

# ÍNDICE

<i>Agradecimentos</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	15
<i>um</i> Ferramentas espirituais de limpeza e cura .....	25
<i>dois</i> A energia vermelha e o chakra da raiz .....	65
<i>três</i> A energia laranja e o chakra do sacro.....	89
<i>quatro</i> A energia amarela e o chakra do plexo solar.....	113
<i>cinco</i> A energia verde e rosa e o chakra do coração .....	147
<i>seis</i> A energia azul-clara e o chakra da garganta.....	173
<i>sete</i> A energia azul-índigo e o chakra do terceiro olho ....	191
<i>oito</i> A luz dourada pálida com energia violeta e o chakra da coroa .....	219
<i>nove</i> A família dos quartzos e o espectro de luz completo...	245
<i>Anexos: Tabelas de referência</i> .....	267
<i>Bibliografia</i> .....	283

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a toda a minha família pelo ambiente equilibrado e amoroso que constituiu a minha base aqui, na Mãe Terra. O seu apoio e amor consistentes dão-me espaço para criar, partilhar e ensinar. Obrigada a Antoinette Lembo, Alphonse Lembo, Mary Ann Garofala e Nick Lembo.

Quero fazer um agradecimento especial a Vic Affatagato, que me apresentou o livro *The Magic of Believing*, de Claude Bristol. Quando ainda era uma menina, Vic ensinou-me que os nossos pensamentos criam a nossa realidade.

Obrigada ao The Crystal Garden e à minha fabulosa equipa. Quero agradecer a Terri Bridgwater, Monika Feigl, Pam Elliott, Marguerite Barringer e Dawn Seiler, pelos anos há que editam e reveem os meus artigos a partir dos quais escrevi este livro, bem como pelo apoio e incentivo que me deram.

Também sou grata a Doreen Virtue, Josie RavenWing, Karen McCoy, Robin Rose, Hernan Quinones, Michael Mirdad, Caroline Sutherland, James Wanless, Todd Michael e Sondra Ray, pelas suas ideias, sabedoria e grande apoio, ao longo dos anos.

Um agradecimento especial para a minha querida amiga Melissa Applegate, não só por me ajudar a editar este livro, mas sobretudo pela sua amizade genuína e constante. Agradeço ainda a Mary Martin e Carol Rosenberg pelo seu apoio editorial e conhecimento, bem como a Kim Weiss, cuja experiência no ramo editorial tanto contribuiu para trazer este livro ao mundo.

Além disso, quero agradecer aos coordenadores de seminários das livrarias, da Coalition of Visionary Resources (COVR), de convenções, conferências e feiras que me convidaram para falar, demonstrar, ensinar ou ajudar. Quero deixar uma nota especial de agradecimento a Susie Hare, da International New Age Trade Show (INATS), por acreditar em mim, convidando-me para apresentar banquetes e eventos da INATS East e West.

Agradeço também a Kathy McGee, chefe de redação da *New Age Retailer Magazine*, pelo seu constante apoio e as suas ideias. Obrigada a Leah Lou Patton, da revista *Natural Awakenings*, de Palm Beach County, pela sua contínua assistência publicitária. Expresso gratidão à *Aura Magazine* e ao *Enlightened Practice Yoga Journal* por terem publicado os meus artigos ao longo dos anos. Obrigada a Andrea de Michaelis, da revista *Horizons*, por partilhar os meus artigos junto dos artigos de autores respeitados e conceituados.

Tenho amor e gratidão por Ted Andrews, que abriu a porta da Llewellyn Worldwide para me fazer entrar no mundo editorial. A sua apresentação e recomendação facilitaram o nascimento deste livro, bem como a clarividência de Bill Krause, que reconheceu o meu trabalho com cristais e pedras preciosas. Obrigada a Carrie Obry, cuja extraordinária paciência e conhecimento editorial tornaram este livro uma realidade.

## AGRADECIMENTOS

Por último, mas não menos importante, agradeço ao meu querido Vincent Velardez. O seu amor, apoio e constantes alertas para me manter focada ajudaram-me a criar a realidade deste livro.

