



NOÇÕES INTRODUTÓRIAS SOBRE OS CHAKRAS NO HINDUÍSMO¹

INTRODUCTORY NOTIONS ABOUT THE CHAKRAS IN HINDUISM

NOCIONES INTRODUCTORIAS SOBRE LOS CHAKRAS EN EL HINDUISMO

Luciana Cangussu *

RESUMO

Esta comunicação traz noções introdutórias sobre os chakras no Hinduísmo. Inicialmente, contextualiza o tema historicamente nos Yoga Upanishads, que se conectam aos Vedas e, por isso, fazem parte da tradição hindu. Em seguida, considera as escrituras do Tantra Yoga, cujos textos não se vinculam à tradição religiosa. Dando continuidade ao raciocínio, apresenta possibilidades de entendimento semântico do termo *chakra*, o qual se deriva do sânscrito, considerando as ideias de diferentes pesquisadores do assunto. Por fim, evidencia descrições específicas em torno dos sete *chakras* mais conhecidos no ocidente, a saber: *Muladhara*; *Svadhithana*; *Manipura*; *Anahata*; *Vishuddha*; *Ajna*; *Sahasrara*.

Palavras-chave: Chakras. Yoga Upanishads. Hinduísmo. Ciência da Religião. História da teologia. História das religiões.

ABSTRACT

*This communication brings introductory notions about the chakras in Hinduism. Initially, it contextualizes the theme historically in the Yoga Upanishads, which are connected to the Vedas and, therefore, are part of the Hindu tradition. Then it considers the Tantra Yoga scriptures, whose texts are not bound by religious tradition. Continuing the reasoning, it presents possibilities of semantic understanding of the term *chakra*, which derives from Sanskrit, considering the ideas of different researchers on the subject. Finally, it shows specific descriptions around the seven most known chakras in the West, namely: *Muladhara*; *Svadhithana*; *Manipura*; *Anahata*; *Vishuddha*; *Ajna*; *Sahasrara*.*

Keywords: Chakras. Yoga Upanishads. Hinduism. Science of Religion. History of theology. History of religions.

¹ Este trabalho foi realizado sob a orientação do Professor Doutor Carlos Frederico Barboza de Souza, como parte integrante da pesquisa de doutorado intitulada “Conceptualização de “consciência” em textos espíritas: uma análise discursiva à luz da Ciência Cognitiva da Religião”, no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

* Mestra em Teologia pela Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia. Doutoranda em Ciências da Religião pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Brasil. ORCID: 0000-0003-1982-3800. E-mail: luciana1857@yahoo.com.br.

RESUMEN

Esta comunicación trae nociones introductorias sobre los chakras en el hinduismo. Inicialmente, contextualiza históricamente el tema en los Yoga Upanishads, los cuales están conectados con los Vedas y, por lo tanto, forman parte de la tradición hindú. Luego considera las escrituras de Tantra Yoga, cuyos textos no están sujetos a la tradición religiosa. Continuando con el razonamiento, presenta posibilidades de comprensión semántica del término chakra, que deriva del sánscrito, considerando las ideas de diferentes investigadores sobre el tema. Finalmente, muestra descripciones específicas en torno a los siete chakras más conocidos en occidente, a saber: Muladhara; Svadhisthana; manipura; anahata; Vishuddha; Ajna; Sahasrara.

Palabras Clave: Chakras. Yoga Upanishads. Hinduismo. Ciencia de la Religión. Historia de la teología. Historia de las religiones.

1 INTRODUÇÃO

Nas raízes do Hinduísmo (incluindo seus *Upanishads*) e do Tantra Yoga (incluindo suas escrituras), encontram-se as ideias essenciais ligadas aos sistemas de *chakras*. Enquanto os Yoga *Upanishads* se conectam aos *Vedas* e, por isso, fazem parte da tradição hindu, os textos do Tantra Yoga não se ligam à alguma tradição religiosa.

