

**JOÃO MAGALHÃES**

Presidente da Associação Portuguesa de Reiki  
Mestre de Reiki



# O GRANDE LIVRO

DOS **CHAKRAS**  
E DA **ANATOMIA**  
**ENERGÉTICA**



# Índice

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	11
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	13
Como estudar e praticar este livro .....	14
Precauções .....	16
Para que serve trabalhar os Chakras .....	16
Isha Upanishad .....	17
<b>I – CHAKRAS, A VISÃO CONTEMPORÂNEA</b> .....	21
Os sete chakras principais .....	25
1.º – Chakra Raiz .....	26
2.º – Chakra Esplénico .....	30
3.º – Chakra do Plexo Solar .....	32
4.º – Chakra Cardíaco .....	35
5.º – Chakra Laríngeo .....	39
6.º – Chakra da Terceira Visão .....	41
7.º – Chakra da Coroa .....	44
Resumo dos sete chakras principais .....	47
Os Chakras Secundários .....	48
Ao longo do eixo central .....	48
Fora do eixo central .....	51
Esquema dos chakras principais e secundários .....	54
Chakras, a perspetiva de Leadbeater .....	55
As Glândulas Endócrinas como centros energéticos .....	59
O Mesmerismo .....	62
O tratamento magnético .....	63
As 27 proposições de Mesmer .....	66
Reflexão .....	69
Resumo .....	70

<b>II – ANATOMIA ENERGÉTICA E A SUA AVALIAÇÃO</b> . . . . .	71
Os tipos de energia . . . . .	74
Técnicas para a transformação da energia densa . . . . .	76
As três camadas energéticas . . . . .	78
O interior do corpo . . . . .	78
A superfície do corpo . . . . .	82
O campo envolvente do corpo . . . . .	83
Exemplos da expressão da aura e canal energético . . . . .	87
As interações da aura . . . . .	91
A comunicação energética . . . . .	95
As cores na aura . . . . .	95
As formas na aura . . . . .	98
Medir a Aura . . . . .	100
Limpeza e Proteção Energética . . . . .	102
Técnicas de limpeza . . . . .	103
Técnicas de protecção . . . . .	107
Os vários corpos . . . . .	112
<b>AVALIAÇÃO ENERGÉTICA</b> . . . . .	117
Como a energia comunica . . . . .	117
A forma de um chakra . . . . .	118
O tamanho de um chakra . . . . .	119
Chakras de sensibilidade espiritual . . . . .	122
Chakras capacitadores . . . . .	123
Os chakras sensíveis . . . . .	123
Os códigos para avaliação energética . . . . .	126
O que é uma leitura energética . . . . .	132
Como alinhar os chakras . . . . .	134
Reiki para o alinhamento dos chakras . . . . .	135
Os chakras e o seu entendimento pelos cinco princípios . . . . .	142
Meditação . . . . .	144
Os cristais . . . . .	152
Resumo . . . . .	155
 <b>III – CHAKRAS, A VISÃO ORIENTAL</b> . . . . .	 157
<b>LÉXICO CONCISO</b> . . . . .	161

O HINDUÍSMO . . . . .	165
Resumo dos conceitos hindus . . . . .	167
Os princípios da manifestação, os Tattvas . . . . .	169
Os princípios impuros . . . . .	169
Asuddha-Suddha Tattvas – Princípios Puros / Impuros . . . . .	172
Suddha Tattvas – Os tattvas puros . . . . .	172
Paramashiva – A realidade Suprema . . . . .	173
As nossas ações . . . . .	173
Akasha ou registos akáshicos . . . . .	173
Karma . . . . .	175
As quatro funções da mente . . . . .	181
PRANA . . . . .	185
Os cinco tipos de prana . . . . .	187
A ANATOMIA ENERGÉTICA . . . . .	191
A constituição do corpo humano . . . . .	191
Outra perspetiva dos corpos . . . . .	193
A composição do canal energético . . . . .	196
A coluna vertebral – Meru . . . . .	196
Medula . . . . .	197
Kanda . . . . .	198
Os Nadis . . . . .	198
O interior do canal energético . . . . .	201
O Sushumna Nadi – o canal central . . . . .	202
Ida e Pingala – Nadi esquerdo e direito . . . . .	204
KUNDALINI . . . . .	209
A Kundalini segundo Sri Ramakrishna . . . . .	214
A Existência . . . . .	216
Os nós . . . . .	219
OS CHAKRAS . . . . .	223
Chakra, a correspondência com a flor de lótus . . . . .	224
Shatchara Upanishad . . . . .	227
Várias representações de chakras . . . . .	228
Um sistema de catorze chakras . . . . .	228
Sistema de 20 Chakras . . . . .	230
Sistema de 50 Chakras . . . . .	231

Os chakras principais . . . . .	236
Muladhara Chakra . . . . .	236
Svadhithana Chakra . . . . .	239
Manipura Chakra . . . . .	243
Anahata Chakra . . . . .	246
Vishuddha Chakra . . . . .	249
Lalana ou Kala Chakra . . . . .	252
Ajna Chakra . . . . .	252
Bindu . . . . .	254
Manas Chakra . . . . .	256
Soma Chakra . . . . .	256
Guru Chakra . . . . .	257
Sahasrara . . . . .	257
Brahmarandhra . . . . .	259
Resumo dos 7 Chakras principais . . . . .	259
Os chakras inferiores . . . . .	260
Resumo das qualidades divinas e dos estados inferiores . . . . .	261
A grande composição dos chakras . . . . .	262
Mudras para a ativação dos Chakras . . . . .	265
Yantras . . . . .	269
Tattva Sadhana . . . . .	272
Chayopasana . . . . .	273
As divindades dos Chakras . . . . .	274
MANTRAS . . . . .	277
A composição de um Mantra . . . . .	279
Exemplos de Mantras e os seus significados . . . . .	279
OM – AUM, o maior de todos os Mantras . . . . .	280
Mudras . . . . .	283
Os poderes . . . . .	287
Oito Siddhis principais . . . . .	288
Os Siddhis menores . . . . .	288
A Pesquisa dos Seis Chakras . . . . .	290
Muladhara Chakra . . . . .	290
Svadhithana Chakra . . . . .	292
Manipura Chakra . . . . .	292