## INTRODUÇÃO

O leitor pode transformar a sua vida se assim o decidir. Pode ser mais saudável, feliz e realizado. Pergunte a si próprio: sente-se espiritualmente realizado? Está a viver no seu nível emocional ideal? Sente-se feliz, cheio de energia e entusiasmado para encarar cada dia? Pode alcançar paz interior e uma maior consciência por muitos caminhos diferentes, como o da autoconsciência, um método poderoso mas simples para unir o corpo, a mente e o espírito. Está verdadeiramente ciente daquilo que pensa e sente todos os dias? Já reparou na rápida sucessão de tagarelice a ocorrer na sua mente? Ter autoconsciência e estar verdadeiramente a par dos seus pensamentos, sentimentos e ações pode alterar-lhe a realidade e conduzi-lo a uma experiência de vida profundamente positiva. Acredito realmente que pode alcançar uma vida feliz.

Mas por onde deve começar? Estou aqui precisamente para o ajudar a decidir. Tem à disposição uma miríade de ferramentas para o ajudarem a aumentar a autoconsciência e a transformar a vida, desde cristais, pedras preciosas, cores, sons e aromas, até à sua própria intenção (os seus desejos e pensamentos ativos), que poderão ser utilizadas individualmente ou

em conjunto. As ferramentas espirituais apresentadas neste livro — muitas das quais derivam da sabedoria tolteca, bem como de ensinamentos dos Maias, Incas e Ameríndios — podem ser utilizadas todos os dias, para realizar e manter mudanças positivas na vida de uma pessoa. Sejam quais forem as ferramentas que escolher, estará a trabalhar com a energia da vida, usando essas técnicas para direcionar o poder da vibração.

Independentemente da origem, toda a energia vibra para o exterior e afeta diretamente as vibrações com que entra em contacto. O leitor é mais um elemento neste universo em constante vibração. As suas emoções, pensamentos e situações de vida libertam energia e, por conseguinte, vibrações. Pode ganhar consciência, com relativa facilidade, da energia que está a libertar no mundo, alcançando harmonia vibratória e fazendo mudanças positivas. Este livro também o irá ajudar a harmonizar o seu sistema de chakras de uma forma muito semelhante. Seja este o seu primeiro ou quinto livro sobre o trabalho com os chakras, encontra nele o caminho para uma compreensão mais profunda deste sistema, no que toca à sua harmonia vibratória ou bem-estar geral. Os chakras, centros de energia vibrante localizados dentro e à volta do seu corpo, afetam-no a todos os níveis: mental, emocional, espiritual e físico. O conjunto de toda a sua experiência de vida — crenças, sentimentos arraigados e a base estabelecida nos primeiros anos de vida pela família e amigos — representa uma informação crucial armazenada nos seus chakras. Se aprofundar as características e questões associadas a cada um dos sete chakras principais, será capaz de equilibrar melhor a sua vida, tornando-se simplesmente ciente do que tem guardado na consciência — e é a sua consciência que cria a sua realidade.

Neste livro, as cores, os cristais e os chakras são as principais ferramentas que utilizaremos para lhe reequilibrar a vida. Começarei por ajudá-lo a compreender as cores e a forma como elas o afetam; em seguida, aprofundarei esse conhecimento acrescentando os chakras, cada qual associado a uma cor. Quando tiver uma boa noção disso, será capaz de utilizar cristais, baseando-se na sua cor, com o objetivo de focar uma intenção e criar afirmações positivas.

As ferramentas de que escolhi falar neste livro foram aquelas cujos ensinamentos e sabedoria mais impacto tiveram em mim. Eram-me familiares e fizeram-me recentrar. Aplicando-as na minha vida, aperfeiçoei-me a muitos níveis. O meu método prático consiste em observar-me constantemente. Olho para mim como uma observadora objetiva, da melhor forma que posso, para analisar as minhas ações e reações. Com a simples ferramenta da auto-observação, acrescida de amor e desprovida de julgamento, dei a volta a muitos desafios que foram surgindo. O leitor também poderá aplicar estes princípios e ensinamentos na sua vida, para encontrar mais paz, compaixão e amor, para si e para os outros.

