

PRIMEIRO CENTRO DE ENERGIA: CHAKRA DA BASE

Páginas 22-43

Compartilhar: Como foi a sua semana? Alguém deseja contar alguma descoberta que fez sobre este capítulo?

~~~~~

**1. O chakra da base (pp. 22-24)**

Além da localização, a que mais o termo *base* se refere?

O que este chakra faz?

Quais são as suas qualidades?

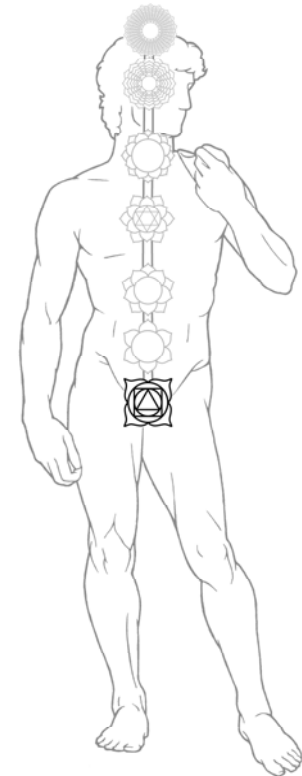
Como afeta os outros chakras?

**2. Expressar sua espiritualidade de forma prática (pp. 25-28)**

A verdadeira espiritualidade consiste em imbuir o mundo físico com o Espírito.

Como isso se expressa na nossa vida diária?

- Cuidado para com o próximo e para conosco
- Embelezar e cuidar do nosso ambiente
- Outras sugestões?



**3. Ser desapegado (pp. 28-29)**

Espiritualidade subentende prosperidade. Como podemos ser espirituais e prósperos ao mesmo tempo?

- Saber quando acumulamos o suficiente
- Considerar que somos só administradores dos nossos bens
- Outras sugestões?

**4. Ver para além das aparências exteriores (pp. 30-32)**

O que é a idolatria?

Como a dependência e a codependência são resultados da idolatria?

Cite algumas formas de evitarmos estes problemas.

- Focalizando a nossa essência interior e estabelecendo uma relação forte com Deus

## 5. Respeito pelo aspecto sagrado da natureza (pp. 33-35)

Como a conexão com a Mãe Natureza ajuda a nossa conexão com o Espírito no chakra da base?

- Sensibilizando-nos em relação à vida
- Abrindo-nos para novas perspectivas



## 6. Respeito pelo feminino (pp. 35-38)

O chakra da base corresponde ao aspecto feminino da vida. Dê exemplos do que Deus, em seu aspecto Materno, realiza.

- Nutre, ensina, apóia
- Várias tradições religiosas

Como o potencial feminino se expressa por intermédio do indivíduo? Cite alguns exemplos de expressões negativas.

Como podemos nutrir o aspecto feminino em nós e nos outros?

- Satisfazendo as necessidades na nossa alma (meditando, decorando nossa sala com um vaso de flores, fazendo caminhadas pela floresta)

## 7. Conservar a energia (pp. 38-41)

Todos os dias recebemos uma certa quantidade de energia espiritual em todos os chakras. O que acontece quando conservamos a energia (Kundalini) do chakra da base?

Cite algumas formas comuns de desperdiçar esta energia.

Como o sexo e os relacionamentos entram neste quadro?



## 8. Trabalhar com o chakra da base

Por que é uma boa idéia equilibrarmos e purificarmos o chakra da base? (pp. 41-42)

O que pode acontecer quando meditamos nos chakras superiores? (p. 42)

A energia espiritual de alta frequência, conhecida como chama violeta, pode purificar e acelerar os chakras. Como isso acontece? (pp. 81-84)

- Estimulando a misericórdia, o perdão e a transmutação
- Transmutando ou alterando as energias

O que torna a chama violeta um instrumento tão poderoso? (pp. 81-82)

Quais os benefícios que recebemos ao fazermos as afirmações e orações à chama violeta?

- Trazem equilíbrio à nossa vida
- Nos sintonizam com o nosso eu interior
- Outras sugestões?

## 9. Tornar tudo isso realidade

### Purificar o Chakra da Base

Experimente fazer estas afirmações em voz alta para purificar o chakra da base.

EU SOU um ser de fogo violeta,  
EU SOU a pureza que Deus deseja!



