

A AURA E OS CHAKRAS – UM ESTUDO PARA VER, LER E INTERPRETAR AS IMAGENS

Primeira parte

Ir para o centro da cabeça e cabo de ancoragem

UM ESPAÇO PESSOAL

O primeiro passo para nos tornarmos leitores intuitivos competentes é criar um espaço (como se fosse uma sala de verdade) silencioso e seguro de onde possamos efetuar as leituras. Muitas terapias e sistemas de meditação ensinam as pessoas a criar santuários mentais. Nós damos um passo à frente e criamos esse santuário em nosso próprio corpo, no tempo presente e em nossa vida diária. Nós criamos um espaço dentro da cabeça.

O espaço em sua cabeça é um lugar pessoal, inviolável e não depende de terceiros ou de um ambiente físico para ser tranquilo. Ele também não precisa de períodos de tempo longos ou silenciosos. Esse é um lugar em que a privacidade está sempre disponível dentro do seu corpo. O espaço em sua cabeça ajuda a firmar a consciência no corpo e lhe dá um meio de controlar o que acontece interiormente.

Para muitas pessoas, estar dentro do corpo será uma sensação nova. Quase todos, passamos o tempo no passado, no futuro, em conflitos e questionamentos. Esse primeiro instrumento de trabalho nos possibilita trazer a atenção para nós e nos ajuda a iniciar o processo de integração pessoal.

COMO CRIAR O ESPAÇO EM SUA CABEÇA

Para criar seu espaço pessoal, proceda do seguinte modo: trace uma linha imaginária desde a ponta do nariz até a parte posterior da cabeça. Trace uma segunda linha ligando a porção superior do pavilhão das orelhas direita e esquerda (ver figura 1). O ponto onde as duas linhas se cruzam é o centro do seu espaço, de sua sala. A base, ou assoalho, deve estar na parte inferior da cabeça, aproximadamente no meio do nariz; se a puser em cima desse ponto, você poderá sentir tonturas.

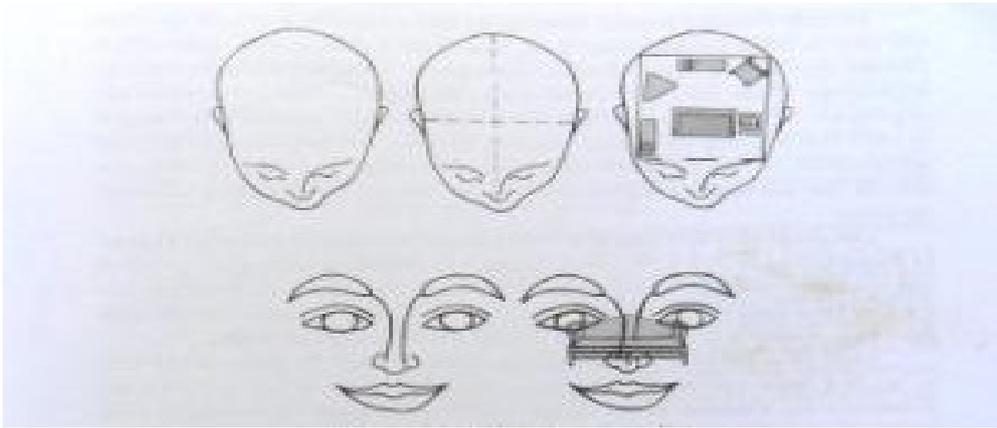


Figura 1. Criação do espaço em sua cabeça

Crie quatro paredes, um assoalho e um teto – tudo dentro da cabeça. Na frente dessa espaço, há duas janelas (os olhos), com uma porta entre elas. Pendure um aviso: FAVOR NÃO PERTURBAR no lado externo da porta e prepare-se para trabalhar.

Chegamos à parte divertida. Decore esse espaço como você preferir; apenas lembre-se que esse é o seu santuário. Não o encha de ruídos e alvoroço nem os torne convidativo para outras pessoas. A entrada de outras pessoas nesse recinto é absolutamente proibida. Decore com peças de arte e almofadas, instale uma banheira quente ou uma lareira e disponha um ou dois totens de animais, se quiser. Transforme seu espaço num templo egípcio, numa gruta de cristais, na biblioteca de um castelo repleta de livros em português arcaico ou numa construção mesopotâmica. Crie um ambiente totalmente novo, produto de sua fantasia; não reproduza nada que faça parte de sua experiência diária.