## ROCHAS, CRISTAIS E PEDRAS

Os cristais podem ser utilizados para recalibrar a sua energia pessoal e fazê-la vibrar a uma frequência mais propícia à comunicação com a sua sabedoria superior e consciência divina. Além disso, são simplesmente lindos.

Ao longo deste livro, emprego as palavras cristais, gemas, minérios, rochas e pedras alternadamente. Os cristais, tais como o quartzo e outras pedras preciosas e semipreciosas,

emitem uma vibração específica. Os cristais de quartzo, incluindo a ametista, o citrino, o quartzo rosa e o quartzo fumado, são as pedras mais vulgarmente utilizadas nas práticas metafísicas; contudo, este livro abrange uma vasta gama de pedras preciosas relacionadas com os chakras e as várias emoções, pensamentos e situações que também vibram em frequências diferentes. As afirmações positivas associadas a cada pedra podem servir para substituir pensamentos e vibrações negativos e ajudá-lo a produzir transformações e mudanças.

Pode comprar cristais em livrarias de assuntos esotéricos ou *New Age*. Encontra pedras em lojas próprias ou em exposições de pedras preciosas; mas também as pode extrair por si próprio. Já fui à capital do quartzo, nos Estados Unidos, a região montanhosa de Ouachita, no Arkansas, conhecida pela boa qualidade dos seus cristais de quartzo. É divertido visitar as minas e ver as pontas de quartzo transparente a brilhar, embutidas na argila do parque de estacionamento.

As pedras preciosas encontram-se em filões, nas montanhas. Uma pedreira ou mina é um local junto a uma montanha onde se utilizaram explosivos para chegar aos tesouros contidos no interior. A zona aberta ao público é a área em que os mineiros despejaram o excesso de argila removido da pedreira com equipamentos enormes de remoção de terra para abrir caminho até pedras melhores. Passei muitas horas a vasculhar grandes pilhas de argila vermelha repletas de cristais. É muito divertido escavar o barro para chegar aos cristais brilhantes.

É claro que é possível encontrar cristais e pedras preciosas em todo o mundo. Mount Ida, no Condado de Montgomery, no Arkansas, é um centro de grande exploração mineira há



mais de cem anos. Outros minérios que se encontram na área são a vavelite, a variscite e a esfalerite; também foram encontrados vestígios de ouro, prata e cobre. O Brasil é uma fonte prolífera de jazidas de cristais de quartzo. O maior cristal alguma vez encontrado foi extraído no Brasil. Algumas das pedras preciosas mais bonitas que alguma vez vi vêm de Minas Gerais, no Brasil. O Uruguai tem as ametistas mais intensas e vibrantes.

A gama de preços dos cristais é extensa e variada. As pedras preciosas mais acessíveis são as pedras roladas que geralmente custam entre 1–4 € cada. A maioria das lojas de assuntos esotéricos ou *New Age* tem uma secção com taças ou recipientes cheios de pedras roladas, em todas as cores do arco-íris. O preço dos espécimes únicos e dos minérios maiores depende da qualidade, raridade e dimensão. Há sempre uma pedra para si, ao preço que mais lhe convém. Sugiro que comece por uma coleção de pedras roladas, porque pode facilmente obter uma seleção variada a um bom preço, para utilizar segundo as recomendações deste livro.

## FERRAMENTAS SENSORIAIS

O poder do olfato na vida de uma pessoa é bastante valioso, tanto na prática espiritual como na vida quotidiana. Embora não sejam visíveis, os aromas são uma parte central das nossas vidas e oferecem informação relevante para as nossas necessidades básicas, como a sobrevivência, a nutrição e o acasalamento. Os óleos essenciais e as ervas aromáticas podem produzir benefícios físicos, mentais, emocionais e espirituais que alinham ainda mais os chakras. Outra ferramenta

espiritual referida neste livro é o som. As vibrações produzidas pelo canto, pela percussão e por instrumentos a tocar música relaxante podem ter um impacto positivo sobre a energia vibratória dos chakras.

