

TERCEIRO CENTRO DE ENERGIA: PLEXO SOLAR

Páginas 60-87

Compartilhar: Tudo bem com vocês? Alguém teve alguma idéia ou inspiração que queira nos contar?

~~~~~

1. O chakra do plexo solar (pp. 60-62)

De onde este chakra recebe o seu nome?

Qual a lição que a alma aprende ao desenvolver a mestria neste chakra?

Como ele afeta os outros chakras?

2. O poder da emoção: Energia em movimento (pp. 62-67)

O que podemos fazer com as nossas emoções?

- Refletir, amplificar e estabilizar a paz ou a agitação
- E o que mais?

De que formas os testes das emoções se expressam?

Que benefícios recebemos ao passarmos nestes testes?

Descreva formas de controlarmos as nossas emoções desequilibradas e alcançarmos verdadeiro autocontrole

- Identificar o motivo da raiva por trás das emoções
- Identificar as situações que as criaram

3. Caminhar pela Senda do Meio (pp. 67-68)

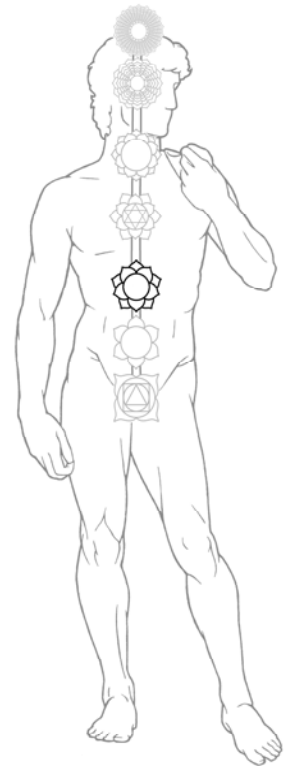
Como a caminhada pela Senda do Meio ilustra a iniciação do plexo solar?

- Na busca de equilíbrio
- Tolerância vs. escolhas extremas

4. Alinhar os desejos com as metas mais elevadas (pp. 69-73)

Os desejos por si só não são bons nem maus.

- O motivo por trás do desejo é o que conta
- Criar uma parceria dinâmica entre o livre arbítrio e a vontade universal
- A palavra *desejo* significa *geração divina*, criatividade, dar nascimento



Como a condição do plexo solar se reflete nos nossos atos?

- Nadar contra a corrente, confusão, obedecer às exigências da sociedade
- Desejos menos elevados
- E o que mais?

Descreva formas de movermos nossa vida na direção correta

- Seleção e avaliação dos desejos
- Usar técnicas espirituais
  - Afirmações, orações, novenas [fazer uma oração durante um certo número de dias ou semanas]
- Outras formas?

## 5. Servir ao próximo (pp. 73-75)



Nosso fluxo de energia espiritual aumenta quando servimos ao próximo. Como isto acontece?

O que acontece quando o fluxo de doação é interrompido?

## 6. Tornar tudo isso realidade (pp. 76-77)

### Novena para o Plexo Solar

A prática desta oração durante vários dias consecutivos (uma novena) pode nos ajudar a alinhar os nossos desejos com metas mais elevadas.

1. Aquiete a mente e as emoções repetindo várias vezes: "Paz, aquietate!"
2. Faça uma oração pedindo que os seus desejos estejam em harmonia com a vontade divina para o seu melhor benefício.
3. Repita pelo menos três vezes — mais vezes produzem melhores resultados.



EU SOU a mão de Deus em ação,  
A Vitória sempre conquistando;  
Minha alma pura com satisfação  
O Caminho do Meio vai trilhando.

## FOLHA DE EXERCÍCIOS

### Terceiro Centro de Energia: Plexo Solar

Lição de Vida: Caminhe pela Senda do Meio, a do Equilíbrio



*Ao sermos senhores das emoções e dos desejos cultivamos a paz interior, a fraternidade e o serviço abnegado.*

### Auto-Reflexão e Discussão

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

Expressões Equilibradas (positivas): paz, fraternidade, serviço abnegado, desejo correto, equilíbrio, qualidade do que é inofensivo

Expressões Desequilibradas (negativas): raiva, agitação, fanatismo, agressão, egoísmo, indulgência exagerada, ansiedade, medo, passividade

*Faço do poder das minhas emoções um instrumento de paz.* (pp. 62-67)

1. Será que me permito expressar emoções desequilibradas como raiva e ansiedade?
2. Que passos concretos posso dar para controlar a minha energia em movimento (emoções)?
3. Como posso ser um melhor instrumento da paz?

---

---

---

---

---

***Procuro caminhar pela Senda do Meio.*** (pp. 67-68)

1. Será que permaneço centrado quando realizo meus desejos e paixões? Ou deixo-me levar a extremos? Será que estes extremos têm efeito negativo sobre mim e sobre os outros?
2. Existe alguma coisa que busco compulsivamente que esteja me impedindo de alcançar a paz interior?
3. Sou capaz de retornar ao meu centro facilmente quando me sinto desequilibrado?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Procuro alinhar meus desejos com as minhas metas de vida.*** (pp. 69-73)

1. O que os meus desejos estão produzindo? Estou feliz com o que criei para mim?
2. Tenho desejos conflitantes que bloqueiam a minha energia? O que posso fazer para solucionar este conflito e libertar a minha energia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Deixo de lado meus desejos quando é necessário ajudar e servir os outros.* (pp. 73-75)

1. Como posso servir as pessoas que encontrarei hoje?
2. O que posso oferecer hoje aos outros, do meu reservatório de vitalidade?
3. Como posso retribuir à vida os talentos e dons que me foram confiados?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Passos Básicos para Desenvolver  
os Seus Centros de Energia*

Acelerar, equilibrar e purificar o seu chakra do plexo solar 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 plexo solar é um sol de fogo violeta,  
Meu plexo solar é a pureza que Deus deseja!*