Anahata Chakra . . . . .	293
Vishuddha Chakra . . . . .	294
Ajna Chakra . . . . .	295
Sahasrara Chakra . . . . .	296
Kundalini . . . . .	298
Resumo da perspectiva hindu . . . . .	300
<b>A PERSPETIVA TIBETANA OU VAJRAYANA TANTRA . . . . .</b>	<b>301</b>
Os ventos . . . . .	303
As bílis . . . . .	304
A fleuma ou as mucosidades . . . . .	305
Os tipos de doenças . . . . .	305
Prática . . . . .	307
Os canais energéticos . . . . .	308
Os Chakras . . . . .	311
Os chakras segundo o Kalachakra . . . . .	311
Os Chakras segundo Naropa . . . . .	313
Resumo dos Chakras . . . . .	313
Os Mantras . . . . .	315
Mantra Avalokitesvara – Om Mani Padme Hum . . . . .	316
As nove respirações . . . . .	316
Os três venenos . . . . .	317
O conceito das nove respirações . . . . .	317
A técnica das nove respirações . . . . .	319
<b>IV – FILOSOFIA DE VIDA . . . . .</b>	<b>325</b>
A filosofia de vida no Yoga, a perspectiva Hindu . . . . .	328
A mente . . . . .	328
Ética . . . . .	328
Meditação . . . . .	329
Integração Total . . . . .	329
Os estágios do Yoga . . . . .	330
Compreender a correta utilização da energia sexual . . . . .	333
Viveka – Discernimento . . . . .	334
O SAMADHI . . . . .	337
O Samadhi . . . . .	338

A percepção das formas e sons divinos . . . . .	340
O Samadhi e a realização de Brahman . . . . .	340
UMA FILOSOFIA DE VIDA TIBETANA . . . . .	343
Prática . . . . .	347
Reflexões para o perdão . . . . .	356
Meditação para o perdão interdependente . . . . .	357
Meditação para a bondade . . . . .	358
Resumo da Filosofia de Vida . . . . .	359
<b>REFLEXÕES FINAIS . . . . .</b>	<b>361</b>
<b>LEITURAS RECOMENDADAS . . . . .</b>	<b>363</b>
<b>BIBLIOGRAFIA . . . . .</b>	<b>365</b>

# Agradecimentos



*«O treino, de acordo com a lei natural deste mundo, desenvolve a espiritualidade humana. Quando te convenceres de que isto é verdade, o teu treino empenhado trará a unificação com o Universo. As palavras que falas e as ações que tomas tornam-se unas com o Universo e trabalham sem esforço como o absoluto ilimitado. Esta é a verdadeira natureza do ser humano.»*

Mikao Usui

**E**ste livro é o resultado do apoio e participação de muitas pessoas, porque em tudo tem de haver prática para haver comprovação e as ideias não são criadas, elas surgem de uma dinâmica de partilha entre nós e os outros, assim como da observação da realidade.

Os meus agradecimentos genuínos vão para o Mestre Usui pelos seus ensinamentos inspiradores, à Sílvia pela sua constante presença e partilha de prática, à minha professora Ana Maria de Jesus, à Leonor Parra pelas ilustrações, à Maria Ribeiro por ter participado nas fotografias, assim como a todos aqueles a quem eu consultei desde os meus 19 anos e cujo trabalho terapêutico me permitiu compreender os conceitos da energia e do nosso corpo energético. Um muito obrigado a todos aqueles que me pediram para escrever este livro e a todos os meus alunos que me têm apoiado para estas práticas.

Não posso deixar de agradecer a toda a incrível equipa da Editora Nascente, pelo grande apoio, auxílio, carinho e amizade.





# Introdução



*«A iluminação é um processo destrutivo. Nada tem que ver com tornar-se melhor ou ser mais feliz. A iluminação é o sair do que não é verdadeiro. É ver através da fachada da pretensão. É a completa irradiação de tudo o que imaginamos como sendo verdadeiro.»*

Adyashanti

**N**a prática de Reiki e em tantas outras disciplinas que envolvem a energia, muito se fala sobre os Chakras e a Anatomia Energética. Por vezes observamos estes temas com ligeireza, outras com incredulidade e ainda outras com desconhecimento da origem daquilo que hoje achamos como sendo uma visão comum, aceite, sobre a anatomia energética. Quando há alguns anos comecei a preparar este livro, confesso que me assustei com a dimensão que estava a tomar. Tinha mais de 700 páginas de estudos, abordava conceitos antípodos de ocidente a oriente, por um lado trazia contentamento à minha mente, mas por outro lado eu sabia que nunca poderia fazer algo que fosse maçudo, incompreensível e que não auxiliasse a uma prática cada vez mais entendida, assim como a uma vivência mais profunda da grande energia que nos permeia e constitui.

Quando é que tudo isto começou? Em 1997 o meu avô começou a introduzir em mim o conceito do corpo subtil, através do estudo das glândulas endócrinas e de tratados filosóficos de Annie Besant, entre muitos outros, que me levaram a ter uma amplitude maior sobre aquilo que eu sabia sobre Chakras, através da prática do Hatha e Raja Yoga. Assim, solidifiquei um pouco mais a dúvida que tinha. A dúvida de como colar tudo isto, como compreender a parte subtil, invisível, com aquilo que se sente e aquilo que se observa, isto para não falar do parecer científico, com o qual nunca me preocupei muito. Comecei a perceber que se algo não é provado, não quer dizer que esteja errado, mas sim que há uma incapacidade pela parte de quem quer provar algo para o fazer.

Ainda com o meu querido avô, pude compreender outros aspetos da energia telúrica: praticávamos, sentíamos, debatíamos e ouvia-o a esclarecer outras questões deste ou daquele ponto. Lembro-me ainda de uma experiência que fizemos com o Sri Yantra que nos trouxe grandes aprendizagens. Tudo isto para dizer que este campo é vasto, mas tem de ser praticado, não é o saber de apenas um dia, de anos, é de uma vida ou de vidas. Por isso mesmo, tudo o que aqui escrevo, quero que interpretes apenas como uma partilha, por favor.

