chacras

Os bloqueios traduzem-se pela redução radical da nossa energia vital, através de estados de ansiedade e formas-pensamento destrutivas, como o medo, a raiva, a inveja, o ódio. Augusto Cury, psiquiatra e psicanalista, autor de vários sucessos literários internacionais, desenvolveu uma das poucas teorias mundiais sobre o funcionamento da mente: a inteligência multifocal, um processo de formação de pensadores e de construção de pensamentos. O autor explica, de forma precisa e aprofundada, que os pensamentos negativos e os estados depressivos, de ansiedade e de medo, representam «janelas *killer*» (janelas assassinas) para o nosso cérebro, pois libertam químicos prejudiciais para os nossos órgãos e células. Por outro lado, os pensamentos positivos e os estados de alegria, de entusiasmo e de confiança, representam «janelas *light*» (janelas luz), produzindo químicos benéficos para o nosso corpo (como, por exemplo, a serotonina, um antidepressivo natural).

Cury atribui também uma grande importância ao fenómeno RAM (Registo Automático da Memória), a que chama a «máquina de fotografar» da nossa mente. Este fenómeno fotografa centenas de reações espontâneas que transmitimos habitualmente e arquiva tudo o que tem um grande peso emocional. Para compreendermos melhor o que é o RAM, basta pensarmos nas memórias de infância e no impacto brutal que têm na nossa vida adulta. Por que razão existe a tendência para copiar o padrão de comportamento que mais reprovávamos nos nossos pais enquanto crianças? Porque, sem nos darmos conta, fomos arquivando, prolongada e repetidas vezes, esse mesmo padrão que assim ficou registado no RAM.

Este registo automático de memória está relacionado com os nossos centros de energia. Cada chacra está associado a uma frequência vibratória específica e as nossas emoções, pensamentos e estados mentais podem alterá-la. A missão da frequência vibratória é encher o nosso corpo de vitalidade.

1.1.2. Os sete chacras principais

O nosso sistema energético está repleto de chacras. No entanto, consideram-se principais apenas sete, aqueles que estão diretamente relacionados com as sete glândulas endócrinas do nosso corpo.

Depois de conheceres melhor os sete centros principais, é impossível não fazeres uma associação com bloqueios físicos ou emocionais com que vives. Inevitavelmente passarás a compreender-te melhor e vais sentir uma motivação adicional para iniciares a tua dieta espiritual e perder aquele «peso» que há tanto tempo te incomoda. Tu não o vês, mas certamente que o sentes... A partir daqui terás consciência da sua origem!

PRIMEIRO CHACRA – CHACRA DA RAIZ OU BÁSICO

Designação em sânscrito: *Muladhara* (raiz/base).

Sistema endócrino: glândulas suprarrenais (responsáveis pela produção de adrenalina no sangue).

Cor: vermelho.

Localização: base da nossa coluna vertebral, entre os órgãos genitais e o cóccix. Tem uma relação física com o intestino grosso, as pernas, os pés, a espinal medula e os ossos. Uma pessoa com bloqueios no primeiro chacra poderá ter queixas físicas nestas partes do corpo.

Representa o centro da sobrevivência, da relação com o nosso corpo, a nossa capacidade de usufruir da abundância do planeta.

Funcionamento correto: se funcionar corretamente, temos perante nós pessoas determinadas, persistentes e focadas nos seus objetivos, dotadas de energia e constância na vida.

Bloqueios: pelo contrário, se este centro não funcionar corretamente, teremos sinais bastante evidentes – letargia, atitudes mentais de extremo pacifismo, impulsividade e impaciência. É também comum experimentar crises e medos existenciais, ser dependente (sentir que não conseguimos avançar sozinhos, que precisamos do apoio dos outros). Pessoas com bloqueios neste centro podem até apresentar problemas de excesso de peso e sentir repugnância pelo seu corpo físico e vergonha da sua imagem. Contudo, mostram-se incapazes de mudar pois a comida representa um refúgio, uma forma de tapar vazios e frustrações. Assim, no momento em que estão a comer conseguem sentir algum prazer pela vida. Este padrão está relacionado com uma tremenda falta de confiança em si mesmo, na sua caminhada, no seu valor. São pessoas com grande dificuldade em estabelecer objetivos – até podem saber o que querem, mas não avançam com o receio de falhar.

