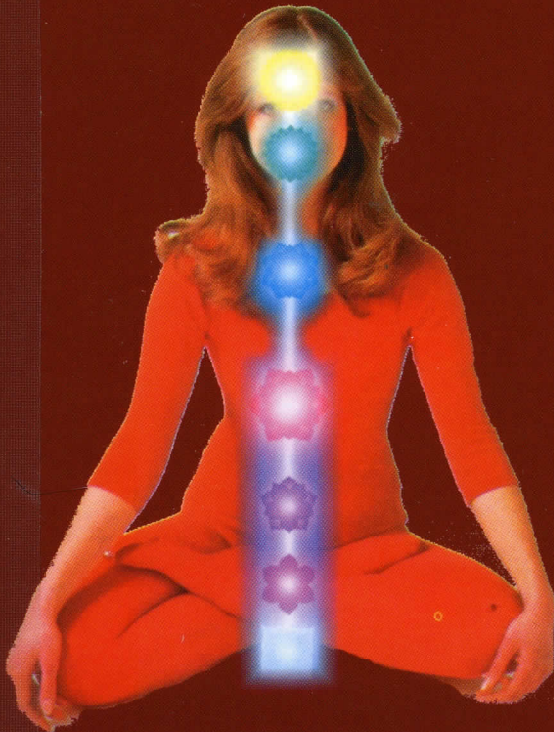




GENEVIEVE LEWIS PAULSON

A KUNDALINI E OS SETE CHAKRAS

GUIA PRÁTICO DA ENERGIA EVOLUTIVA



EDITORIAL  ESTAMPA

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	17
PREFÁCIO.....	19
1. KUNDALINI: A ENERGIA EVOLUTIVA.....	21
Introdução	21
Sintomas de libertação precoce.....	25
Propósito.....	26
2. LIBERTAÇÃO INVOLUNTÁRIA DA ENERGIA KUNDALÍNICA	27
Processo de libertação.....	27
Tipos de libertação involuntária	29
Sintomas de libertação	34
Depressão.....	38
Exercício de vida ou morte	39
Sexo e Kundalini	40
A cidade misteriosa.....	43
Viver no mundo durante a limpeza	44
Exercícios para controlar a libertação involuntária	48
Respiração profunda e serena	49
Controlo mental	49
Abertura à meditação	50
Limpeza da tela	50
Brócolo	51
Desconstracção espinal.....	51
Exercícios de respiração	52

3. ROTINA DIÁRIA	55
Exercício	55
Dança de expressão livre.....	56
Variações.....	57
Exercícios de energia.....	57
Variações.....	58
Vida equilibrada	61
Estima.....	62
4. OS SETE CORPOS APROXIMAM A EVOLUÇÃO	63
OS TRÊS CORPOS DA PERSONALIDADE	65
O corpo físico.....	65
<i>Limpeza física</i>	65
<i>A terminar</i>	66
O corpo emocional	67
<i>Limpeza emocional</i>	67
<i>Controlo emocional</i>	68
<i>A terminar</i>	68
O corpo mental	68
<i>Limpeza mental</i>	69
<i>Esvaziamento do cérebro</i>	69
<i>Verdade</i>	69
<i>A terminar</i>	70
OS QUATRO CORPOS ESPIRITUAIS	70
O corpo intuitivo/compassivo.....	70
<i>Limpeza da intuição/compaixão</i>	70
<i>Isto também há-de passar</i>	71
<i>O sofrimento é a outra face da alegria</i>	71
<i>Respiração espiritual</i>	71
<i>A terminar</i>	71
O corpo átomico (ou volitivo/espiritual).....	72
<i>Limpeza da vontade/espírito</i>	72
<i>Alterações de personalidade</i>	72
<i>Apego</i>	73
<i>Não a minha vontade, mas a vossa</i>	73
<i>A terminar</i>	73
O corpo monadista (ou nível anímico).....	73
<i>Limpeza do monadismo</i>	74
<i>Exercício universal</i>	74
<i>Este instante de eternidade</i>	74
<i>A terminar</i>	74