Um outro aspeto importante é que iremos abordar temas de espiritualidade, de movimentos de carácter espiritual e ainda religiões. Não pretendo, de forma alguma, criar-te confusão, divisão de pensamento, ou instigar-te a outras religiões ou filosofias, nem pensar. Por favor, aborda todos estes temas com lucidez, com racionalidade mental e espiritual, com equilíbrio. Toma este livro como um ponto de partida e não como um ponto de chegada, é apenas um pequeno saber para reflexão e prática, pois nada como experimentares, para poderes verificar, alargar perspectivas, criar horizontes.



## COMO ESTUDAR E PRATICAR ESTE LIVRO

Apenas após ter acabado de construir todo o livro é que decidi alterar a sua estrutura de três para quatro partes. Adicionei a filosofia de vida, ou melhor, separei a filosofia de vida da parte 3 (Chakras, a visão oriental) porque considerei que abordava tantos conceitos espirituais e mesmo religiosos que não queria de todo estar a levar-te para fora do teu pensamento habitual e sistema de crenças. Então estas são as suas quatro partes:

1. Chakras, a visão contemporânea;
2. Anatomia energética e a sua avaliação;
3. Chakras, a visão oriental;
4. A filosofia de vida.

Na primeira parte vamos abordar a forma como no ocidente reconhecemos e aplicamos o conceito dos chakras. Esta parte tentei fazê-la da forma mais simples possível para quem queira apenas ter uma abordagem introdutória e intermédia entre a cultura ocidental e oriental. Não é de todo uma simplificação, mas é uma abordagem mais clara e, possivelmente, mais direta para aquilo que habitualmente temos como conceitos.

**Resumo**

Entendimento dos conceitos gerais dos Chakras, segundo as perspetivas ocidentais.

Na segunda parte iremos abordar conceitos da anatomia energética, a aura e também o corpo energético interior, assim como fazer uma avaliação da mesma. Irei tratar dos corpos energéticos e da aura, também.

**Resumo**

O corpo energético interior e exterior.

Na terceira parte iremos aprofundar os conceitos milenares sobre os chakras, a sua composição e também a perspetiva tibetana dos mesmos e do corpo energético, que é uma adaptação dos conceitos da sabedoria hindu. É uma secção um pouco mais difícil de «digerir» pois está muito decorada com termos hindus ou tibetanos, o que dificulta um entendimento claro e direto, no entanto, acredito que será de uma boa riqueza para ti, pois irá ajudar-te a compreender a origem de todos os conceitos, ou de muitos, que temos no ocidente.

**Resumo**

Os Chakras e Corpo Energético segundo os Hindus e Tibetanos.

A quarta parte aborda a filosofia de vida e afinal, para que queremos nós saber mais sobre Chakras e o que realmente as culturas orientais transmitiam sobre os seus conceitos e práticas.

**Resumo**

Um caminho para a elevação da consciência.

Poderás ler o livro começando em qualquer parte, mas acredito que pode ser benéfico leres sequencialmente, para compreenderes as várias perspetivas. Começo do ocidente para o oriente exatamente para poder haver uma âncora no entendimento. Começamos por aquilo que é mais habitual na nossa cultura, para passarmos ao que nos é talvez desconhecido.

**PRECAUÇÕES**

Todos os dias lidamos com energia. A nossa Kundalini sobe e desce pelas suas próprias vibrações e pela evolução ou involução que vamos tendo. No entanto, neste livro, irás ler várias técnicas, vários conceitos que te despertarão o desejo da prática. Nada tem de errado o querer experimentar e praticar, mas tens de ter cuidado com as práticas que irás fazer. Alguns exercícios apenas podem ser praticados por pessoas que tenham já alcançado um bom equilíbrio mental e psicológico. Sofrendo de depressão ou ansiedade, poderás ter reações nada desejadas e poderá parecer que pioraste. A energia na sua tentativa de subida pode ir desfazendo nós na consciência, para os quais ainda não estás preparado. Aconselha-te e autoavalia-te de forma consciente, para que possas praticar, sentir e vivenciar todo este livro.

Lembra-te de que nenhum tipo de prática energética substitui o aconselhamento médico profissional, nem qualquer terapêutica necessária para o teu equilíbrio e harmonia. Estes são campos diferentes e dentro da sociedade deves seguir as regras de saúde que temos.

**PARA QUE SERVE TRABALHAR OS CHAKRAS**

Do nosso ponto de vista ocidental, serve para equilibrar a energia, elevar a vibração, também servindo como um caminho de elevação de consciência e iluminação. Geralmente trabalhamos os Chakras em

práticas como o Yoga e mesmo o Reiki. Há um bom tempo ainda havia o conceito de procurar uma consulta de Reiki para «alinhar os chakras». De facto, a prática de Reiki faz isso, alinha todo o nosso corpo energético e permeia esse equilíbrio e harmonia por todos os nossos corpos — físico, mental, emocional e espiritual.

Quero fazer contigo um pequeno trabalho de reflexão. Sabemos que o conceito dos Chakras é oriundo da sabedoria indiana e que as noções que os envolvem são profundas e com o objetivo da total integração do ser humano. Queria então que lêssemos o Isha Upanishad. Este é um texto sobre a alma<sup>1</sup> e a dualidade. É também conhecido como Isha-vasya Upanishad, que significa «Escondido no Senhor». Um Upanishad é uma escritura que assenta o seu tema na meditação e filosofia, dando assim instruções sobre a ação de um hindu, sendo que a maioria foi escrita entre os séculos XVI e VII A. C. A sua linguagem é, geralmente, rica, descritiva, de profundo misticismo e clareza ética.

Por favor, não encares o texto com uma componente religiosa, mas apenas tira dele as profundas lições filosóficas e espirituais que encerra.

## ISHA UPANISHAD

Preenchidas totalmente com Brahman estão as coisas que vemos.  
 Preenchidas totalmente com Brahman estão as coisas que não vemos.  
 De Brahman<sup>2</sup> flui tudo o que existe: De Brahman tudo, todavia, ele ainda é o mesmo. OM... Paz, paz, paz.

No coração de todas as coisas, de tudo o que existe no Universo, habita Deus. Somente ele é realidade. Portanto, renunciando às vãs aparências, rejubilai-vos nele. Não cobiceis a riqueza de ninguém. Bem pode ficar satisfeito de viver 100 anos aquele que age sem apego, que realiza o seu trabalho com zelo, porém sem desejo, não ansiando por seus frutos ele, e somente ele. Existem mundos sem sóis, cobertos pela escuridão. Para esses mundos vão depois da morte os ignorantes, assassinos do Eu. O Eu é um só. Sendo imóvel, ele move-

---

<sup>1</sup> Atman.