Mantra: LAM.

Uma boa forma de produzir energia quando o chacra se encontra fragilizado é através da entoação de mantras. Devemos

repetir sete vezes, ou o número de vezes necessário, até que possamos sentir alívio nas zonas correspondentes a este chacra. Para entoar o mantra devemos prolongar a palavra *Lam*. Por exemplo: *Laaaaaaaaaaaaaaaaaam*. Primeiro inspiramos profundamente e depois, ao expirar, produzimos o som *Lam*, fazendo vibrar o chacra da base.

SEGUNDO CHACRA – CHACRA DO SACRO OU SEXUAL

Designação em sânscrito: *Swadisthana* (o fundamento de si/o nosso próprio ligar).

Sistema endócrino: gónadas (glândulas sexuais, responsáveis pela produção de hormonas sexuais).

Cor: laranja.

Localização: entre o umbigo e o osso púbico; este centro tem uma relação física com os rins, o sistema reprodutor e o sistema urinário.

Representa as qualidades relacionadas com a nossa alegria de viver, com a nossa capacidade de sermos criativos, de apreciarmos a arte, de nos relacionarmos afetivamente com os outros e de vivermos a nossa sexualidade sem pudores e em pleno.

Funcionamento correto: quando temos um bom funcionamento neste chacra, somos pessoas que vivem com prazer, sentimos amor, gratidão, entusiasmo, estamos de bem com a vida, connosco e com os outros.

Bloqueios: pessoas que apresentam medo da proximidade física, que ficam demasiado centradas na própria razão, que têm uma sexualidade exacerbada ou falta de apetite sexual, que se mostram frígidas, frias e que têm a chamada «mania das limpezas», representam uma desordem neste portal energético, que acaba por se espelhar no seu corpo físico e nas atitudes atrás referidas. Esta zona do corpo é igualmente afetada quando temos baixa autoestima. Quando há um padrão de dar em demasia, verifica-se falta de amor-próprio e de valorização pessoal. Nestes casos,

a pessoa coloca os outros sempre em primeiro lugar. Sentimentos como rejeição, falta de amor, traição, situações traumáticas como a violação, são gravadas nos órgãos reprodutores podendo gerar tumores, infecções, quistos, entre outros.

Mantra: VAM.

Este chacra é poderoso pois é a partir dele que criamos vida. Está ligado à nossa criatividade individual; é a partir dele que criamos a nossa realidade, nele gravamos os nossos mais desejados sonhos e a partir dele podemos manifestar essa realidade. Se queremos nutrir este chacra com energia, já sabemos que basta repetir o mantra associado ao chacra em questão, neste caso, VAM.

TERCEIRO CHACRA – CHACRA DO PLEXO SOLAR

Designação em sânscrito: *Manipura* (Cidade da Joia).

Sistema endócrino: glândulas do pâncreas (glândula mista pois faz parte do sistema endócrino e exócrino; é responsável pela produção de hormonas como a insulina).

Cor: amarelo.

Localização: na zona do estômago, tendo uma relação física com o fígado, o baço, o intestino delgado, o sistema digestivo e a vesícula.

Representa o centro da força, o centro da determinação, do poder pessoal e é também o ponto onde se efetuam as nossas trocas energéticas com os outros. É muito fácil sentir este centro energético. Pensa numa situação em que te sentiste apaixonado, em que sentiste aquelas borboletas na barriga, ou numa situação de extremo nervosismo. Essas sensações estão sempre centradas bem no início do estômago, ou seja, no nosso plexo solar.

Funcionamento correto: pessoas firmes, que vivem de forma segura, com uma vivência plena de atributos mentais, movimentando-se fluida e harmoniosamente na sociedade, confiam nelas próprias e nas suas capacidades.