

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	13
PREFÁCIO	15
INTRODUÇÃO	21
Os chakras: a energia da vida	21
Equilíbrio	25
Exercício 1	25
Abandono	28
Exercício 2	29
Limpar as janelas	29
1. OS CHAKRAS	33
O impulso da sobrevivência: o Primeiro Chakra	33
<i>A perspectiva de sobrevivência</i>	35
<i>Expressão de sobrevivência em desequilíbrio</i>	36
Exercício 3	37
<i>Manter um nível equilibrado de consciência de sobrevivência</i>	38
Exercício 4	39
Sugestões para despertar o seu Primeiro Chakra	40

A busca de prazer: o Segundo Chakra	41
<i>A perspectiva do prazer</i>	42
Exercício 5	43
<i>Expressão de prazer em desequilíbrio</i>	44
<i>Manter um nível equilibrado de consciência de prazer</i> ..	46
Exercício 6	47
Sugestões para despertar o seu Segundo Chakra	49
O impulso de poder: o Terceiro Chakra	50
<i>A perspectiva de poder</i>	51
<i>Expressão de poder em desequilíbrio</i>	52
<i>Manter um nível equilibrado de consciência de poder</i> ..	54
Exercício 7	55
Sugestões para despertar o seu Terceiro Chakra	57
A procura de amor: o Quarto Chakra	58
<i>A perspectiva do amor</i>	60
<i>Expressão de amor em desequilíbrio</i>	63
Exercício 8	64
<i>Manter um nível equilibrado de consciência de amor</i> ..	66
<i>Amor pessoal</i>	67
<i>Amor compassivo</i>	68
<i>Amor universal</i>	69
<i>O designio do espírito a nível do Quarto Chakra</i>	70
Sugestões para despertar o seu Quarto Chakra	71
A voz da expressão criativa: o Quinto Chakra	72
<i>A perspectiva criativa</i>	75
<i>Expressão de criatividade em desequilíbrio</i>	75
<i>Manter um nível equilibrado de consciência criativa</i> ...	78
Exercício 9	79
<i>O designio do espírito a nível do Quinto Chakra</i>	80
Sugestões para despertar o seu Quinto Chakra	80
O Desejo de transcendência: o Sexto Chakra	82
<i>A perspectiva transcendente</i>	86
<i>Expressão de transcendência em desequilíbrio</i>	88

<i>Manter um nível equilibrado de consciência transcendente</i>	91
<i>O desígnio do espírito a nível do Sexto Chakra</i>	94
Sugestões para despertar o seu Sexto Chakra	95
Exercício 10	96
O abandono à espiritualidade: o Sétimo Chakra	96
<i>A perspectiva espiritual</i>	97
<i>Expressão espiritual em desequilíbrio</i>	98
<i>Manter um nível equilibrado de consciência espiritual</i> ..	100
<i>O desígnio do espírito a nível do Sétimo Chakra</i>	105
Sugestões para despertar o seu Sétimo Chakra	106

AGRADECIMENTOS

2. ENSAIOS	107
A dança do ego, da alma e do espírito	107
Os votos e os chakras	110
Transmutar energia	113
Perspectiva adversária contra perspectiva visionária	114
Tocar o sintetizador do nosso ser	116
Fases de oração	119
A preocupação enquanto energia	119
Honrar a nossa energia	121
Kundalini	122
Um mito	123

3. EXERCÍCIO E MEDITAÇÕES	127
Exercício de visualização	127
Exercício 11	127
Meditação de chakras	128
Meditação do Céu e da Terra	131

APÊNDICE – Quadro dos chakras	133
-------------------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	137
--------------------	-----