

# OSHO

## O LIVRO DOS CHACRAS

A ENERGIA E O PODER  
DE CURA DO CORPO SUTIL



**4Estações – Editora, Lda.**  
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução  
no todo ou em parte, em qualquer suporte,  
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *O LIVRO DOS CHACRAS*

© 2017 desta edição: 4Estações - Editora, Lda.

PUBLICADO SOB O TÍTULO ORIGINAL: *The Book of Chakras*

© 1999, 2014 OSHO International Foundation, [www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

O conteúdo desta obra resulta de uma seleção de várias palestras de Osho para um público ao vivo. Todas as palestras de Osho foram publicadas na íntegra sob a forma de livros e estão também disponíveis em gravações áudio originais. Poderá encontrar estas gravações e todo o arquivo de texto na biblioteca OSHO online, em [www.osho.com](http://www.osho.com).

**OSHO** é uma marca registada da Osho International Foundation,  
[www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks).

EDITORES: Mário de Moura e Ione França

DESIGN DE CAPA: Fátima Cândido

FOTO CAPA: © Elena Duvernay-Dreamstime.com

FOTO CONTRACAPA: © Starblue-Dreamstime.com

TRADUÇÃO: Maria Augusta Júdice

REVISÃO DE PROVAS: Maura Lemos

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

PAGINAÇÃO: Gráfica 99

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: PUBLITO - Estúdios de Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, Abril de 2017

2.ª reedição: Abril de 2022

ISBN: 978-989-8761-21-7

Dep. Legal: 421 324/17



# Introdução

Osho,

Será que o conhecimento sobre assuntos esotéricos como os chacras, o inconsciente coletivo, os campos energéticos é verdadeiramente útil no nosso caminho, ou não? Ou será que tudo o que for preciso virá até mim através da experiência, no seu próprio tempo?

**T**UDO O QUE FOR NECESSÁRIO VIRÁ DE SUA LIVRE VONTADE, A SEU TEMPO. TODO ESTE DITO CONHECIMENTO ESOTÉRICO SOBRE OS chacras, campos energéticos, kundalini, corpos astrais é perigoso como conhecimento. Como experiência, é uma coisa totalmente diferente. Não o adquira como conhecimento. Ele é-lhe necessário para o seu crescimento espiritual, virá ao seu encontro no tempo certo, e então será uma experiência.

Se você tiver um conhecimento adquirido, um conhecimento emprestado, isso constituirá um obstáculo. Por exemplo, o Yoga hindu acredita em sete chacras. As escrituras jainistas referem nove chacras, e as escrituras budistas dizem que há dezenas de chacras, e que estes são apenas os chacras mais importantes que foram escolhidos por diferentes escolas. Não foi dado um número fixo. O conhecimento adquirido será confuso. Quantos chacras? E o que é que você vai fazer com esse conhecimento, quer haja sete ou nove ou dezenas de chacras? O seu conhecimento não o vai ajudar. Este só pode servir de impedimento.

A minha própria experiência é que talvez a experiência de Buda esteja correta – e isso não torna o Yoga hindu ou o Yoga jainista incorretos. Buda diz que há campos energéticos, campos energéticos a rodopiar, partindo do ponto mais baixo da coluna até ao topo da



cabeça. Existem muitos; depende de cada ensinamento específico quais são importantes para ele. Os Hindus escolheram sete, os Jainas escolheram nove. Eles não se contradizem uns aos outros, a única questão é que a ênfase recai no chacra que cada um dos ensinamentos pretende realçar.

Na minha opinião, apenas encontrará quatro chacras de maior importância.

Um dos que já conhece é o seu centro sexual. O segundo, logo acima dele, que não é reconhecido por qualquer escola indiana de pensamento, mas foi unicamente reconhecido no Japão, é denominado por *hara*. Encontra-se situado entre o umbigo e o centro sexual. O *hara* é o chacra da morte.

A minha experiência é que a vida, que é o centro sexual, e a morte, que é o *hara*, devem estar muito próximos, e estão.

No Japão, quando alguém se suicida, chama-se a isso “*hara-kiri*.” Em mais nenhuma parte do mundo se encontra tal coisa, a não ser no Japão. Comete-se o suicídio em toda a parte, mas com uma faca? A uns meros 5 cm abaixo do umbigo, o Japonês enfia uma faca – e esta é a morte mais miraculosa; sem sangue, sem dor – e tem uma morte instantânea.

Por isso, o primeiro chacra é o chacra da vida; é uma energia rodopiante. *Chakra* significa roda, movimento. Pouco acima do chacra da vida, fica o chacra da morte.

