

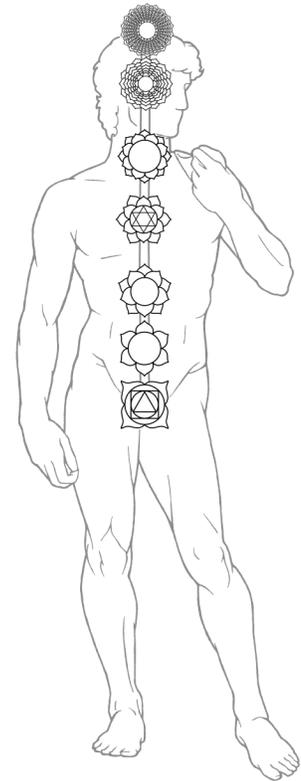
A INTEGRAÇÃO ENTRE CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Páginas 7-21

1. Compreender os centros de energia

O que você sabe acerca dos sete centros de energia?
(pp. 7-12)

- Fonte de vitalidade
- Localização?
- Propósito?
- Chakras, rodas, discos, lótus



2. Portões para o ser espiritual

Coordenadas do Espírito dentro do corpo físico (p. 9)

Por que os chakras são tão importantes no processo de cura? (p. 10)

A fonte de energia que nutre os chakras é a Presença do EU SOU, representada na Imagem do Seu Eu Divino. (pp. 158-160) O que você acha sobre esta representação do seu ser espiritual?

3. Energia espiritual e vitalidade

A energia que flui através dos nossos chakras pode estar equilibrada ou bloqueada. Quais são os sinais de que o fluxo de energia está bloqueado ou não? (p. 12)

Nós escolhemos a forma como expressamos a energia nos nossos chakras. Nossas escolhas têm consequências. Escolhas positivas abrem o manancial de coisas positivas para nós. Escolhas que não estão de acordo com a nossa natureza interior bloqueiam o fluxo de energia. (pp. 13-14) Dê exemplos destes dois tipos de escolha

- Ser feliz ou deprimido
- Ser caridoso ou avaro
- Expressar cortesia ou crítica
- Outros exemplos?

4. Proteger os chakras

Quais os benefícios de mantermos uma grande quantidade de energia nos nossos chakras? (p. 15)

Um tubo de luz branca protege os chakras e pode ajudar a nos sentirmos centrados e em paz. (pp. 159-162) Experimente fazer esta afirmação e sinta o resultado!

5. Torne isto uma realidade na sua vida: Aumente a sua vitalidade física, emocional e espiritual

- ☉ Vários ritos de passagem ou iniciações nos ajudam a desenvolvermos nossa mestria e a acumularmos mais luz nos chakras (p. 17)
- ☉ Chaves para ativarmos, equilibrarmos e purificarmos os chakras (pp. 18-19) As Folhas de Exercícios de cada chakra nos ajudam a usar estas chaves para alcançarmos mais vitalidade e integração entre o corpo, a mente e a alma.
- ☉ Chakras que apresentam um desempenho exemplar e que refletem os padrões de cores puras e originais nos níveis espirituais (pp. 19-20)

Tubo de Luz

Experimente fazer o tubo de luz todas as manhãs ou sempre que se sentir sem energia.

Tubo de Luz

Presença do EU SOU tão amada,
Sela-me no Tubo de Luz
Da chama dos Mestres Ascensos
Em nome de Deus agora invocada.
Que ele liberte o meu templo
De toda discórdia que me é enviada.

A Chama Violeta invoco agora
Para todo desejo consumir,
E arder pela Liberdade
Até no seu fogo me fundir.