O corpo divino	75
<i>Limpeza do divino</i>	75
<i>Enfrentar os demónios</i>	75
<i>Vazios</i>	76
<i>Presença de Deus</i>	76
<i>A terminar</i>	76
Síntese dos corpos	77
<i>Exercício de controlo</i>	77
5. O DESENVOLVIMENTO DOS QUATRO CÉREBROS	79
<i>O primeiro cérebro/cérebro réptil</i>	81
<i>O segundo cérebro/sistema límbico (paleomamífero)</i>	81
<i>O terceiro cérebro (neomamífero)</i>	81
<i>O quarto cérebro</i>	83
Exercícios	84
<i>Para o cérebro réptil</i>	84
<i>Para o sistema límbico</i>	84
<i>Para o neomamífero</i>	85
<i>Para o quarto cérebro</i>	85
6. CHAKRAS	87
Introdução	87
Movimento kundalínico e limpeza de chakras	90
Fluxos chákricos	92
7. OS CHAKRAS DOS SETE CORPOS	101
Introdução	101
Diferenças entre a Era de Peixes e a de Aquário	103
Corpos e chakras	104
<i>Corpo físico</i>	104
<i>Corpo emocional</i>	107
<i>Corpo mental</i>	111
<i>Corpo intuitivo/compassivo</i>	113
<i>Corpo volitivo/espiritual</i>	116
<i>Corpo anímico</i>	119
<i>Corpo divino</i>	122
8. DESENVOLVIMENTO DOS CHAKRAS	127
Como trabalhar com os chakras	127
Limpeza e abertura de chakras	127

<i>Fluxos energéticos</i>	128
<i>Posição</i>	129
<i>Consciência</i>	129
<i>Recomendações</i>	130
<i>Chakras anteriores vs. chakras posteriores</i>	130
Libertação da energia vital.....	132
Emissão e recepção de energia	132
<i>Exercício</i>	133
Abertura e desenvolvimento dos chakras dos sete corpos	133
<i>Corpo físico</i>	134
<i>Corpo emocional</i>	136
<i>Corpo mental</i>	138
<i>Corpo intuitivo/compassivo</i>	140
<i>Corpo volitivo/espiritual</i>	143
<i>Corpo anímico</i>	145
<i>Corpo divino</i>	148
Os sons no movimento kundalínico.....	150
<i>Mantras</i>	150
Irradiação da beatitude chákrica	151
9. AVALIAÇÃO INDIVIDUAL DO FLUXO CHÁKRICO	155
Medição dos chakras	155
Técnica.....	158
Análise do perfil dos chakras	160
Coisas a procurar	161
Exemplos de medidas.....	166
10. UMA MISCELÂNEA DE CHAKRAS.....	171
Chakras compatíveis	171
<i>Exercício preliminar</i>	171
<i>Chakras trissexuais</i>	173
<i>Chakras negativos</i>	175
Os sete olhos	176
<i>O perigo de uma abertura prematura</i>	178
<i>A visão subconsciente</i>	178
Os sete corações	180
<i>Chakra cardíaco nº 1</i>	180
<i>Chakra cardíaco nº 2</i>	180
<i>Chakra cardíaco nº 3</i>	181

