

## QUARTO CENTRO DE ENERGIA: CORAÇÃO

Páginas 88-107

**Compartilhar:** Você percebeu alguma mudança quando colocou em prática o que este livro ensina? O que mais o interessou neste capítulo?

~~~~~

### 1. O chakra do coração

Por que o chakra do coração é o centro de energia mais importante do corpo? (pp. 88-90)

- Núcleo físico e espiritual da vida
- Distribui a energia para os outros chakras
- Imprime a energia com a qualidade do coração

Qual a verdadeira natureza do amor e quais são alguns conceitos errados sobre ele?

### 2. Cultivar a compaixão (pp. 91-92)

Qual a diferença entre compaixão e simpatia?

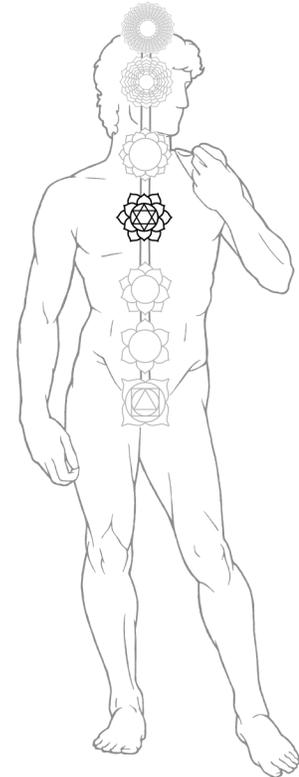
- Origina-se no Eu Superior ou no eu inferior
- Dá o que a pessoa realmente precisa ou impede a alma de receber o que ela realmente precisa
- E o que mais?

Pode dar um exemplo concreto desta diferença?

### 3. Manter o coração receptivo (pp. 93-95)

Por que é importante lembrarmos das diferenças entre as pessoas?

- Elas são OK do jeito que são!
- Oportunidade para aprendermos
- Dar espaço aos outros para serem quem são



Como podemos aprender com as pessoas difíceis e as situações desagradáveis?

- Raiva, irritabilidade e carma
- Compaixão e coração aberto
- Laços de desagrado e ódio

#### 4. Apreciar a beleza espiritual (pp. 96-99)

Quais os benefícios de expressar apreciação?

Por que é importante apreciarmos a nós mesmos?

Como a atividade espiritual do coração afeta nossa saúde e vitalidade?

O que acha que acontecerá se tratarmos a todos como os monges da história o fizeram? (pp. 97-99)



#### 5. Limites saudáveis (pp. 99-101)

Por que consideramos que o estabelecimento de limites saudáveis seja um teste do coração?

- Para ajudar os outros, precisamos primeiro cuidar de nós mesmos
- Defender nossos princípios
- Usar nosso guarda-chuva!
- Outros pontos?



Descreva algumas formas de lidarmos com pessoas zangadas.

#### 6. O poder da suavidade (pp. 101-103)

Por que a suavidade tem um poder enorme?

- Qualidades da água
- Atos forçados vs. movimento natural do coração
- Artes marciais — concentração da energia interna

Como a suavidade pode neutralizar a dureza nas relações pessoais?

- Exemplifique em situações da vida real



## 7. Tornar tudo isso realidade (pp. 104-107)

Afirmações e meditações podem transmutar ou dissolver os fardos do coração, como o egoísmo, a raiva e registros dolorosos do passado que fizeram com que desejemos nos proteger.

A meditação a seguir celebra a centelha divina que temos no coração.

### **Meditação no coração** (pp. 106-107)

1. Focalize a atenção no chakra do coração, no centro do peito.
2. Visualize sobre o chakra do coração um sol de fogo cor-de-rosa resplandecente. Veja os raios penetrarem e dissolverem as trevas dentro de si, de seus entes queridos e do mundo inteiro.
3. Quando tiver estabelecido esta imagem, faça a seguinte oração:



EU SOU a luz do coração  
Que brilha nas trevas do ser  
E tudo transforma no tesouro dourado  
da mente de Cristo.

O meu amor eu envio  
Para o mundo  
Para apagar todos os erros  
E todas as barreiras derrubar.

EU SOU o poder do amor infinito,  
Que se expande  
Até alcançar a vitória,  
No mundo que não tem fim!

## FOLHA DE EXERCÍCIOS

### Quarto Centro de Energia: Coração

Lição de Vida: Tornar-se o Amor em Ação



*A bondade amorosa e a caridade dos fogos do coração  
incitam-nos à ação sábia e compassiva.*

### 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 quarto chakra, para poder expressar melhor o seu poder interno:

Expressões Equilibradas (positivas): amor, beleza, compaixão, abnegação, sensibilidade, apreciação, conforto, criatividade, caridade, generosidade

Expressões Desequilibradas (negativas): ódio, aversão, egoísmo, autopiedade, simpatia humana, negligência

*Eu cultivo a compaixão.* (pp. 91-92)

1. Será que tenho a tendência de expressar compaixão apoiando e sendo realista? Ou expresso simpatia sendo indulgente e sufocante?
2. Sou capaz, quando necessário, de deixar que o outro dê o seu passo sozinho?
3. Como posso transformar simpatia em compaixão?

---

---

---

---

---

***Considero circunstâncias desafiadoras como oportunidades para manter o meu coração aberto*** (pp. 93-95)

1. Quais as situações na minha vida que são desafios e o que devo aprender com elas?
2. Existem circunstâncias na minha vida atual que posso considerar como oportunidades para manter meu coração aberto? O que posso fazer para ser compassivo nessas situações?

---

---

---

---

***Reconheço e aprecio a beleza espiritual em mim e nos outros.*** (pp. 96-99)

1. Será que procuro maneiras de expressar a minha apreciação pelas pessoas? Encontro tempo para dar crédito às suas contribuições?
2. Procuro maneiras de apreciar a mim mesmo?
3. Se me fosse dada a oportunidade de liderar ou orientar, usaria esta chance para encorajar a criatividade das pessoas ou cuidaria das minhas necessidades pessoais? Será que uso o papel de líder para manipular as pessoas ou treiná-las?

---

---

---

---

---

***Estabeleço limites saudáveis.*** (pp. 99-101)

1. Existe alguma situação na minha vida em que preciso estabelecer limites saudáveis?
2. Neste caso, como posso estabelecer o limite de forma amorosa?

---

---

---

---

***Reconheço o poder da suavidade.*** (pp. 101-103)

1. Houve alguma ocasião em que vi a suavidade mudar uma situação? O que posso aprender com ela?
2. A próxima vez em que me encontrar numa situação difícil, como posso usar a suavidade para revertê-la?

---

---

---

---

---

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

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