Talvez mais importante ainda, este livro assenta na *intenção*. Tudo se cria através da intenção. Criamos as nossas vidas com o que pensamos, fazemos e dizemos. Os nossos pensamentos emitem vibrações no exterior que se reverberam em nós como a nossa própria realidade. Por exemplo, se pensar e se visualizar a levantar-se para ir beber água, pouco depois estará a beber um copo de água. Aplique esse exemplo a questões mais importantes da vida. Aquilo que deseja criar e a que dá atenção chega-lhe através de visualizações e pensamentos repetitivos, tal como visualizou beber um copo de água antes de o fazer concretamente. Embora isso possa parecer simples à primeira vista, os seus pensamentos e intenções podem ser ampliados e concretizados através da utilização das ferramentas espirituais abordadas neste livro. Lembre-se de que não é a ferramenta em si que realiza as mudanças; é a intenção que aplica à ferramenta com que realiza a mudança.

Muito à semelhança de um programa que corre invisivelmente num computador, alguns dos seus sentimentos e memórias estão armazenados muito abaixo da superfície da sua consciência. A maioria das pessoas não está realmente consciente dos pensamentos que formula constantemente durante o dia e que lhe poluem a realidade com sentimentos redundantes e repetitivos de negatividade e timidez, por exemplo. Ao seguir as práticas referidas neste livro, este «programa» ou os sentimentos ou memórias que criam a sua realidade deverão tornar-se evidentes. Assim que ganhar consciência do que está a pensar e a sentir, pode tomar a decisão

de apagar aquilo que não o beneficia, da mesma forma que apagaria um programa desnecessário a funcionar, oculto, no seu computador.

O segredo é aplicar a sua intenção às ferramentas oferecidas neste livro. Com um pouco de conhecimento, qualquer pessoa pode fazer da intenção uma realidade. Os princípios que reuni aqui são praticados por muitas culturas há milhares de anos. Desde tempos remotos que os povos indígenas da Europa e da Ásia dominam a arte da utilização de ervas, cristais, pedras preciosas, aromaterapia, água sagrada (água imbuída de intenções positivas, tal como a água benta) e do som para curar o corpo, a mente e o espírito. A civilização ocidental só agora começa a alinhar-se com os vizinhos orientais. No Ocidente, o interesse e a prática de viver em harmonia com toda a vida cresce exponencialmente a cada ano. Até os médicos e os psicoterapeutas convencionais incorporam ferramentas metafísicas e espirituais nas suas práticas, para ajudarem os pacientes a melhorar a vida e a saúde.

## A VIAGEM PARA GANHAR CONSCIÊNCIA DOS CHAKRAS

Tal como sugeri anteriormente, quando embarcar na sua viagem, através deste livro, é fundamental lembrar-se de que *tudo* é energia. Até os nossos corpos físicos estão rodeados de auras e de um campo etérico invisível de que falaremos melhor, mais adiante. A energia flui dentro do nosso corpo através de uma rede de meridianos ou caminhos. A cura pela medicina chinesa e a acupuntura, duas práticas milenárias, assenta no equilíbrio do fluxo de energia desses meridianos

(que também estão diretamente relacionados com o sistema de chakras).

