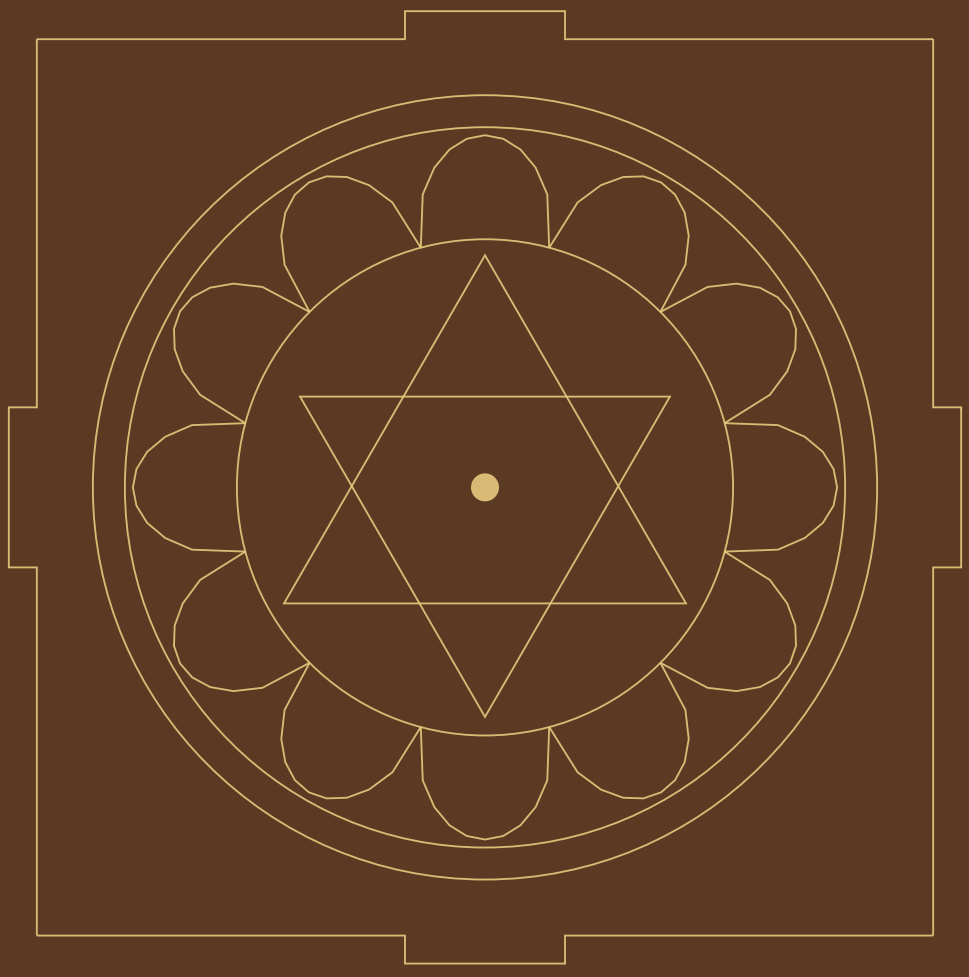
CORPO E ENERGIA

Os chakras segundo os textos

O que os textos em sânscrito dizem de verdade sobre o corpo sutil, e o que o século XX acrescentou



चक्र

cakra

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

O que você vai encontrar aqui 3

Os nossos princípios 3

Como ler as palavras em sânscrito deste livro 4

Capítulo 1. A palavra cakra 5

Uma roda, um círculo, um disco 5

Roda ou lótus? 5

Assento, suporte, lugar 5

O que é um cakra, nos textos 5

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Poucas palavras do yoga viajaram tanto quanto chakra. Ela aparece em pôsteres com sete círculos nas cores do arco-íris, em frascos de óleo essencial, em aplicativos que prometem «equilibrar» ou «desbloquear» a sua energia, e em lojas de cristais. Por trás de tudo isso existe uma tradição real: um conjunto de textos em sânscrito, escritos ao longo de muitos séculos na Índia, que descrevem centros dentro do corpo como lótus, com pétalas, letras, cores, figuras geométricas, divindades e sílabas-semente, para serem visualizados na meditação.

Este livro volta a esses textos. Ele conta a você o que eles dizem, nos termos deles, e diz com clareza o que foi acrescentado depois, sobretudo na Europa e na América, no século XX. As duas histórias são interessantes. O objetivo não é zombar das versões modernas, e sim dar a você um chão firme: quando você meditar sobre um centro, entoar uma sílaba-semente ou ler um livro sobre o assunto, vai saber de onde vem cada ideia.