<sup>2</sup> Princípio criador, permeia toda a criação. «Todo o universo é Brahman», segundo o Chandogya Upanishad, o que nos faz pensar na Energia Universal, ou na Força da Natureza que o Mestre Usui indicava, apesar de em contextos diferentes.

-se mais rápido do que o pensamento. Os sentidos não o alcançam, pois ele sempre vai primeiro. Permanecendo imóvel, ultrapassa tudo o que corre. Sem o Eu, não há vida. Para o ignorante, o Eu parece mover-se embora ele não se mova. Ele está muito distante do ignorante embora esteja próximo. Ele está dentro de tudo, e está fora de tudo. Aquele que vê todos os seres no Eu, e o Eu em todos os seres, não odeia ninguém. Para a alma iluminada, o Eu é tudo. Para aquele que vê harmonia em todos os lugares, como pode haver ilusão ou pesar? O Eu está em todos os lugares. Ele é brilhante, imaterial, sem mácula de imperfeição, sem osso, sem carne, puro, intocado pelo mal. Aquele que vê, Aquele que pensa, Aquele que está acima de tudo, o Auto-Existente, ele é aquele que estabeleceu a ordem perfeita entre objetos e seres desde o tempo que não tem princípio. À escuridão estão destinados os que se dedicam apenas à vida no mundo, e a uma escuridão ainda maior os que se entregam apenas à meditação. Viver somente no mundo leva a um resultado, meditar apenas leva a outro. Assim falaram os sábios. Aqueles que se dedicam tanto à vida no mundo como à meditação superam a morte através da vida no mundo e atingem a imortalidade através da meditação. À escuridão estão destinados os que cultuam somente o corpo, e a uma escuridão ainda maior os que veneram apenas o espírito. Cultuar somente o corpo leva a um resultado, venerar apenas o espírito leva a outro. Assim falaram os sábios. Os que veneram tanto o corpo como o espírito, pelo corpo vencem a morte, e pelo espírito atingem a imortalidade; a face da verdade está oculta por vosso obre dourado, ó Sol. Removei-o, para que Eu, que sou dedicado à verdade, possa contemplar a sua glória. Ó vós que alimentais, o único que vê, o que tudo controla Ó Sol que ilumina, fonte de vida para todas as criaturas, retende a vossa luz, reuni os vossos raios. Possa Eu contemplar através da vossa graça a vossa forma mais abençoada. O Ser que aí habita — mesmo esse Ser sou Eu. Permiti que minha vida agora se una à vida que tudo permeia. As cinzas são o fim do meu corpo. OM...

Ó mente, lembrai-vos de Brahman.

Ó mente, lembrai-vos das vossas ações passadas.

Lembrai-vos de Brahman.

Lembrai-vos das vossas ações passadas.

Ó deus Agni<sup>3</sup>, levai-nos à felicidade.

Vós conheceis as nossas ações.

Preservai-nos da ilusória atração do pecado.

A vós oferecemos as nossas saudações, uma e outra vez.

Observando este texto, há três coisas que se destacam — Brahman, OM e Eu. Não somos hindus, no entanto, tenta fazer um paralelo para a tua realidade e para aquilo em que acreditas. Assim, como defines estes três pilares?

Brahman:

OM:

Eu:

Experimenta substituir o texto pelos teus conceitos e tenta perceber se ele faz sentido.

Escreve as lições que tiras deste texto:



---

<sup>3</sup> Deus do Fogo, muito importante no tempo Védico.

PARTE I  
**Chakras, a visão contemporânea**







*«A base da paz interior é samata, a capacidade de receber com calma e com uma mente equânime, todos os ataques e aparências das coisas exteriores, quer sejam agradáveis ou desagradáveis, de má fortuna ou de boa fortuna, com prazer ou dor, honradas ou de má reputação, aprazíveis ou de culpa, de amizade ou inimizade, de pecado ou santidade, ou fisicamente, de calor ou frio, etc.»*

Sri Aurobindo

**N**este primeiro capítulo irei abordar os Chakras que mais comumente conhecemos, mas também outros que foram inseridos ao longo do tempo, como experiência sensorial de psicossensíveis, ou seja, pessoas com uma sensibilidade da psique que lhes permitiu ter uma perspectiva dos centros energéticos, principalmente fora do corpo. Mas o que são Chakras e porque razão tanto falamos deles? De onde vem este cruzamento do oriente com o ocidente?

Em 1875, Helena Blavatsky<sup>4</sup>, uma aristocrata ucraniana, fundou a sociedade teosófica em Nova Iorque. Do seu passado trouxe várias experiências místicas de viagens que realizou pela Europa e pela Ásia, incluindo o Tibete, país onde se deslocou e realizou um retiro por volta de 1868 a 1870. De 1879 a 1885, esteve na Índia com o seu marido, Olcott. Este movimento espiritual propunha três objetivos — a formação de um núcleo de Irmandade Universal da Humanidade, sem distinção de raça, credo, sexo, casta ou cor; encorajar os estudos da comparativa das religiões, filosofias e ciência; investigar as leis da natureza inexplicáveis e os poderes latentes no homem. Este movimento foi também preenchido com pessoas proeminentes como Alice Bailey, Annie Beasant, Krishnamurti e Charles W. Leadbeater, que nos trará grandes tópicos de reflexão sobre a anatomia energética. O século XIX foi então um tempo de intercâmbio

---

<sup>4</sup> Helena Petrovna Blavatsky (1831–1891).

entre o oriente e o ocidente, um tempo de encantamento e descoberta de novas dimensões da humanidade. Assim começaram a transbordar para o ocidente conceitos orientais e, como tal, começaram a sofrer alguma descaracterização, criando novos conceitos sobre velhos termos.

Os chakras surgem como parte do corpo energético, a crença hindu, que também influenciou a perspetiva tibetana, de que temos um corpo subtil com centros energéticos que permeiam a nossa matéria, mas não só o físico, também o campo mental e emocional. Se por um lado há a complexidade dos Vedas e Tantras sobre a criação do homem, o Atma<sup>5</sup>, ou do seu corpo energético, o lado ocidental simplificou tanto que ficamos «limitados» a 7 chakras, um canal principal e a aura. De uma forma ainda mais comum, a prática de Yoga trouxe-nos uma afinidade ainda mais intrínseca ao corpo energético, ou melhor, a parte dele, os Chakras.