O Capítulo 1 faz uma análise extensa das ferramentas espirituais e dos métodos para a sua eficaz utilização na prática espiritual. Os Capítulos 2 a 8 oferecem informação básica sobre cada chakra, incluindo as respectivas cores principais e complementares, pedras de equilíbrio, localização e nota musical, os óleos essenciais mais úteis para cada um, bem como as palavras-chave e as partes do corpo físico que lhes estão individualmente associadas. À medida que for lendo, chegará a conclusões mais profundas sobre si próprio e os outros. Faça os exercícios de cada capítulo e tome nota das percepções profundas que possam surgir. O Capítulo 9 fornece informação sobre a família dos cristais de quartzo. Esse capítulo explica-lhe não só como limpar e reconhecer os diferentes aspetos e tipos de formação do quartzo, como também a trabalhar com esses minérios para obter uma ligação espiritual mais forte. A tabela de cristais no anexo proporciona toda a informação necessária para escolher e utilizar pedras preciosas e cristais na cura e/ou manifestação. O anexo também inclui: uma tabela de referência dos sons, cores, pedras e óleos associados a cada chakra; uma tabela de avaliação de chakras; e um guia de A a Z de pedras preciosas, para diversas condições e intenções, sintetizando toda a informação contida no livro.

## SOBRE MIM

Este livro resulta de 21 anos de observação pessoal, investigação e lecionação de aulas de desenvolvimento espiritual e cura no The Crystal Garden, um centro espiritual que inclui

uma loja e que fundei na Florida, em 1988. Também tive a felicidade de acolher alguns dos professores e terapeutas mais incríveis do mundo e de ser guia em viagens a locais sagrados de todo o mundo, tendo com tudo isso aprofundado a minha compreensão das práticas e ensinamentos espirituais de uma grande variedade de homens e mulheres sábios de várias culturas.

Os meus workshops tornaram-se um portal espiritual para participantes e terapeutas adquirirem a sabedoria necessária para efetuarem mudanças através da consciencialização deliberada. Tive a felicidade de testemunhar inúmeros casos de transformação positiva resultantes desses workshops. Alguns participantes fizeram mudanças de carreira, tomaram rumos diferentes nos relacionamentos ou mudaram de casa. Acresce que essa nova compreensão lhes promove uma maior compaixão por eles próprios e por todos com quem interagem, contribuindo para a melhoria dos relacionamentos profissionais e pessoais — e, em última análise, com todos os seres. Além de melhores relacionamentos com elas próprias e com os outros, esta suave abordagem de autoaperfeiçoamento ajudou muitas pessoas a romper com vícios, a empreender as ações apropriadas para alcançar um objetivo, a fazer importantes escolhas profissionais e daí por diante.

Por exemplo, Joseph é um homem extremamente inteligente que trabalhava no mundo dos negócios. Tinha centenas de funcionários a cuidar de propriedades e pessoas. Além de altamente respeitado e querido, ganhava um bom ordenado. Depois de fazer um dos meus cursos de cura com cristais, Joseph enveredou por um novo caminho. Atualmente, está a fazer um curso de massagista e trabalha a tempo inteiro. Reconheceu o seu talento de terapeuta espiritual, professor

e conselheiro e apercebeu-se de que estava na hora de mudar, para ter uma vida mais plena e próxima do seu propósito divino. Tomou a decisão consciente de deixar o mundo dos negócios para concretizar o sonho de seguir uma carreira espiritual que sempre acarinhara.

Outra participante do curso, Irene, tinha um emprego a tempo inteiro que considerava medíocre. Estava casada com um homem de quem gostava mas que sabia não ser a sua alma gémea nem o parceiro com quem devia partilhar esta vida. Uma semana depois de concluir o curso, deixou o emprego, rompeu o relacionamento e saiu de casa. Fê-lo conscientemente e, apercebendo-se da sensação de liberdade e de alívio que esses atos lhe proporcionaram, já segue o sonho de ser artista e praticante de *feng shui*. Foi capaz de deixar o seu relacionamento com amor, delicadeza e numa base de boa comunicação.

Testemunhei a transformação das vidas de muitas pessoas depois de terem aprendido sobre os chakras e a utilização das cores, dos cristais e da aromaterapia para operar mudanças conscientes. O leitor poderá fazer o mesmo e utilizar este livro como ferramenta para levar a vida que sempre desejou. O que quer transformar? Como quer que a sua vida seja?

um

## FERRAMENTAS ESPIRITUAIS DE LIMPEZA E CURA

O leitor cria a sua vida muito como um jardineiro cria um jardim. Limpa-se a terra de ervas daninhas e detritos, remexe-se e fertiliza-se o solo e escolhem-se as sementes apropriadas, consoante o que se quiser cultivar. Depois de lançar as sementes, tem de as regar e de cuidar delas. À medida que o tempo passa, poda o que cresce a mais e continua a fertilizar, a regar e a cuidar do jardim. Com essa atenção e esse enfoque, cria um santuário belo e natural, cheio de cor, aromas e paz.