Meu chakra da base é uma fonte de fogo violeta,  
Meu chakra da base é a pureza que Deus deseja!

## FOLHA DE EXERCÍCIOS

### Primeiro Centro de Energia: Chakra da Base

Lição de Vida: A União da Matéria com o Espírito



*Por meio da natureza prática, da autodisciplina e da alegria  
nutrimos a vida para alcançarmos a integridade.*

### Auto-Reflexão e Discussão

Sua reflexão cuidadosa sobre os conceitos listados a seguir e a forma como os usa na vida diária, aprofundará sua compreensão de como acelerar, equilibrar e purificar as energias do primeiro chakra para expressar melhor o seu poder interno:

Expressões Equilibradas (positivas): pureza, esperança, alegria, autodisciplina, integração, perfeição, integridade, nutrição

Expressões Desequilibradas (negativas): falta de estímulo, desesperança, impureza, caos

*Valorizo o mundo material e o meu corpo pois são cálices para o Espírito.* (pp. 25-28)

1. Será a minha espiritualidade prática?
  2. Sou eficiente com as coisas físicas da vida? Ou tendo a ignorar as necessidades físicas, mantendo a cabeça nas nuvens — ou enterrando-a na areia?
  3. Quando meu corpo mostra sinais de desequilíbrio, como doença ou cansaço, faço tudo o que é necessário para retornar ao equilíbrio?
  4. Como posso melhorar meu lar e ambiente de trabalho para estimular e inspirar minha criatividade?
- 
-

---

---

***Procuro não me apegar aos meus pertences.*** (pp. 28-30)

1. O que é realmente necessário para o meu sustento e o da minha família?
  2. Será que eu me nego as coisas de que preciso? Ou me permito coisas de que não preciso?
  3. Quando o meu foco nas coisas materiais pode se tornar um empecilho às minhas metas espirituais?
- 
- 
- 

***Vejo, além das aparências externas, a essência interior.*** (pp. 30-33)

1. Como posso lembrar de olhar para além da aparência exterior, para a essência interior?
  2. Permito que algo ou alguém substitua meu relacionamento com Deus?
- 
- 
- 

***Respeito o aspecto sagrado da natureza e aplico suas lições na minha vida.*** (pp. 33-35)

1. Será que respeito e honro a natureza e o meio ambiente?
  2. Reservar tempo para me conectar com a natureza?
  3. As minhas experiências com a natureza me ensinaram alguma lição da qual preciso lembrar-me hoje?
- 
- 
- 
- 
-

***Honro, respeito e nutro o feminino em mim e nos outros.*** (pp. 35-38)

1. O que posso fazer neste fim de semana para expressar o meu lado feminino — o lado intuitivo, sensível, que nutre a minha natureza?
  2. De que alimento a minha alma precisa, e como encontrar o tempo e o espaço necessários para suprir as necessidades da minha alma?
- 
- 
- 
- 

***Eu conservo a minha energia.*** (pp. 38-41)

1. Será que estou desviando a minha energia para atividades ou relacionamentos que não me ajudam a crescer?
  2. Será que existem formas melhores de conservar a minha energia?
- 
- 
- 

***Passos Básicos para Desenvolver  
os Seus Centros de Energia***

Acelere, equilibre e purifique o seu chakra da base para aumentar a luz que flui através dele, fazendo as seguintes afirmações:

***EU SOU um ser de fogo violeta, EU SOU a pureza que Deus deseja!***



***Meu chakra da base é uma fonte de fogo violeta,  
Meu chakra da base é a pureza que Deus deseja!***