Antes de aumentar a complexidade sobre a localização e os novos Chakras sentidos, quero ilustrar-te um mapa comum, genérico, sobre os Chakras.

De cima para baixo temos: Chakra da Coroa; Chakra Frontal ou da Terceira Visão; Chakra Laríngeo; Chakra Cardíaco; Chakra do Plexo Solar; Chakra Sexual ou Esplénico; Chakra Raiz ou Base.

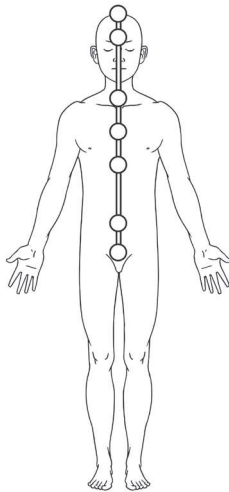


Figura 1 – Localização dos Chakras.

<sup>5</sup> Atma ou Atman, आत्म, alma ou corpo vital.

## OS SETE CHAKRAS PRINCIPAIS

É muito comum pesquisarmos por chakras no *Google* e vermos as imagens de uma figura, ou uma pessoa, com umas bolinhas coloridas ao longo de um eixo central no corpo, ou até com uma espécie de desenhos em forma de flor nesse mesmo eixo. É uma representação comum do que são os chakras, ou seja, os nossos centros energéticos, cuja origem sânscrita significa «roda». Os chakras são então partes do nosso corpo sutil, energético, que funcionam como umas baterias que carregam, mas ao mesmo tempo emitem energia. Eles absorvem, carregam e interagem com as várias partes do corpo onde estão localizados, eles interagem também uns com os outros e fazem de nós um sistema vivo complexo com vários níveis de consciência.

Quando temos uma questão com um chakra, todos os outros irão ajudar no esforço comum para que nos mantenhamos em equilíbrio e harmonia. Como exemplo, vamos imaginar uma pessoa que terminou um relacionamento que foi muito destrutivo, ela diz algo como «nunca mais me quero relacionar com ninguém». Como o chakra que cuida desse tipo de «tarefa» é o Chakra Cardíaco, então ele poderá fechar, é o que nós designamos chakra bloqueado. Não é nada de extraordinário, mas apenas um momento no tempo em que o chakra para de receber e emitir energia, ele deixa de crescer com a interação e deixa também de produzir a energia maravilhosa que deve produzir. Os outros chakras, preocupados com a situação, irão auxiliar. Imagina o que é um Chakra do Plexo Solar, que deve estar a gerir o poder pessoal, querer dedicar-se às questões do amor incondicional ou da bondade. Algo irá correr mal, pois é como um padeiro querer fazer o trabalho de um pedreiro. Ele fará o seu melhor, mas realmente não tem a especialidade do outro para o fazer corretamente.

Então esta é uma das grandes lições que os chakras nos trazem — nada em nós trabalha por si mesmo, mas tudo trabalha numa incrível sincronia, num amor perfeito, para que nos possamos manter vivos. Quando algo entra em desequilíbrio e desarmonia, as coisas irão correr mal.

Vamos então observar alguns dos aspetos sobre os nossos chakras principais, aqueles que estão ao longo do canal energético no eixo vertical

do nosso corpo, entre a primeira vértebra, a Atlas e o cóccix. Os chakras contam-se de baixo para cima, ou seja, da frequência mais baixa (vermelho) para a mais alta (violeta). Em cada chakra coloco um quadro descritivo do mesmo, o que me parece ser útil para ter uma síntese, umas questões para perceberes se o teu está em equilíbrio, umas afirmações que te poderão auxiliar e ainda a sua posição relativa no corpo que podes usar para o tratar, principalmente se fores praticante de Reiki.

### 1.º – CHAKRA RAIZ



Figura 2 – O Chakra Raiz, Muladhara Chakra.

Nome	Chakra Raiz, Base, Muladhara
Elemento	Terra
Cor	Vermelho
Forma	Quadrado
Pétalas	4
Som	LANG
Glândulas	Ter
Órgãos	Ovários e Testículos
Psique	Sangue, esqueleto, intestinos
Identidade	Sobrevivência
Idade de desenvolvimento	Da gestação aos 12 meses
Desafo	Medo

Nome	Chakra Raiz, Base, Muladhara
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitalidade e boa saúde no geral;</li> <li>• Autoconfiança;</li> <li>• Sentido de segurança;</li> <li>• Viver de forma positiva;</li> <li>• Ser agregador das pessoas.</li> </ul>
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegurança;</li> <li>• Inadaptação social;</li> <li>• Avareza;</li> <li>• Negatividade;</li> <li>• Falta de vontade de viver;</li> <li>• Paranoia.</li> </ul>
Perspetiva	Autopreservação; Elevação dos instintos primários
Tarefa	Estar consciente do meu corpo e da vida
Palavra-Chave	É bom estar aqui
Cristais	Jaspe sanguíneo; Hematite; Coral; Granada vermelha; Rubi; Obsidiana; Turmalina; Ónix; Turmalina em quartzo.

O primeiro chakra, a que chamamos Chakra Raiz, é o suporte de todos os outros chakras, é o início da nossa caminhada de autoconsciência e o momento em que nos começamos a separar dos nossos instintos animais e reativos, para passarmos a ser uma pessoa consciente, segura e equilibrada. É o chakra que nos auxilia a proporcionar o enraizamento e por isso mesmo é aquele que mais nos liga à energia da Terra.

### COMO REALIZAR O ENRAIZAMENTO

A prática do enraizamento é um processo mental, não precisas de estar em posição ou de colocar as mãos de alguma forma, no entanto, para praticares, podes fazer o seguinte:

1. Coloca o corpo direito, as pernas afastadas, mas na mesma linha dos ombros;
2. Coloca as palmas das mãos viradas para o chão, como se o estivesses a empurrar;
3. Imagina que o teu corpo é como uma árvore e que dos teus pés saem raízes;

4. Vai deixando essas raízes irem mais fundo, cada vez mais fundo;
5. Imagina-as a agarrarem-se às rochas até se ancorarem ao centro da Terra ou até se agarrarem ao núcleo;
6. Sente como estás.