À semelhança de um jardim, o nosso corpo e a nossa consciência precisam de cuidados para que possamos crescer e desabrochar na vida. O primeiro passo é preparar o «solo». Tal como o jardineiro prepara um canteiro, removendo resíduos, temos de livrar o nosso espaço físico e espiritual de energia negativa, para dar espaço às vibrações positivas que nos alinham os chakras e a nossa vida em geral.

Sendo a sua felicidade e harmonia o principal objetivo deste livro, o presente capítulo começa por falar sobre os chakras e explicar como os pode alinhar. Em seguida, apresenta as ferramentas espirituais que pode utilizar na limpeza do seu

espaço físico e espiritual para desfrutar do bem-estar físico, mental, emocional e espiritual que este equilíbrio proporciona, fazendo a sua vida florescer.

## RODAS GIRATÓRIAS DE LUZ

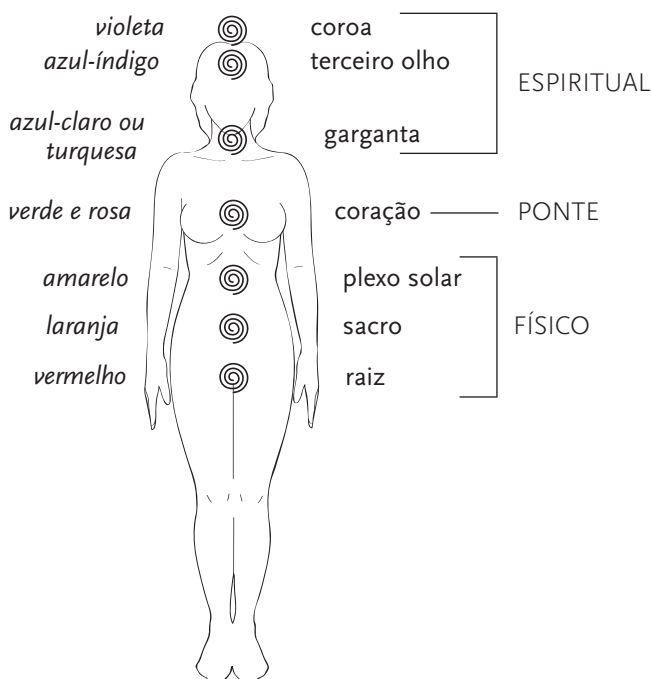
O conhecimento escrito sobre o sistema de chakras que assenta na filosofia do ioga remonta a 2000 a. C. e pode ser encontrado em textos espirituais ancestrais como os *Vedas* (2000–600 a. C.) e os *Yoga Sutras* de Patanjali (200 d. C.). A palavra *chakra* deriva do sânscrito e significa «roda» ou «vórtice». Os sete chakras principais ou centros de energia que compõem o seu corpo começam na base da coluna, com o chakra da raiz, e terminam no topo da cabeça, com o chakra da coroa — todos estão energeticamente ligados. O bloqueio ou desalinhamento de um ou mais dos seus chakras afetam-lhe o estado mental e o equilíbrio emocional. Também podem afetá-lo espiritualmente. Um bloqueio acaba por se revelar a nível físico numa doença ou num problema de saúde que parecem surgir do nada.