O terceiro chacra importante é o chacra do coração. Podemos chamar-lhe o chacra do amor, porque entre a vida e a morte, a coisa mais importante que pode acontecer a um homem ou a uma mulher é o amor. E o amor tem muitas manifestações: a meditação é uma das manifestações do amor, a prece é uma das manifestações do amor. Este é o terceiro chacra importante.

O quarto chacra importante é aquele que o Yoga hindu designa por *ajna chakra* – mesmo na testa, entre os olhos. Estes quatro chacras são os mais importantes.

O quarto é aquele a partir do qual a vossa energia vai além da humanidade até à divindade. Há mais um chacra, que se encontra na parte superior da cabeça, mas não o encontrará na sua jornada de vida. É por isso que não o refiro aqui. A seguir ao quarto, transcenderá o corpo, a mente, o coração, tudo o que não é você

– resta apenas o seu ser. E quando a morte ocorre a uma pessoa assim...

É por isso que, na Índia, não se prestou atenção ao *hara*; no Yoga hindu ou jainista ou budista, não tinham em conta as pessoas que se suicidavam. Pensavam nas pessoas que estavam a transformar a sua energia do físico para o imaterial.

Então, o quinto chacra é o *sahasrara*. Os jainistas consideram-no, os Hindus consideram-no – porque uma pessoa que morre depois de transcender o quarto chacra... A sua energia, o seu ser abandona o corpo, rachando o crânio em duas partes; é o *sahasrara chakra* mas, como não faz parte da sua experiência humana, não o tenho aqui em conta. Os quatro representam a sua experiência de vida. Este representa a morte de uma pessoa que é iluminada. Ela não morre a partir do *hara*.

É por isso que, na Índia, nenhuma escola reparou no *hara chakra*. Mas no Japão tinham de tomar nota dele, porque no Japão o suicídio era uma forma de etiqueta.

Vão ficar surpreendidos: os Japoneses têm uma cultura totalmente diferente do resto do mundo; das pequenas às grandes coisas, eles têm a sua própria abordagem.

Recordo-me de um incidente. Um Japonês pode suicidar-se por pequenas coisas, pois não consegue viver uma vida vergonhosa. Se ele sentir vergonha, isso é o suficiente para pôr termo à vida – e não poderão conceber a quantidade de pequenas coisas que são consideradas tão importantes, que tornam a vida insignificante.

Um mestre, que era o maior arqueiro do Japão, foi chamado pelo rei. O rei queria que o filho se tornasse um arqueiro tão importante como o mestre.

Ora, é da etiqueta japonesa que, quando duas pessoas vão defrontar-se num combate, comecem por fazer uma vénia à divindade uma da outra, de mãos postas, embora estejam prestes a matar. Antes de matar, demonstram respeito uma à outra. Então, na vida comum no Japão, em todo o lado encontramos pessoas fazendo vénias umas às outras – na rua, nos restaurantes. Isso tem vindo a desaparecer, à medida que a influência ocidental vai mudando o mundo inteiro.



Mas o mestre arqueiro era tão egoísta que, mesmo perante o rei, aguardou: primeiro, o rei devia pôr as mãos juntas, e só depois...

A corte real condenou o homem, e disse: “Cometestes um ato absolutamente vergonhoso. Vai-te embora e comete o *hara-kiri*.”

O mestre tinha trezentos alunos. Quando estes ouviram que o mestre cometera um ato vergonhoso, os trezentos alunos cometeram o *hara-kiri*, visto ser vergonhoso o seu próprio mestre ter-se comportado assim.

Ora, uma coisa destas não pode acontecer em mais nenhum lugar do mundo. Se o mestre tivesse feito algo de vergonhoso – embora não se tratasse de um ato assim tão vergonhoso, mas mesmo que o fosse, os alunos estariam totalmente inocentes. Porém, como eles eram os alunos daquele mestre, isso era o suficiente para sentirem vergonha – eles tinham seguido um homem desses.

As pessoas cometem *hara-kiri* no Japão há vários séculos. Por isso, quando o Budismo aqui chegou pela primeira vez, há cerca de mil e quatrocentos anos atrás, e começaram a meditar, foram os primeiros a descobrir o centro do *hara* – porque eles usavam esse centro há séculos, e ele estava latejante, e vibrante, e vivo.

Depende. Em diferentes culturas, o centro pode ser num lugar diferente.

Por exemplo, quando os japoneses começaram a vir ter comigo para o *sannyas*, fiquei um pouco surpreso – porque, por todo o mundo, quando queremos dizer sim, abanamos a cabeça para cima e para baixo. E os japoneses, quando querem dizer sim, abanam a cabeça para um lado e para o outro – o que significa não. Por todo o mundo, esse é o sinal de não – mas é o sinal de sim deles, e a cabeça a abanar para cima e para baixo é a maneira de eles dizerem não.