Crie algo suntuoso e confortável – um sofá, por exemplo – onde você (e só você) possa sentar-se, e coloque-se bem diante das janelas dos olhos; imagine contemplar a paisagem natural preferida. Com esse cenário mental à frente, você pode ter uma sensação de serenidade e de união com a natureza que independe do que o cerca. Mesmo em meio a um congestionamento de trânsito, você pode extasiar-se diante de um jardim, de uma floresta ou do nascer da Lua sobre um deserto.

Estando o espaço pronto, sente-se no sofá e exercite a prática de olhar, não com os olhos propriamente ditos, mas desde a parte posterior dos olhos. Procure ficar no seu espaço durante um minuto, aproximadamente, mas não se preocupe se não conseguir isso no início. É necessária uma certa prática para permanecer realmente no corpo. Tenho o meu espaço há quase vinte anos, e às vezes fico fora dias ou mesmo semanas. Quando me dou conta do que está acontecendo, eu não me martirizo, apenas me recolho. Tenho consciência, porém de que sou menos eficiente num período em que me ausento totalmente do corpo.

Um modo fácil de verificar se você está em seu espaço é pressionar a ponta do

nariz com os dedos. Se sentir a atenção voltar para a cabeça, é provável que você estivesse fora do seu espaço. Outra maneira rápida de averiguar isso é tentar ver o nariz e as pestanas sem focalizá-los. Com a atenção centrada atrás dos olhos, o nariz e os cílios sempre estarão em seu campo de visão.

Exercite-se em focar atrás dos olhos e em seu espaço. Se não se sentir bem aí, mude a decoração ou a aparência do seu ambiente até sentir-se à vontade. Durante o dia, examine se seu espaço ou seus sentimentos com relação a ele apresentam mudanças. Não hesite em redecorá-lo; lembre-se de que esse espaço pode ser tão luxuoso ou exótico quanto você queira. E tudo sem nenhum custo!

Todos já receberam a recomendação de “Ficar no Aqui e Agora”. Eu ouvi um sem número de vezes que o único poder verdadeiro está no presente – que o passado é uma lembrança e que o futuro é um sonho. Nada disso me afetou, porém, até o momento em que entrei em meu corpo (saí do corpo na infância durante uma agressão física; ver meu livro *Rebuilding the Garden* [Columbia, CA; Laughing Tree Press, 1997]). O espaço em minha cabeça fixou-me no mundo real porque me proporcionou, pela primeira vez pelo que possa me lembrar, um lugar onde estivesse sozinha, no controle e em paz. Um dos meus alunos chama esse espaço de centro de controle. Concordo com essa expressão. Estar em seu espaço é como estar na carlinga de uma aeronave, numa torre de observação ou num trono. Há muito poder silencioso em nosso corpo.

Quanto à teoria do “Ficar no Aqui e Agora”, cada um de nós vive num envólucro que só pode estar aqui e agora. Nosso corpo não pode viver no passado nem viajar para o futuro; ele só pode existir em cada momento. É só isso! Como todo poder existe no momento presente, vivendo em nosso corpo teremos a força de que precisamos para viver, crescer e curar.

ANCORAGEM

Criar o espaço em sua cabeça é uma maneira delicada de dizer “Olá!” a seu corpo. Para viver em paz, porém, seu corpo precisa de algo mais do que cumprimentos. Ancorar-se e ligar-se à Terra é o passo seguinte.

Podemos ligar com nosso corpo e com a Terra de muitas maneiras: através do toque e do trabalho de corpo, através da alimentação, pelo contato com a natureza, com a água, com os animais e por meio de uma vida sexual saudável. Ao processo de entrar no corpo e de se ligar ao presente e à Terra dou o nome de ancoragem. Trata-se de um processo muito simples que a maioria das pessoas realiza naturalmente no decorrer do dia.

Se você já ficou tonto de fome e depois suspirou de satisfação ao dar ao corpo uma refeição substancial, você passou pela experiência de ancoragem. Se você já gostou de umas batidas nas costas dadas por um amigo no fim de uma semana agitada, você experimentou a ancoragem. Tudo que o traz para o presente e para uma sensação de prazer e alívio é ancoragem.