Talvez já o tenha ouvido dizer, mas vale a pena repetir: você é um ser espiritual a viver num corpo físico humano. O corpo físico em que acorda todas as manhãs e se deita todas as noites, que lhe dói ou o faz sentir-se eufórico ao terminar uma corrida de 8 km, é muitas vezes o único corpo em que se centra. Os outros três corpos — mental, emocional e espiritual — são igualmente importantes para o seu bem-estar. Incluem os seus pensamentos (corpo mental), os seus sentimentos (corpo emocional) e a sua ligação ao espírito (corpo espiritual). Embora não possa ver os seus pensamentos, sentimentos



ou espírito, sabe que eles existem — sabe o quanto se sente em baixo quando alguém lhe fere os sentimentos.

A visualização dos sete chakras principais ajuda-o a entender onde se situam os seus quatro corpos. A figura seguinte apresenta os sete chakras e as cores associadas a cada um; são os chakras da coroa, do terceiro olho, da garganta, do coração, do plexo solar, do sacro e da raiz. Os três chakras inferiores



relacionam-se com a parte física que o liga aos aspetos mais mundanos da vida aqui no planeta Terra: alimento, água e abrigo. Os três chakras superiores estão relacionados com questões do espírito e ajudam-no a lembrar-se da ligação divina com a sua natureza espiritual ou com a ligação celestial. O chakra do coração é a ponte entre os chakras superiores

e inferiores, trazendo o céu para a terra e a terra para o céu. Imagine os chakras como um contínuo divino, em que as necessidades físicas, emocionais, mentais e espirituais se misturam e emanam energia, da raiz para a coroa. Lembre-se de que os chakras não são planos nem estáticos ou unilaterais; formam um conjunto de energia vibrante que irradia do seu corpo em todas as direções.

Os chakras não são imóveis nem completamente internos. São centros de energia giratória que abrangem o espaço ao redor do corpo. Por exemplo, o centro do coração compõe-se por uma faixa de energia que se estende desde a zona do coração até aos flancos e costas. Use a sua imaginação e visualize uma nuvem de energia a irradiar à volta de todo o corpo. Essas vibrações energéticas criam a aura que é preenchida com as cores do arco-íris. A frequência a que essa abundância de energia vibra está diretamente relacionada com a cor e o som associados a cada chakra, de que falarei nos próximos capítulos.

## ALINHAR OS CHAKRAS

Como abordámos anteriormente, tudo o que pensamos e sentimos, positivo ou negativo, está contido nesse campo incrível de energia, quer tenhamos consciência disso quer não. Quando *temos* consciência de como funciona a nossa vida multidimensional, somos capazes de limpar pensamentos e sentimentos negativos, substituindo-os por energia positiva, para aumentar o bem-estar e obter equilíbrio. O equilíbrio do campo energético não substitui outros métodos de tratamento de doenças graves. Pode, no entanto, complementar as formas convencionais de cura. Sirva-se das ferramentas

energéticas deste livro para equilibrar as condições espirituais, mentais e emocionais que se manifestam no plano físico. Ao mergulhar nos capítulos sobre os chakras, verá com maior clareza como as coisas com um impacto negativo na sua vida ou na vida dos que o rodeiam se manifestam em resultado de desequilíbrios mais profundos de vários chakras ou centros de energia.

O desequilíbrio dos chakras pode criar uma série de desafios mentais, emocionais e espirituais. Pode fazer surgir sintomas físicos incómodos e, até, doenças. Por exemplo, lágrimas contidas podem gerar uma constipação. Palavras entaladas na garganta podem manifestar-se como laringite. Emoções ou inseguranças por resolver degeneram amiúde em raiva ou reações inesperadas e explosivas. A energia em desequilíbrio tem origem no stress emocional ou mental que, por sua vez, é produto da negatividade de outra pessoa ou dos nossos próprios pensamentos e crenças. Ao tornar-se ciente das cores e dos chakras, vai descobrir a origem dos desafios da vida, doenças e/ou bloqueios à sua capacidade para criar a vida que deseja verdadeiramente.