Então, quando eu lhes perguntava alguma coisa, ficava muito confuso; não podia acreditar que tinham vindo tomar *sannyas*. Eles estavam sentados à minha frente, e eu perguntava: “Estás pronto para o *sannyas*?” e eles abanavam a cabeça. “Então, porque vieste? Fizeste uma viagem desnecessária do Japão e estás aqui sentado à minha frente com esse objetivo, e dizes que não?”

Até que o meu intérprete me disse: “Não está a entender; essa pessoa está a dizer sim. No Japão, abanar a cabeça para um lado e

para o outro quer dizer sim; a cabeça a mover-se para cima e para baixo representa um não.” Então, lembrem-se disso quando estiverem a falar com os Japoneses. Caso contrário, vai haver muita confusão – vocês dirão uma coisa, eles entenderão outra. Eles não conseguem falar, mas conseguem entender.

No Cáucaso, onde Gurdjieff nasceu, têm um sistema de chacras que é ligeiramente diferente. Parece haver uma diferença entre as pessoas do Cáucaso e as outras pessoas.

Na Índia, três religiões, o Hinduísmo, o Jainismo e o Budismo, têm exatamente os mesmos pontos. Podem contar cinco ou sete ou nove, mas os lugares são exatamente iguais. Os séculos afetaram os seus corpos duma maneira diferente.

No Cáucaso, há milhares de pessoas com mais de cento e cinquenta anos. O Cáucaso é o lugar que tem as pessoas mais idosas do mundo; aos cento e oitenta, uma pessoa continua a ser jovem. Trabalha na quinta como qualquer homem novo.

No Cáucaso, as pessoas morrem sempre muito novas; elas não envelhecem. Como é natural, os seus corpos desenvolveram-se de uma maneira diferente. A sua alimentação tem algo a ver com isso, o clima, a geografia, a terra deles. Isso deu origem a uma psicologia diferente.

Por todo o mundo, pensa-se que setenta anos é a idade para as pessoas morrerem – é essa a média; podemos ter menos cinco anos ou mais cinco anos, mas a média são os setenta.

Quando George Bernard Shaw fez setenta anos, começou a procurar nas pequenas aldeias em redor de Londres as lápides dos cemitérios, para ver quanto tempo tinham vivido as pessoas dessas aldeias. O seu amigo disse-lhe: “Estás doido. Porque perdes tempo com isso?”

Ele respondeu: “Não quero morrer aos setenta. Nunca fui mediano em nada, e não posso ser mediano na morte. Por isso, ando à procura de um lugar onde as pessoas não acreditem que setenta é a idade média para morrer, porque nesse lugar terá uma psicologia muito própria.”

Por fim, encontrou um lugar onde, em muitas lápides do cemitério, estava escrito: Este homem viveu cento e oito anos, e morreu *prematamente*.



Aí, afirmou: “Este é o lugar certo: onde um homem vive cento e oito anos e, mesmo assim, as pessoas acham que o pobre sujeito morreu prematuramente, que ainda não era altura de morrer.”

Ao fim de setenta anos, ele mudou-se de Londres – vivera aí setenta anos – para uma aldeia, depois de fazer uma visita ao cemitério. E viveu cem anos. Ele provou que aquela aldeia tinha a psicologia, aquela aldeia tinha a vibração certa, aquela aldeia tinha a ideia de que cem anos não são nada.

Quando ele perguntava às pessoas se poderia viver até aos cem, elas respondiam: “Cem anos não são nada; toda a gente vive até aos cem. Pode ir ver ao cemitério: cento e quarenta, cento e trinta; as pessoas vivem muito facilmente até essas idades. Cem? – É demasiado cedo.”

Ele viveu cem anos.

Na verdade, ele provou um facto: que a nossa psicologia, a nossa mente, o nosso corpo são impressos pelas vibrações em que vivemos.

Então, você virá a experienciar chacras, virá a experienciar campos energéticos, mas é melhor não se ser erudito, porque isso é um problema difícil. Você pode ler um livro escrito há cinco mil anos atrás por um certo tipo de pessoa, e pode não ser da mesma categoria. Pode não encontrar esse chacra no mesmo lugar, e sentir-se-á desnecessariamente frustrado. E encontrará um chacra num lugar em que os livros não o referem; aí, sentirá que é anormal, que há algo de errado consigo. Não há nada de errado consigo.

Os campos energéticos, os chacras e todas as coisas esotéricas devem ser experienciados. E mantenha a mente limpa de todo o conhecimento, para não ter expectativas; seja qual for a experiência que acontecer, estará pronto para a aceitar.