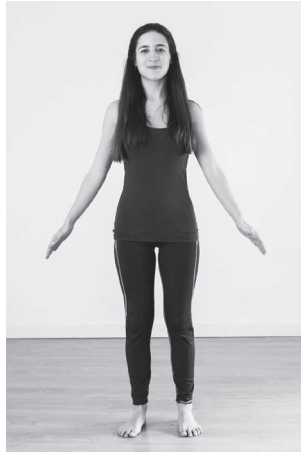


Figura 3 – Posição de exemplo para fazer o enraizamento.

Geralmente a pessoa sente as pernas bem fortes e presas ao chão. Se o corpo abanar, não te preocupes, significa que estás à mesma enraizado, mas a energia interior ou a energia que está na tua cabeça é forte o suficiente para fazer o corpo mexer. É como um balão agarrado ao chão. Tu estás enraizado, por isso não te preocupes.

### **QUESTÕES PARA AVALIAR O CHAKRA RAIZ**

Que crenças tenho?

---

Que crenças herdei da minha família?

---

De que forma me influenciam na vida?

---

Que superstições ainda tenho?

---

Que tipo de relacionamentos tenho com a família?

---

Que questões tenho para resolver com um familiar que impeçam o meu progresso?

---

Que bênçãos a minha família me legou?

---

Que valores eu transmito aos meus filhos?

---

Que tradições familiares ou tribais continuo a transmitir?

---

Que características da família ou tribo eu quero desenvolver em mim?

---

Que medos tenho e de que forma me impedem de viver?

---

### **AFIRMAÇÕES**

O meu corpo é importante para mim, eu cuido dele;

Eu sou responsável pela minha vida;

Eu sei lidar com qualquer situação;

Eu mereço o melhor da vida.



Figura 4 – Localização do Chakra Raiz.

## 2.º – CHAKRA ESPLÉNICO



Figura 5 – Chakra Esplénico, Svadhishthana Chakra.

Nome	Chakra Esplénico, Svadhishthana
Elemento	Água
Cor	Cor de laranja
Forma	Círculo com um crescente
Pétalas	6
Som	VANG
Glândulas	Sentir, querer
Órgãos	Testículos, ovários, baixo ventre, genitais, bexiga, rins.
Psique	Movimento e conexão
Identidade	Emocional
Idade de desenvolvimento	Dos 6 meses aos 2 anos
Desafio	A culpa
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O prazer saudável;</li> <li>• Capacidade de mudança;</li> <li>• Inteligência emocional;</li> <li>• Alegria;</li> <li>• Criatividade;</li> <li>• Liberdade.</li> </ul>



Nome	Chakra Esplénico, Svadhisthana
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abusos ou a referência a algo que nos foi tirado;</li> <li>• Condicionamentos na infância;</li> <li>• Distúrbios sexuais;</li> <li>• Fronteira do espaço pessoal.</li> </ul>
Perspetiva	O campo emocional e a sexualidade saudável
Tarefa	Saber apreciar a vida
Palavra-Chave	A vida é agradável
Cristais	Cornalina; Calcite Laranja; Jaspe Laranja; Quartzo Tangerina.

O nosso segundo chakra representa o nosso inter-relacionamento, a forma própria e íntima de nos relacionarmos com o outro, a energia sexual construtiva, a criatividade, liberdade, alegria, a força de saber levar as coisas em frente, com positivismo.

### QUESTÕES PARA AVALIAR O CHAKRA CHAKRA ESPLÉNICO

Como defino a minha criatividade?

---

O que crio?

---

Alguma vez dirijo a minha energia criativa para situações negativas?

---

De que forma encaro a minha sexualidade e a sexualidade em geral?

---

Honro o meu compromisso e as minhas fronteiras no campo da sexualidade?

---

Sou demasiado controlador?

---

O dinheiro tem muita importância na minha vida e controla-me?

---

Que objetivos coloco para a minha vida?

---

### AFIRMAÇÕES

Eu consigo fluir com a vida;

A vida oferece-me tudo do que necessito para o meu caminho;

Eu honro o meu corpo e a minha sexualidade.



Figura 6 – Localização do Chakra Esplénico.

### 3.º – CHAKRA DO PLEXO SOLAR



Figura 7 – Chakra do Plexo Solar, Manipura Chakra.

Nome	Chakra do Plexo Solar, Manipura;
Elemento	Fogo
Cor	Amarelo
Forma	Triângulo invertido
Pétalas	10

Nome	Chakra do Plexo Solar, Manipura;
Som	RAM
Glândulas	Pâncreas
Órgãos	Aparelho digestivo; Fígado; Baço; Vesícula.
Psique	Vontade
Identidade	Ego
Idade de desenvolvimento	Dos 18 aos 42 meses
Desafio	Timidez
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Força de vontade;</li> <li>• Responsabilidade;</li> <li>• Autoestima;</li> <li>• Sem medo dos desafios.</li> </ul>
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baixa autoestima;</li> <li>• Ego exacerbado;</li> <li>• Fraqueza generalizada;</li> <li>• Incapacidade de digerir a vida;</li> <li>• Raiva;</li> <li>• Absorção exagerada da energia densa;</li> <li>• Descontrolo emocional.</li> </ul>
Perspetiva	Boa definição de si mesmo
Tarefa	Aprender a escolher
Palavra-Chave	Eu honro o meu poder pessoal e respeito os outros
Cristais	Âmbar; Citrino; Quartzo citrino; Olho-de-tigre; Topázio; Serpentina; Jaspé amarelo; Calcite amarela.

O terceiro chakra ao longo do nosso canal energético é o Chakra do Plexo Solar que irá reger o nosso poder pessoal e a gestão das emoções. O seu âmbito irá ainda alcançar o fígado, que gere a filtragem de emoções e o baço, que está orientado ao pensamento e preocupações. Este é um chakra muito importante pois nos nossos dias surgem diversos desequilíbrios emocionais e a sua origem é o plexo solar, pela incapacidade de gerir as situações, devido a stress, ansiedade, falta de autoconfiança ou pelas condições que a vida apresenta à pessoa.