As pessoas que não têm essa ancoragem tendem a ser distraídas, inquietas, estressadas e estressantes, e intensamente ocupadas em controlar tudo ao redor delas. As pessoas naturalmente ancoradas em geral estão com os pés no chão, são centradas e ficam à vontade com seu corpo. A ancoragem tende a centrar e a focalizar as pessoas, porque ela acalma o corpo delas e cria um lugar acolhedor e tranquilo onde viver. A necessidade de controlar os outros desaparece, porque a ancoragem proporciona ao corpo um modo de controlar a si mesmo, de liberar energias e emoções represadas e de purificar-se sempre que necessário. Tente e verá.

COMO CRIAR O PRIMEIRO CABO DE ANCORAGEM

Para ancorar-se, proceda do seguinte modo: sente-se numa cadeira com encosto vertical, com a coluna reta; mantenha as pernas paralelas entre si, as mãos descansando sobre as coxas e os pés bem apoiados no chão. Se possível, entre no seu espaço pessoal dentro da sua cabeça. Posicione a mão direita sobre o abdômen, logo acima do osso púbico, e a mão esquerda nas costas, na base do cóccix.

Mantenha os olhos abertos, de preferência; permaneça atento e visualize um centro de energia circular dentro da pelve, no espaço livre causado pela posição das mãos. (Se já conhece o sistema de chakras, você sabe que essa é a área do primeiro chakra, como mostra a figura 2). Geralmente visualizamos esse centro como um disco, com oito a quinze centímetros de diâmetro, voltado para a frente; no seu interior gira uma energia colorida (vermelha).

Esse disco de energia firmemente ancorado permanece no seu corpo o tempo todo, e está ali desde antes de você nascer. Ele tem uma reserva ilimitada e permanente de energia, e sua função básica é abastecê-lo e estar à sua disposição.

Mantenha a atenção dentro da sua cabeça, visualize a energia circulando num redemoinho dentro desse cabo e veja um cabo ou um tubo, um duto dessa mesma energia descer em direção à terra. O cabo pode ter o mesmo diâmetro do chakra ou pode ser ligeiramente menor. Para facilitar, visualize um tubo de cores vivas e com o diâmetro dos canos geralmente usados nos encanamentos hidráulicos. Visualizar seu chakra firmemente ancorado em seu corpo, e veja o cabo saindo dos genitais, passando pela cadeira e entrando no chão.

Você dispõe de uma quantidade infinita de energia para criar esse cabo. É importante saber que você não está drenando o primeiro chakra, mas apenas redirecionando parte da energia inesgotável dele para o centro do planeta. Continue respirando, permaneça no espaço em sua cabeça, se puder, e relaxe. Veja seu cabo de ancoragem descer sempre mais, passando pelos alicerces da casa ou do prédio onde você está, penetrando nas camadas do solo e continuando em direção ao centro do planeta, seja qual for a aparência que esse centro tenha para você.

Sua atenção continua dentro da sua cabeça ou desceu para o centro do planeta! Não é preciso acompanhar o cabo em seu movimento descendente. Fique no espaço em sua cabeça e dirija o cabo de ancoragem através da visualização; ele lhe obedecerá.

Quando o cabo atingir o centro do planeta, ancore-o; fixe-o com firmeza. Você pode visualizá-lo como uma corrente comprida prendendo uma âncora real, como uma árvore com raízes que se alastram em torno do centro do planeta, como uma cascata com um fluxo permanente e contínuo de água, como um fio elétrico que você pode conectar com o centro do planeta ou com qualquer outra imagem de sua preferência.

Sinta a forte ligação entre seu centro de gravidade (a pelve) e o centro de gravidade do planeta; sinta a sólida conexão entre ambas as extremidades.