Os Yoga *Upanishads*, segundo as pesquisas de David Gordon White, cientista da religião e indologista americano, são uma coleção de reinterpretações dos *Upanishads* clássicos, cujos conteúdos de caráter medieval buscam realizar uma correspondência entre o macrocosmo universal e o microcosmo corporal por meio da meditação, dos mantras e de práticas de Yoga (WHITE, 2012, p. 19). Já os textos do Tantra Yoga, de acordo com esse pesquisador, são escrituras também medievais que difundem uma nova variação da soteriologia yóguica original (WHITE, 2012, p. 12). Apesar de os Yoga *Upanishads* terem sido influenciados pelas escrituras tântricas, sua originalidade repousa na tradição védica e seu estilo de metafísica não-dualista (WHITE, 2012, p. 19), fato que mantém sua fidelidade ao Hinduísmo. Por outro lado, Wallis (2013) explica que o Tantra, em sua história, favoreceu uma expansão das práticas yóguicas preexistentes, acrescentando novas técnicas, como, por exemplo: “*pranayamas* mais complexos, práticas de visualização detalhadas e a ciência dos mantras, assim como diversas práticas baseadas no corpo, especialmente posturas yóguicas, gestos manuais sagrados e a ativação dos centros de energia (*chakras*) no corpo.” (WALLIS, 2013, p. 24, tradução nossa).

Nesse sentido, a presente comunicação reconhece que, se os canais de energia do corpo (*nadis*) já estavam presentes nos *Upanishads* principais, foi apenas com os trabalhos

do Tantra que a hierarquização de centros de energia internos - os *chakras* - foi introduzida² (WHITE, 2012, p. 14).

1 SIGNIFICADO DO TERMO *CHAKRA*

Para apresentar noções introdutórias dos *chakras* no Hinduísmo, torna-se necessário compreender o significado do termo *chakra* no contexto acima elucidado. Derivado do sânscrito, o conceito de *chakra* (चक्र), sinteticamente, está associado aos vocábulos *círculo*, *disco* ou *roda*. De modo geral, pode-se dizer que os *chakras* podem brevemente ser descritos como centros sutis de operação no corpo de *Shakti*³ ou de Poder, dos vários *Tattvas* ou Princípios que constituem o invólucro corporal (AVALON, 1950, p. 103, tradução nossa); são pontos focais para meditação dentro do corpo humano, visualizados como estruturas de energia semelhantes a discos (WALLIS, 2016, tradução nossa); são focos sutis de meditação distribuídos ao longo do canal central do corpo (MALLINSON, SINGLETON, 2017, p. 137, tradução nossa). Dessa forma, o sistema de *chakras* pode ser considerado um sistema de operações sutis de poder em torno de alguma força centralizada, no qual cada *chakra* funciona como um gráfico dinâmico natural, expondo a imagem exata dos poderes constituintes que operam nele (GOSWAMI, 1999, p. 14, tradução nossa), manifestando-se como um vórtice giratório de energia criado dentro de nós mesmos pela interpenetração da consciência e do corpo físico (JUDITH, 1999, Kindle, l.5, tradução nossa). Assim, segundo os entendimentos semânticos apresentados, cada corpo/mente, tem dentro de si centros de energia para controlar o fluxo de prana e um sistema de canais de energia (MOTOYAMA, 2004, p. 20).

No que diz respeito às funções e às características, os *chakras* estão circunscritos a processos ritualísticos, não sendo considerados fenômenos físicos observáveis, ou seja, eles não podem ser testados de maneira empírica ou médica da mesma maneira que, digamos, os gânglios podem (SINGLETON, 2010, p. 51, tradução nossa). Por essa razão, os *chakras* são frequentemente descritos como vórtices de matéria etérica pelos quais fluem a força do *Logos*, trazendo a “vida divina” para o corpo físico (AVALON, 1950, p. 7). Seguindo essa perspectiva, os *chakras* atuam como um ponto de troca entre as dimensões física e astral, por, por meio deles, o prana sutil no corpo astral pode ser transformado, por exemplo, em energia para a dimensão física, fornecendo, assim, ao corpo físico, essencial energia de vida

² David Gordon White especifica que o tema se encontra presente em *tantras* budistas do século XVIII, como o *Hevajra* e o *Caryāgiti*.

³ Palavra utilizada para designar energia.

(MOTOYAMA, 2004, p. 20).