**QUESTÕES PARA AVALIAR O CHAKRA PLEXO SOLAR**

Como te encaras a ti mesmo? Gostas de ti e de quem és?

---

Como estás a trabalhar para mudar o que não gostas?

---

És muito crítico e exigente com os outros?

---

Culpas os outros por aquilo que te acontece?

---

És capaz de admitir quando ages de forma incorreta?

---

És capaz de escutar a crítica dos outros?

---

Consideras-te uma pessoa forte?

---

Como são os teus relacionamentos? Equilibrados ou estás com alguém para não estares só?

---

Respeitas-te?

---

Assumes responsabilidade pelos teus compromissos e mudanças na vida?

---

Tens medo da responsabilidade?

---

**AFIRMAÇÕES**

Eu aceito e valorizo-me como sou;

O meu poder pessoal é cada vez mais forte a cada dia que passa;

Eu Sou.



Figura 8 – Localização do Chakra do Plexo Solar.

#### 4.º – CHAKRA CARDÍACO



Figura 9 – Chakra Cardíaco, Anahata Chakra.

Nome	Chakra Cardíaco, Anahata
Elemento	Ar
Cor	Verde ou Rosa
Forma	Crescente
Pétalas	12
Som	LAM
Glândulas	Timo
Órgãos	Coração; Pulmões; Sistema Circulatório; Braços
Psique	Amar, capacidade de dar e receber;

Nome	Chakra Cardíaco, Anahata
Identidade	Sociabilidade
Idade de desenvolvimento	Dos 3 aos 7 anos
Desafio	Pesar
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidade de amar;</li> <li>• Doação;</li> <li>• Empatia;</li> <li>• Paz;</li> <li>• Tranquilidade.</li> </ul>
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egoísmo;</li> <li>• Frigidez;</li> <li>• Incapacidade de amar;</li> <li>• Incapacidade de se relacionar;</li> <li>• Falta de paz.</li> </ul>
Perspetiva	Autoaceitação
Tarefa	Ter um coração aberto para a vida
Palavra-Chave	Eu mereço amar e ser amado.
Cristais	Esmeralda; Jade; Rodonite; Rodocrosite; Quartzo Rosa; Rubi; Kunzite; Turmalina Melancia; Malaquite; Esmeralda, Malaquite, Aventurina, Jade, Peridoto, Ágata Musgo, Crisoprásio, Serpentinite, Calcite Verde, Turmalina Verde, Diopásio, Prehnite, Infinite Stone, Jaspe Sanguíneo, Serafinite, Sardonix verde, Fuchite, Epídoto, Moldavite; Rodocrosite, Rodonite, Quartzo rosa, Opala rosa, Turmalina rosa, Danburite, Morganite, Calcedónia, Petalite, Halite rosa.

O quarto chakra é o chakra cardíaco, localizado no centro do nosso peito, no Timo. Este é o nosso centro de consciência para o Amor Incondicional, para a bondade e compaixão. É o centro que irradia as grandes qualidades humanas e que nos auxilia a cumprir o crescimento em sociedade.

### QUESTÕES PARA AVALIAR O CHAKRA CARDÍACO

Que memórias tens para serem tratadas?

---

Que relações precisam de ser tratadas?

---

De que forma as tuas «feridas» afetam os teus relacionamentos?

---

Deixas que as feridas dos outros te controlem?

---

Aceitas viver sem problemas?

---

De que forma perdoas? Consegues perdoar genuinamente?

---

Quem costuma mais precisar do teu perdão, nas relações que constróis?

---

Como constróis relações de amizade?

---

E como constróis relações mais próximas com um companheiro?

---

### AFIRMAÇÕES

O meu coração é inviolável;

Eu amo-me e sou capaz de amar os outros;

Eu respeito-me e sou capaz de respeitar os outros;

Eu estou grato por todo o amor e todas as lições de vida.

O complexo cardíaco é ainda constituído por mais dois chakras, um acima e outro abaixo do chakra cardíaco, conhecidos como semente do coração e coração elevado.

### SEMENTE DO CORAÇÃO

Cor	Cor-de-rosa
Palavra-Chave	Eu Manifesto
Cristais	Danburite; Tugtupite; Calcite.

Este chakra localiza-se abaixo do Chakra Cardíaco, na linha do esterno. Está relacionado com a lembrança da alma, da razão de vida, a manifestação do potencial na Terra. Em desequilíbrio, manifesta-se com estados depressivos ou apego.

### CORAÇÃO ELEVADO

Cor	Cor-de-rosa
Palavra-Chave	Eu Aceito
Cristais	Brandenberg; Danburite; Tugtupite.

Localizado acima do Chakra Cardíaco, em cima do esterno e antes da tireoide, este é o chakra para o Amor Incondicional, perdão e aceitação. Pode sofrer de desconexão espiritual e ter atitudes de lamentação ou dependência dos outros (procura de mestres, gurus).

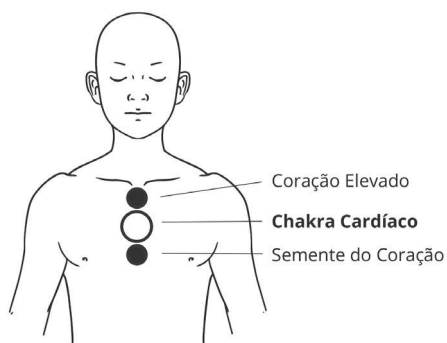


Figura 10 – Representação dos Chakras no Complexo Cardíaco.



Figura 11 – Localização do Chakra Cardíaco.



## 5.º – CHAKRA LARÍNGEO



Figura 12 – Chakra Laríngeo, Vishuddha Chakra.