Cada indivíduo tem diferenças, e as diferenças surgem em coisas tão pequenas que vocês nem podem concebê-las. Por exemplo, no Oriente, as pessoas sentam-se no chão. Nos países frios, as pessoas não podem sentar-se no chão; é absolutamente necessário ter uma cadeira. Como é natural, os seus ossos da coluna, as suas colunas, terão uma forma diferente da que têm as pessoas que se sentam no chão, e as experiências que têm da sua kundalini serão diferentes.

Há pessoas que comem apenas uma vez por dia. Durante milhares de anos, nunca comeram com mais frequência do que isso. Na África do Sul, há tribos que comem uma vez de vinte e quatro em vinte e quatro horas. Quando encontraram os missionários norte-americanos, foi a risada geral. “Estes idiotas estão a comer cinco vezes por dia! Desjejum: não há qualquer jejum, e eles tomam o “desjejum.” E, durante todo o dia, isto ou aquilo; e depois, a pausa para o café, e a pausa para o chá, e por aí em diante... E, pelo meio, mascam pastilha elástica. Estas pessoas vieram ensinar-nos religião, e são pura e simplesmente loucas!”

De certo modo, têm razão, porque têm belos corpos, vivem mais tempo, os seus corpos não são gordos. Os seus corpos são como os de um veado; eles conseguem correr como os veados – têm de o fazer, visto serem caçadores. A sua visão é muito clara, muito perspicaz; os seus corpos são muito bem proporcionados.

Ora, estas pessoas experienciarão de uma maneira totalmente diferente a sua fisiologia. As pessoas que comem carne e as vegetarianas não podem deixar de encontrar diferenças entre si.

Por isso, é melhor não decorar o que diz nas escrituras. Essas escrituras constituem as experiências de certas pessoas; elas não foram escritas para si.

As escrituras que lhe forem destinadas só podem ser redigidas por si, pela sua própria experiência.





# Índice

Introdução .....	7
------------------	---

## PARTE I OS SETE CENTROS DO SER

1. As Estações Mutáveis da Vida .....	17
2. O homem é um arco-íris.....	35
3. Compreender os Chacras e a Kundalini.....	49
4. Os Sete Corpos Subtis e a Energia da Respiração .....	59
5. O Sono e a Vigília nos Chacras.....	73
6. A Experiência da Morte e da Vida nos Corpos Subtis .....	83

## PARTE II DIFERENTES MAPAS PARA DIFERENTES CAMINHOS

7. O Sutra do Coração e o Caminho do Buda .....	89
8. Patanjali e o Caminho do Yoga .....	115
9. Os Corpos Subtis Segundo Patanjali.....	139
10. O Tantra e o Mundo dos Chacras .....	165

## PARTE III MEDITAÇÕES DOS CHACRAS

11. A OSHO Chakra Breathing Meditation .....	193
12. A OSHO Chakra Sounds Meditation .....	197
13. Recursos na Internet.....	201
Acerca de Osho .....	203
<i>Resort</i> Internacional de Meditação OSHO.....	205
Outros títulos de OSHO Media International .....	207
Outros títulos de OSHO com edição portuguesa.....	208
Para mais informações .....	209



## Sinopse

*“O homem é um arco-íris, as sete cores todas juntas. É essa a sua beleza e também é esse o seu problema. O homem é multifacetado, multidimensional. O seu ser não é simples, é de uma grande complexidade. O arco-íris tem sete cores, o homem tem sete centros no seu ser.”*

OSHO

O Livro dos Chacras coloca a ‘ciência esotérica’ e o seu entendimento no contexto do crescimento e transformação pessoais.

Nestas páginas, Osho dá-nos uma perspectiva da ciência ocidental dos centros de energia subtil do corpo humano, por vezes conhecidos por vezes conhecidos por “chacras”. Trata-se de uma ciência subjacente à medicina tradicional chinesa, ao Ayurveda indiano, e a pática do yoga Kundalini, entre outras disciplinas que reconhecem a ligação profunda entre a mente e o corpo. Osho mostra ainda como estes mesmos princípios se aplicam ao crescimento psicológico e ao amadurecimento humano e, também à evolução da consciência.

*“Chakra significa algo dinâmico. A palavra chakra significa a roda. A Roda em movimento. Então, um chakra é um centro dinâmico no vosso ser, quase como um redemoinho, um turbilhão, o centro do ciclone. Ele é dinâmico, cria um centro energético em seu redor.”*

OSHO

## Sobre o autor



OSHO

Místico contemporâneo cuja vida e ensinamentos influenciam milhões de pessoas de todas as idades e de todas as classes sociais. Osho foi descrito pelo jornal inglês Sunday Times como um dos «1000 Construtores do Século XX». As suas obras conhecidas a nível internacional

estão disponíveis em 58 idiomas por todo o mundo.