<i>Chakra cardíaco nº 4</i>	181
<i>Chakra cardíaco nº 5</i>	181
<i>Chakra cardíaco nº 6</i>	182
<i>Chakra cardíaco nº 7</i>	182
Exercício de meditação sobre os sete corações	182
Anel à volta dos centros chákricos	185
<i>Anel à volta da coroa</i>	185
<i>Anel à volta dos calcâneos</i>	187
<i>Exercício</i>	188
Chakras das omoplatas	188
Chakras de unidade e destruição	188
Chakras dos joelhos e dos cotovelos	190
<i>Joelhos</i>	190
<i>Cotovelos</i>	191
Chakras de confiança no corpo	192
11. CHAKRAS E RELAÇÕES INTERPESSOAIS	193
Introdução	193
Cadeias de energia	194
Carisma e gente de energia elevada	195
Desbravar os chakras	196
Fazer aos outros	198
Clareza	198
Mineiros	198
Os que assim despertam	199
Sexo	199
Contensão	200
Compreender melhor os seus chakras: exercício	200
12. CHAKRAS E CURA	203
Introdução	203
Explosão chákrica	204
Dor	205
Doença e visita a doentes	206
Cura chákrica lemuriana	206
Massagem e culturismo	207
Samadhi	207
Pedras, minerais e cura	207
Radiância	208

13. KARMA.....	209
Introdução	209
Karma de situação e karma de atitude	211
O karma alheio.....	212
Karma de grupo	212
Escolha consciente do karma	213
O lado positivo do karma	213
14. PREPARAÇÃO PARA A LIBERTAÇÃO KUNDALÍNICA	
VOLUNTÁRIA	215
Preparação para a libertação	215
Exercícios para libertar mais Kundalini	216
<i>Revitalização das células</i>	216
<i>Captação das energias do universo</i>	216
<i>Reconstrução celular</i>	217
<i>Espreguiçar-se</i>	218
<i>Limpeza da cabeça</i>	218
<i>Limpeza das áreas bloqueadas</i>	219
<i>Nervos</i>	221
<i>Nadis</i>	222
15. MÉTODOS DE LIBERTAÇÃO KUNDALÍNICA VOLUNTÁRIA.....	227
Advertência	227
A decisão é sua.....	229
Efeitos possíveis da libertação kundalínica.....	230
<i>Cefaleias e outras dores</i>	230
<i>Outros fenômenos</i>	232
Considerações preliminares	232
<i>Canalização do fluxo para a coluna vertebral</i>	232
<i>Elevação geral da Kundalini</i>	235
<i>Descontração de uma região anal estreita</i>	235
Métodos de libertação da Kundalini.....	235
<i>Técnica de mistura e duche</i>	235
<i>Libertação kundalínica de base</i>	236
<i>Libertação oscilante</i>	237
<i>Libertação através dos nadis</i>	238
<i>Exercício de consciencialização primária (subconsciente)</i>	239
<i>Exercício da respiração ofegante</i>	240
<i>Maithuna (união sexual)</i>	240
<i>Luz espiritual</i>	242

<i>Chama de vela</i>	242
<i>Precauções</i>	242
Dê o seu melhor	244
16. ATRIBUTOS DA ILUMINAÇÃO	245
<i>Exercício de samadhi</i>	246
17. O ESPÍRITO SANTO E A KUNDALINI	249
18. A KUNDALINI NO FUTURO	253
Valores	253
Necessidade de formação adequada.....	254
Retração ou envolvimento.....	255
Não estamos sós.....	256
Conclusão	257
GLOSSÁRIO SELECCIONADO	259

Agradeço especialmente a todos os amigos que me ajudaram a escrever este livro, especialmente a:

A *Meditação Chakra* que aparece neste livro e por toda a sua ajuda.

A *Devo e Jo Bahai*, que ajudaram de tantas maneiras.

A *Richard Gilbert*, pela compilação do material sobre os *Chakras dos Sete Corpos e Fluxos*.

Obrigada, também, a *Jim Blackfeather, Marge Schultz, Ruth Allen, Aaron Parker, Janet Irwin, Alice Shewmaker, Luana Thiel e Julie Thiel, Anne Lindstrom e Nina Paulsen*.

A minha gratidão vai, igualmente, para aqueles cujo interesse e apoio me foram tão úteis: o meu filho *Stephen*, a minha nora *Rosalee*, *Joe Stamper, Gene Kirfler, Car e Jewell Foster*.