O que você vai encontrar aqui

- **O sentido da palavra** चक्र (cakra) e a sua história, dos Vedas aos tantras.
- **A verdadeira diversidade dos sistemas**: alguns textos contam quatro centros, outros cinco, seis, nove, doze ou mais. O famoso sistema de seis centros mais o lótus de mil pétalas é um sistema entre muitos, que se tornou dominante mais tarde.
- **Uma descrição centro por centro** segundo o Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण), «a descrição dos seis centros», composto em Bengala por Pūrṇānanda no século XVI e tornado famoso no Ocidente por The Serpent Power (1919), de Arthur Avalon.
- **O corpo sutil em torno dos chakras**: as nāḍīs (canais), os três granthis (nós), os cinco kośas (envoltórios) da Taittirīya Upaniṣad, o prāṇa e os cinco vāyus, e a Kuṇḍalinī.
- **Um capítulo que separa o texto dos acréscimos modernos**: cores do arco-íris, glândulas endócrinas, perfis psicológicos, cristais, «chakras bloqueados». De onde eles vêm, segundo os historiadores.
- **Uma maneira tradicional de praticar**: a meditação (dhyāna) sobre os centros e a repetição (japa) das sílabas-semente, com as precauções em que a própria tradição insiste.

Os nossos princípios

Todas as traduções são nossas, feitas a partir do sânscrito, a não ser quando citamos a tradução de Arthur Avalon de 1919, que está em domínio público; nesse caso, dizemos isso e damos o número do verso. Conferimos as passagens em sânscrito que citamos com os textos eletrônicos publicados pelo GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) e com a edição de Avalon. A lista completa está nas Fontes.

Quando os textos discordam, nós dizemos. E eles discordam com frequência: sobre o número de centros, as suas cores, as suas pétalas, o lugar dos nós, até o número de voltas da Kuṇḍalinī. Apresentamos a

divergência em vez de inventar um único sistema «correto».

Nenhuma promessa de saúde. Os textos foram escritos para a prática espiritual, dentro de uma relação entre mestre e discípulo. Este livro não afirma que meditar sobre os chakras trate ou previna nenhuma doença, e não substitui o acompanhamento médico ou psicológico.

> **Uma palavra de prudência.**
>
> As práticas descritas neste livro são contemplativas. Algumas tradições associam o trabalho intensivo com a Kuṇḍalinī a experiências físicas e emocionais fortes, e insistem na orientação de um mestre experiente. Se você convive com uma condição psiquiátrica, um histórico de trauma, epilepsia ou uma doença cardíaca, converse com o seu médico e com um professor qualificado antes de começar qualquer prática intensiva de respiração ou de meditação. Se uma prática deixar você ansioso, desorientado ou mal, pare.

Como ler as palavras em sânscrito deste livro

Cada palavra importante aparece em devanagari e em transliteração IAST, por exemplo चक्र (cakra). Em IAST, o c se pronuncia como o «tch» de «tchau», ś e ṣ soam como o «ch» de «chá», um ponto embaixo de ṭ, ḍ, ṇ indica que a língua se curva para trás, e um traço sobre uma vogal (ā, ī, ū) indica que ela é longa. Cakra se diz mais ou menos «tchákra». A grafia habitual (chakra, nadi, kundalini) aparece quando ajuda.

Capítulo 1. A palavra cakra

Uma roda, um círculo, um disco

No sânscrito comum, चक्र (cakra) significa roda, antes de tudo a roda de uma carruagem. A palavra é muito antiga: já aparece no Ṛgveda, onde o sol é imaginado como uma roda e onde as rodas das carruagens levam os deuses. A partir desse primeiro sentido, a palavra se estende a tudo o que é circular: a roda do oleiro, um disco (a arma de Viṣṇu é o sudarśana-cakra), um círculo de pessoas, um ciclo do tempo, um reino ou uma esfera de influência (o cakravartin é «aquele que faz girar a roda», o rei universal).

Na linguagem ritual e tântrica, um cakra também pode ser um círculo de divindades, ou uma reunião de iniciados sentados em círculo para o culto. Nos textos de yoga, por fim, a palavra designa centros situados ao longo do eixo central do corpo, onde os canais se encontram e onde o praticante fixa a atenção.

Roda ou lótus?

Eis uma primeira surpresa. Nos textos que vamos ler, os centros são descritos muito mais vezes como lótus (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) do que como rodas. O Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa fala o tempo todo do lótus da base, do lótus do umbigo, do lótus do coração. Cada um tem um pericarpo (a parte central, karṇikā), pétalas (dala) e filamentos. A imagem da roda, com o seu cubo e os seus raios, e a imagem do lótus, com o seu coração e as suas pétalas, descrevem a mesma estrutura: um centro de onde partem linhas.

Assento, suporte, lugar

Outras palavras são usadas nos textos para esses centros, e vale a pena reconhecê-las:

Palavra	IAST	Sentido
चक्र	cakra	roda, círculo
पद्म	padma	lótus
आधार	ādhāra	suporte, base
स्थान	sthāna	lugar, assento
ग्रन्थि	granthi	nó
लक्ष्य	lakṣya	alvo, objeto da atenção

O que é um cakra, nos textos

É importante ver que tipo de realidade os textos descrevem. Os centros do Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa não são descritos como órgãos que se encontrariam numa mesa de dissecção. Eles são descritos para serem

visualizados: o texto dá a cor das pétalas, as letras que se colocam nelas, a forma no centro, a divindade que ali está sentada, para que o praticante possa construir uma imagem interior e dissolvê-la, passo a passo. O próprio texto é um manual de meditação, não um tratado de anatomia. Isso vai importar muito quando chegarmos às comparações modernas com glândulas e plexos nervosos.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 32 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/chakras-segundo-os-textos/

Pagamento único, PDF na hora.