Embora existam inúmeros sistemas de *chakras* com diferentes indicações (WALLIS, 2016), há um consenso entre as tradições yóguicas a partir do século XII de que há seis *chakras* principais (MALLISON, SINGLETON, 2017, p. 137). De acordo com Mark Singleton, estudioso das origens do Yoga moderno, os *chakras* são comumente numerados em seis ou sete, ao longo da coluna espinhal (SINGLETON, 2010, p. 29). Já os vastos estudos de Avalon demonstram que há seis centros mais um: “Dentro do *Meru*, ou coluna vertebral, estão os seus principais centros de operação *Tattvik*, *Chakras* ou *Padmas*, que são os assentos de *Shakti*, como o *Sahasrāra* acima é a morada de Shiva.” (AVALON, 1950, p. 115, tradução nossa). Dentro dos próprios *Yoga Upanishads*, existe uma divergência quanto ao número exato de *chakras* e, por essa razão, esta comunicação toma por base os sete *chakras* mais conhecidos no ocidente, a saber: *Muladhara*; *Svadhithana*; *Manipura*; *Anahata*; *Vishuddha*; *Ajna*; *Sahasrāra*⁴.

Diante da realidade de que os *chakras* são uma resultante do movimento de interpenetração da dimensão espiritual na dimensão física, enfatiza-se a importância da *kundalini* para esse processo. O termo *kundalini* (कुंडलिनी) é advindo do sânscrito e significa, literalmente, *enrolada*, designando o poder criativo da evolução espiritual em potencial que, a princípio, encontra-se dormente até que seja despertado pelas disciplinas espirituais (ESWARAN, 2008, p. 340). Essa energia reside na base da coluna vertebral e, quando estimulada pela disciplina e pela fidelidade às práticas, sobe pelos *chakras* até o topo da cabeça, onde proporciona a experiência de união e integração total (MALLINSON, SINGLETON, 2017, p. 15).

2 OS CHAKRAS NO HINDUÍSMO

Antes de aprofundar nos aspectos específicos de cada *chakra*, vale ressaltar que este trabalho assume o Hinduísmo como lente de análise. Portanto, sem desconsiderar toda a expansão que o assunto assumiu ao longo do tempo no intercâmbio cultural entre oriente e ocidente, incorporando diversos aspectos novos à compreensão dos *chakras*, a presente comunicação se concentra nos *Yoga Upanishads*, voltando-se às raízes que sustentam a temática.

⁴ O último centro, conforme as averiguações de Wallis (2016), em termos técnicos, não é considerado um *chakra*, posto que representa a morada e o destino final da *kundalini*, contrariando a descrição do processo que diz que os *chakras* são perfurados pela *kundalini* em ascensão.

Nesse sentido, as escrituras apresentam os *chakras* de maneira mais prescritiva do que descritiva. Isto significa que, ao lidar com cada centro de energia, os textos sânscritos exprimem práticas *yóguicas* específicas e, assim, eles nos dizem o que devemos fazer para atingir um objetivo específico por meios místicos (WALLIS, 2016, tradução nossa). Preservar esse entendimento é crucial para acessar a riqueza presente nos versos hindus.

No quadro a seguir, explico conteúdos de alguns dos Yoga *Upanishads* que prenunciam sua compreensão sobre os *chakras*, assinalando por meio de negritos as características encontradas em cada um:

QUADRO 1: Sintetização sobre os chakras nos Yoga *Upanishads*

Os <i>chakras</i> no Hinduísmo	
Chakra	Verso
Muladhara	“Quando o Prana entra no <i>Muladhara</i> (o suporte-raiz), ó melhor entre os iluminados! Então é dito ser o primeiro equinócio pelos devotos praticantes de penitência!” (<i>Darsanopanisad</i> 40-47) (p. 132)
	“Em seguida, o fogo (no <i>Muladhara</i>), junto com o ar vital, apreende os humores do corpo (contribuindo para o aumento da energia vital e da virilidade.” (<i>Yoga-Sikhopanisad</i> , 145-151) (p. 355)
	“O <i>Muladhara</i> , de forma triangular , está situado no espaço entre o ânus e os órgãos genitais . Diz-se que esse é [...] onde é estabelecido o poder extraordinário conhecido como <i>Kundalini</i> ; de onde o ar vital tem sua origem; de onde surge o fogo [...] .” (<i>Yoga-Sikhopanisad</i> , 168-178) (p.359)
Svadhishthana	“A palavra ‘Sva’ indica <i>Prana</i> (força vital); <i>Svadhishthana</i> é a morada dessa (força vital) .” (<i>Yoga-Cudamany-Upanisad</i> , 11-14) (p. 281)
	“ Na raiz dos órgãos genitais , com os seis cantos (está situado) o plexo conhecido como <i>Svadhishthana</i> .” (<i>Yoga-Sikhopanisad</i> , 168-178) (p. 360)
	“O praticante, após assumir a postura <i>Padmasana</i> , permanecendo à vontade, contraindo o ânus, enviando para cima (pelo caminho <i>Susumna</i>) o ar vital, deve ter sua mente absorvida no <i>Kumbhaka</i> . Em virtude da ação do ar vital, o fogo , atingindo o <i>Svadhishthana</i> , explode em chamas.” (<i>Yoga-Kundaly-Upanisad</i> , 82-87) (p. 264)
Manipura	“O <i>Muladhara</i> , o <i>Svadhishthana</i> , o <i>Manipura</i> , que é o terceiro , [...]. [...] o <i>Manipura</i> da região do umbigo [...]” (<i>Yoga-Kundaly-Upanisad</i> , 3-11) (p. 237)
	“[...] <i>Mani-puraka</i> de dez pétalas [...]” (<i>Mandala-Brahmanopanisad</i> , 5) (p.243)
	“O plexo da região do umbigo , onde o corpo está cheio de ar , assim como uma joia é amarrada com um fio, é dito ser o <i>Manipura</i> (com dez pétalas).” (<i>Dhyana-Bindupanisad</i> , 46-50)

Anahata	“No coração está o grande plexo, <i>Anahata</i> com doze pétalas .” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 168-178) (p. 360)
	“Do som produzido no Éter <i>Anahata</i> (do coração), há a reverberação desse som; há radiância penetrando no interior dessa reverberação.” (<i>Mandala-Brahmanopanisad</i> , 4-5) (p. 244)
	“Dali ele deve retirá-los (para serem fixados) no grande suporte do coração brilhando como um lótus vermelho-sangue, conhecido como <i>Dahara-pundarika</i> (<i>Anahata</i>) nas Escrituras Vedanta.” (<i>Ksurikopanisad</i> , 11-20) (p. 24)
Vishuddha	“No poço da garganta está situado o que é conhecido como <i>Visuddhi</i> , o plexo de dezesesseis pétalas , aqui está estabelecido o <i>Pitha</i> conhecido como <i>Jalamdhara</i> [...]” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 168-178) (p. 360)
	“[...] brotado no <i>Madhyama</i> (do <i>Vishuddha</i>), (a função da fala) floresceu no <i>Vaikhari</i> (do pescoço). [...] Desse órgão da fala , o senhor supremo é o eterno e imutável <i>Paramatman</i> , que desperta o poder da fala .” (<i>Yoga-Kundaly-Upanisad</i> , 18-21) (pág. 275)
	“[...] depois [o <i>Anahata</i>] o <i>Visuddha</i> -cakra de seis pétalas na garganta [...]” (p. 159)
Ajna	“O plexo superior conhecido como <i>Ajna</i> (está situado) com duas pétalas no meio das sobrancelhas .” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 168-178) (pág. 360)
	“A região da mente no meio das sobrancelhas eles sabem ser a forma de <i>Nada</i> . [“O <i>Jyotir-linga</i> que não é outro senão o <i>Brahman</i> mais íntimo , aquele <i>Brahman</i> Eu Sou ” - é o que se manifesta na mente. Pois diz o <i>Sruti</i> , “O <i>Yati</i> (mendicante) deve sempre meditar incessantemente no <i>Jyotir-linga</i> no meio das sobrancelhas” [...]” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 168-178) (p. 360)
	“[...] O plexo <i>Ajna</i> de duas pétalas no meio das sobrancelhas, daí a região Lunar e Solar [...]” (<i>Dhyana-Bindupanisad</i> , 46-50) (p. 159)
Sahasrāra	“[...] bebendo (o néctar produzido pelo Sol, Lua e Fogo contido no <i>Sahasrara-cakra</i>) da cavidade craniana , a seguir, é possível ver aquele estado (mais elevado) (do <i>Paramatman</i> com a atitude mental, “Ele sou eu”, e através da Gnose adquirida a partir daí, ou se torna o <i>Brahman</i> qualificado ou não-diferenciado).” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 75-76) (p. 341-342)
	“[...] irrompendo pelos seis plexos [...], entre, através do <i>Susumna</i> , o <i>Sahasrara</i> , que é resplandecente com <i>Turya</i> e o <i>Turiyatita</i> e busque repouso nele. Aqueles que entram no <i>Brahma-randhra</i> (assim) alcançam o B.” (<i>Yoga-Sikhonpanisad</i> , 33-34) (p. 389)
	“Ele se torna puro por (Contato com, o ar no <i>Sahasrara</i>). Por beber o licor espirituoso (néctar que flui do meio do <i>Sahasrara</i>), ele se liberta de todo pecado.” (<i>Varahopanisad</i> , 76-77) (p. 447)