Os chakras podem ser alinhados com relativa facilidade e cabe-lhe a si escolher se vai usar ferramentas e situações do quotidiano ou criar um ritual ou cerimónia para lhes potenciar o efeito. Para começar, o simples facto de pensar, *quero alinhar os meus chakras*, ajuda a criar a intenção de repor o equilíbrio. Desde que a sua intenção seja clara e afirmativa, o processo será eficaz e benéfico. Pode andar com uma pedra no bolso para representar a cor do chakra que quer equilibrar e focar a sua intenção em reequilibrar um aspeto de si relacionado com esse chakra. Ao mesmo tempo, centre a sua intenção naquilo que gostaria de alcançar.

Como é que fixa a intenção? O que é a intenção? A intenção é simplesmente o curso de ação que designou como objetivo ou meta. Para estabelecer uma intenção tem de decidir fazer qualquer coisa. É o que faz diariamente e a toda a hora. Por exemplo, se tenciona levantar-se da cadeira e ir para outra divisão, é a sua intenção que o levará a fazê-lo. A sua capacidade para se imaginar a levantar-se e a andar até à outra divisão cria a ação; assim que imagina, faz. Torne-se mais consciente das suas intenções. Combine-as com pedras de uma cor específica, tendo em conta a forma como elas se associam ao chakra ou centro de energia que pretende reequilibrar.

Também pode ter consigo algumas pedras acompanhadas de afirmações, memorizadas ou anotadas num papel. Aplique um óleo essencial às pedras ou ao papel que complementa o chakra ou os chakras que pretende equilibrar. Coloque pedras preciosas em locais estratégicos da sua casa, do seu carro e do seu escritório, para que lhe lembrem da sua intenção. Ponha uma pedra na fronha da almofada, no parapeito da janela da cozinha ou na bancada da casa de banho. Quando a vir, vai lembrar-se da intenção que fixou de repor o equilíbrio em todos os aspetos da sua vida. Use os Capítulos 2 a 8 como um guia para escolher as questões em que se vai focar, as pedras preciosas e os óleos essenciais que pode usar e as afirmações positivas que deve ter em mente.

Para dar um toque cerimonial ao seu alinhamento de chakras, crie um espaço privado em que possa dispor uma coleção de pedras cuidadosamente escolhidas. Acenda velas de cores complementares e imbua a atmosfera do aroma de óleos essenciais. A música ambiente é um belo toque adicional. Acomode-se numa posição confortável, aplique o óleo essencial em si e pouse os cristais em cima e à volta dos

seus chakras, fixando a intenção no equilíbrio e alinhamento. Descontraia-se, inspire profundamente e desfrute da energia positiva.

Quando faço um alinhamento com cristais aos meus clientes — dispondo pedras com a intenção de limpar e equilibrar os chakras —, no centro The Crystal Garden, sento-me a conversar com eles para perceber porque é que estão a explorar este tipo de trabalho energético complementar. Depois de falarmos sobre os vários desafios por que estão a passar espiritual, física, mental e emocionalmente, decido que pedras são mais benéficas para lhes equilibrar o corpo, a mente e o espírito. Pouso-as em cima e à volta deles, descrevendo o objetivo de cada pedra. O cliente, por sua vez, participa na experiência, usando a intenção consciente para ampliar o efeito.

Podemos utilizar outras ferramentas espirituais na sessão, tais como visualização mental e meditação guiada, terapia regressiva e trabalho com a criança interior, consoante as necessidades específicas de cada cliente. A visualização mental guiada combina perfeitamente com o alinhamento com cristais. À medida que as pedras são colocadas sobre o corpo, o facilitador descreve a cor e os benefícios da pedra e cria oralmente uma imagem da mudança positiva potencial.

Também pratico terapia regressiva como componente do alinhamento com cristais. A terapia regressiva conduz-nos a locais do nosso passado — nesta vida (geralmente, a épocas em que tínhamos entre 2 a 10 anos) ou numa vida passada. As revelações que obtemos dessa experiência curam situações de vida atuais. Uma cliente minha, Rhonda, seguia sempre o mesmo padrão na escolha dos homens com quem se relacionava. Os parceiros mudavam e o tempo passava, mas os padrões de relacionamento permaneciam iguais. Na sua