Nome	Chakra Laríngeo, Vishuddha
Elemento	Akasha, o éter
Cor	Azul
Forma	Triângulo invertido
Pétalas	16
Som	HAM
Glândulas	Tiroide
Órgãos	Garganta, boca, ouvidos, pescoço, ombros
Psique	Comunicação
Identidade	Originalidade
Idade de desenvolvimento	Dos 7 aos 12 anos
Desafio	A verdade e as mentiras
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bom comunicador;</li> <li>• Compreender a comunicação espiritual;</li> <li>• Equilíbrio entre a mente e o coração;</li> <li>• Boa ligação entre o estar no plano ideal e o plano material.</li> </ul>

Nome	Chakra Laríngeo, Vishuddha
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Engolir sapos»;</li> <li>• Incapacidade de comunicar;</li> <li>• Falta de originalidade;</li> <li>• Mentira;</li> <li>• Pensamentos negativos;</li> <li>• Incapacidade de lidar com a negatividade exterior.</li> </ul>
Perspetiva	Equilíbrio do emocional com o mental
Tarefa	Integridade e sabedoria emocional/mental
Palavra-Chave	Eu sou íntegro, a minha voz é necessária
Cristais	Água marinha; Safira; Calcedonia; Turquesa; Quartzo azul; Cianite; Angelite; Apatite; Turmalina Azul; Azurite; Calcite; Água Blue Lace.

O quinto chakra representa a ligação entre a cabeça e o corpo, é a peça fundamental para que haja um bom equilíbrio entre o mental e o emocional, a integração do plano ideal da pessoa com a realidade objetiva. É também o chakra que vai trabalhar os aspetos da comunicação verbal, interior e mesmo espiritual.

### QUESTÕES PARA AVALIAR O CHAKRA LARÍNCEO

Como defines a tua força de vontade?

---

Entregas a tua força pessoal a alguém?

---

Como te expressas em honestidade?

---

És capaz de ser honesto em todas as circunstâncias? Em quais não consegues ser?

---

Sentes que és «guiado» nas coisas que fazes?

---

De que forma confias em tal, ou o que fazes para compreender esse tipo de orientação?

---

Qual a tua relação com o Divino e como sentes que te orienta?

---

De que forma perdes o controlo sobre ti?

---

### **AFIRMAÇÕES**

Coloca as mãos no chakra laríngeo ou no cardíaco e recita a afirmação que mais te faça sentido:

Eu sou verdadeiro;

Eu mantenho sempre a minha palavra;

O que eu tenho a dizer é importante;

Eu comunico em equilíbrio;

Eu escuto a minha mente e o meu coração.



Figura 13 – Localização do Chakra Laríngeo.

## **6.º – CHAKRA DA TERCEIRA VISÃO**



Figura 14 – Chakra da Terceira Visão, Ajna Chakra.

Nome	Chakra da Terceira Visão, Ajna
Elemento	Éter
Cor	Índigo
Forma	Estrela de cinco pontas
Pétalas	2
Som	OM
Glândulas	Pituitária (mas realmente considero ser a pineal)
Órgãos	Olhos, Cérebro
Psique	A inteligência, o raciocínio
Identidade	O Eu
Idade de desenvolvimento	Adolescência
Desafio	Ilusão
Em equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visão clara da vida;</li> <li>• Pensamentos harmoniosos;</li> <li>• Intuição;</li> <li>• Controlo dos pensamentos e emoções.</li> </ul>
Em desequilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilusões;</li> <li>• Excesso de visualizações, muitas vezes negativas;</li> <li>• Incapacidade de decisão;</li> <li>• Desgaste mental.</li> </ul>
Perspetiva	Autorreflexão, intuição e imaginação
Tarefa	Ser inspirador
Palavra-Chave	Eu vejo corretamente o meu caminho
Cristais	Água Marinha; Azurite; Covelite; Lepidolite; Iolite; Lápis Lazuli; Sodalite; Dumortierite.

O Chakra da Terceira Visão, ou chakra frontal, rege a nossa visão. Esta pode ser física, mas também a espiritual que se manifesta como intuição. Este é o centro de comando através do qual o homem pode viver uma existência harmoniosa, pois controla os seus pensamentos e as suas emoções. As memórias existem e são compreendidas, mas também o desapego é praticado por uma elevação da consciência. É um

chakra incrivelmente importante, mas que precisa de todos os outros chakras em equilíbrio para que possa também ele estar em harmonia. Como será um maestro cheio de preocupações e sem foco? Conseguirá dirigir bem a sua orquestra? É o que se poderá passar com o Chakra da Terceira Visão.

### **QUESTÕES PARA AVALIAR A TERCEIRA VISÃO**

Que atitudes te fazem perder do teu caminho?

---

Vês sempre as coisas pelo seu lado negativo? Porquê?

---

Que crenças tens, apesar de saberes que não fazem sentido e porque as manténs?

---

Estás sempre a julgar? Porque?

---

Sentes a tua cabeça muito cheia? Do que achas que ela está cheia?

---

Que crenças achas que devias cultivar em ti?

---

Que pensamentos tens mais frequentemente? E são positivos ou negativos?

---

Estás sempre a adiar decisões? Porquê?

---

### **AFIRMAÇÕES**

Coloca as tuas mãos no chakra da Terceira Visão, ou juntas no coração, e recita aquela que mais te fizer sentido:

Eu vejo claramente;

Eu confio em mim mesmo, para me guiar;

Eu aprendo com os meus erros e com os erros dos outros;

Eu sei quando parar o julgamento;

Eu tenho as respostas para todas as questões.

«O nosso corpo energético é um grande mistério.  
É por isso uma aventura de vida incrível partilhar  
as minhas pesquisas sobre o tema.»

Este é o primeiro grande manual de um autor português a sistematizar os conhecimentos sobre os centros vitais do ser humano e todas as questões relacionadas com a anatomia energética.

João Magalhães, autor do bestseller *O Grande Livro do Reiki*, apresenta nesta obra as questões que se colocam a quem se inicia no mundo dos chakras e pretende saber mais sobre conceitos como enraizamento, aura, prana, kundalini, entre tantos outros. Aqui se aborda a visão ocidental, mais contemporânea, e a visão oriental, mais tradicional, mostrando-se também como o trabalho sobre o campo energético se pode revelar uma autêntica filosofia de vida.

## UM LIVRO INDISPENSÁVEL QUE O AJUDARÁ A:

- Conhecer em profundidade os chakras principais e também os secundários;
- Aprender técnicas de limpeza e proteção energética;
  - Compreender os diferentes mantras e mudras;
- Dominar uma filosofia de vida assente na integridade, na compaixão e na bondade.

### LEIA TAMBÉM, DO MESMO AUTOR:



**nascente**  
o curso da sua vida

2020 editora

ISBN 978-989-8873-41-5



9 789898 873415

Saúde e Bem-Estar