Fonte: Ayyangar (1938) com traduções nossas

A partir do exposto, é importante ressaltar que existe um caráter didático na apresentação de cada *chakra* separadamente, porém, nas escrituras hindus do Yoga, existe a ideia de que, na realidade interior do ser humano, os centros de energia coexistem e devem

ser trabalhados de maneira unificada. De acordo com os documentos, somente assim é possível acessar a totalidade: “Tendo conhecido muito bem os seis *Chakras*, ele deve entrar na região da bem-aventurança.” [Yoga-Kundaly-Upanisad, 12] (AIYANGĀR, 1938, p. 273, tradução nossa).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a pesquisa acadêmica em Ciências da Religião, é válido dizer que estudiosos das escrituras em sânscrito apontam a ocidentalização dos *chakras* como um possível risco no que diz respeito à distorção da essência da tradição hindu sobre esse tema, a qual pode acontecer pela ausência de compreensão dos conteúdos originais, bem como pela falta de entendimento dos princípios do Yoga, podendo, assim, criar muitas ilusões a respeito dos *chakras* (GOSWAMI, 1999, p. xvii).

Nesse sentido, consideram que o conhecimento técnico sobre o tema precisa estar atrelado às instruções diretas de um guru da tradição (GOSWAMI, 1999, p. xvii), já que a linguagem sânscrita está marcada pela vivência hindu. Por isso, a fim de se evitar confusões em torno do assunto, alguns defendem a ideia de que apenas a tradução das escrituras não é o bastante para assimilar o sentido sagrado contido nas escrituras acerca das noções introdutórias sobre os *chakras* no Hinduísmo.

REFERÊNCIAS

AVALON, Arthur. **The serpent power**: The secrets of tantrik and shktic yoga. 4th edition. Madras: Ganesh & Co. Ltd, 1950.

AIYANGĀR, Srinivāsa. **The Yoga Upanisads** (On the basis of the commentary of Sri Upanisad-Brahma-Yogin). Adyar: The Adyar Library, 1938.

GOSWAMI, Shyam Sundar. **Layayoga**: the definitive guide to the chakras and kundalini. Vermont: Inner Traditions International, 1999.

MALLINSON, James. SINGLETON, Mark. **Roots of yoga**. London: Penguin Classics, 2017.

MOTOYAMA, Hiroshi. **Teoria dos chakras**: ponte para a consciência superior. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2004.

SINGLETON, Mark. **Yoga Body**: The Origins of Modern Posture Practice. New York: Oxford University Press, 2010.

WALLIS, Christopher D. **Tantra Illuminated:** the philosophy, history and practice of a timeless tradition. Kindle edition. San Rafael: Mattamayura Press, 2013.

WHITE, David Gordon. "Yoga, brief history of an idea". In: **Yoga in practice**. Princeton: Princeton University Press, 2012, pp. 1-23.

Recebido em: 26-05-2023

Aprovado em: 12-06-2023