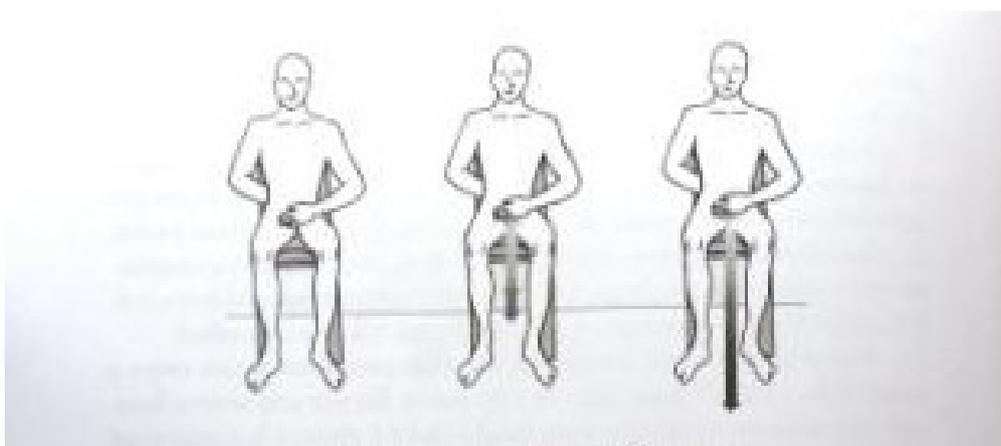


Figura 2. A criação do primeiro cabo de ancoragem

Diga seu nome completo três vezes deixando-o ecoar por toda a extensão ou então veja seu nome escrito na massa d energia rodopiante que flui através dele. Esse é o seu primeiro cabo de ancoragem!

Quando você se sentir à vontade no espaço em sua cabeça e ancorado, livre-se do cabo; deixe-o desprender-se, jogue-o fora, queime-o ou faça-o se dissipar. Para isso, use o método que quiser: o importante é livrar-se dele. Faça-o desaparecer completamente. Você o criou; você pode fazê-lo sumir. Livre-se dele. Agora.

Por quê? Porque o mundo da informação e da comunicação foi enaltecido ou desvalorizado durante muito tempo. Quando as pessoas começam a trabalhar com a energia, elas tendem a ficar desequilibradas. Muitas acreditam que parentes mortos aparecerão ou que Deus as responderá. Tolice. É apenas você trabalhando com a própria energia em seu próprio corpo, só isso. Lembro-o de que não dispomos de uma linguagem nem de um contexto nesta cultura para pesquisar o espírito. Chakra é uma palavra oriental indiana; nem sequer temos esse conceito no Ocidente! Consequentemente, quando mentes ocidentais pesquisam o espírito,

uma caixa de Pandora, inteira e repleta de absurdos e medos, tende a liberar seu conteúdo.

Deixe de lado todo esse medo reativo e inculto com relação ao espírito. Lembre-se de que você tem o controle sobre sua energia e sobre o que ela cria. Os instrumentos energéticos estão em seu poder. Se eles não forem perfeitos, da cor certa ou do tamanho adequado, você pode destruí-los e refazê-los. É você que está no comando. Você pode destruir tudo o que cria (com impunidade total) e começar tudo novamente. Você detém o controle.

Agora ancore-se novamente, do modo que quiser. Experimente ancorar-se ficando de pé, sem pôr as mãos sobre o primeiro chakra. Escolha uma cor brilhante para seu cabo; ele não precisa ser necessariamente vermelho, a cor do primeiro chakra. Dê movimento e vida a esse cabo, e faça-o saber que você está no comando. Diga seu nome e faça-o percorrer toda a extensão no seu novo cabo de ancoragem.

Existem algumas poucas regras referentes à criação do cabo de ancoragem; ele deve ficar firmemente preso em ambas as extremidades; deve haver um fluxo descendente constante para que possa ser usado como instrumento de limpeza; as paredes do tubo ou do cabo devem ser arredondadas, sem buracos, rachaduras ou fendas que deixem a energia vazar ou que a confundam. Respeitadas essas restrições, você é livre para definir o tamanho, a cor e o sistema de fixação que preferir.

Levante-se e caminhe um pouco. Pule. Corra. Deite-se. Seu cabo de ancoragem o acompanha e se desloca com facilidade! Se isso não acontecer, solte-o. Pessoalmente, corto um cabo imaginário com uma tesoura imaginária e deixo-o cair para o centro do planeta. Crie um novo cabo com um fluxo melhor, ou acrescente rodas ao que você tem, se não quiser livrar-se dele. Lembre-se de dizer seu nome completo e de fazê-lo ecoar por toda a extensão de todo novo cabo que criar.

Se lhe for realmente difícil ancorar-se, não se preocupe. A única coisa que você precisa a esta altura é ter a mente aberta. A mente é extraordinária em conservar uma realidade conceitual até que o corpo possa alcançá-la e criar a realidade física. Relaxe e leia. Você conseguirá ancorar-se em pouco tempo. Eu precisei de meses par ancorar-me, mas isso devido a dois motivos: primeiro, eu era muito teimosa; segundo, não havia ninguém com a habilidade de deter minha dissociação causada pelas agressões físicas que eu sofrera. Você tem mais sorte do que eu, pois este livro apresenta todos os tipos de facilidades de ancoragem para você. Fique em sua cabeça e continue trabalhando.