

As 12 Pétalas do Chakra do Coração (Anahata)

Rosana Camilo

@Copyright Rosana Camilo 2025

Distribuição gratuita.

INTRODUÇÃO

Estamos falando, neste livro, sobre um ponto específico no corpo etérico. O corpo etérico é uma réplica do corpo físico, só que está presente na esfera sutil.

Os chakras são vórtices de energia e nosso assunto é sobre o chakra mais importante de todos: o chakra do coração. Se ele não estiver aberto, o nó do centro do peito não será desatado e, assim, a energia kundalini não poderá subir pela coluna (da raiz até a cabeça). Ou seja, não se poderá alcançar o Samadhi (iluminação), nem os siddhis (poderes especiais), e nem lembraremos de nossas vidas passadas.

As pétalas do chakra do coração podem estar semi-abertas. Para ter a vontade de dissertar sobre o chakra do coração é necessária no mínimo essa condição de semi-abertura. São doze pétalas com seus respectivos nomes em Sânscrito: (1)Kam – Bênção; (2)Kham – Paz; (3)Gam – Harmonia; (4)Gham – Amor; (5)Ngam – Entendimento; (6)Cham – Empatia; (7)Chham – Clareza; (8)Jam – Pureza; (9)Jham – Unidade; (10)Nyam – Compaixão; (11)Tam – Gentileza e (12)Tham – Perdão.

Aventure-se agora a meditar sobre essas doze pétalas, com o coração aberto e receptivo.

(1) Kam – Bênção

A Bênção é a última coisa que acontece quando o chakra cardíaco se abre. Ser abençoado significa conseguir uma coisa que se deseja muito, algo surpreendentemente bom e positivo para sua vida.

A Bênção é a última nota da sinfonia de 12 sons do coração; ela acontece quando, inclusive, a pétala do perdão se abriu. Por isso a Bênção é chamada de “coroa”, ou seja, todos os pré-requisitos para a abertura do chakra cardíaco foram acordados.

O universo sabe de todas as nossas necessidades. Mas nós devemos dar uma devolutiva a ele e à Hierarquia Espiritual (conjunto de seres que auxiliam e velam pela evolução e preservação do planeta), de forma a sermos um só coração com ela. E só então as energias espirituais, como uma corrente, serão encaminhadas para nos beneficiar.

Para receber a Bênção é preciso manifestar: paz, harmonia, amor, entendimento, empatia, clareza, pureza, unidade, compaixão, gentileza e perdão.

A Bênção também é chamada de “Graça”.

(2) Kham – Paz

Sim, a Paz significa ausência de conflitos, mas não externos, e sim internos.

Os conflitos externos sempre vão existir, mas é com maestria que se deve diferenciar a situação externa da interna. Sempre teremos amigos ou familiares com diversos problemas e que ficam partilhando-os conosco; talvez tenhamos problemas financeiros ou amorosos; processos judiciais e dívidas quase impagáveis eventualmente, como aluguel ou casa própria.

Mas há uma região do coração que escolhe permanecer em Paz, na certeza de que tudo irá se resolver.

A Paz implica, também, uma certa calma, uma serenidade. A pessoa escolhe a ausência de conflitos.

Por vezes, os conflitos externos baterão à porta e tentarão nos desestabilizar. Por exemplo, numa briga familiar ou de casal. A Paz é, também, uma escolha, uma opção de não brigar, de não responder agressivamente às pessoas. É um autocontrole. Isso ajuda muito na estabilização emocional.

Dir-se-ia que a abertura da pétala da Paz é um treinamento contínuo. É uma escolha de não brigar ou ofender ninguém. Assim, progressivamente, a Paz se instalará no interior do indivíduo; portanto, suas atividades diárias serão suaves e equilibradas, na certeza de que ser sereno é o melhor meio de superar paulatinamente os conflitos externos.

(3) Gam – Harmonia

A Harmonia é uma consequência da Paz. A Harmonia também implica numa alegria, ou, melhor dizendo, num contentamento, independente das situações externas.

Estabelecer relacionamentos harmônicos significa entender e respeitar o outro. A Harmonia deve reinar em vários aspectos da vida, e, à medida que as outras pétalas vão se abrindo, a Harmonia vai se instaurando. É uma co-dependência de pétalas.

O contentamento implícito na Harmonia é fruto de um certo equilíbrio interior e de uma valorização da vida. Significa entender que a providência divina sempre está trabalhando, que estamos sempre no lugar certo – embora aparentemente pareça errado, há uma ordem no universo que equilibra todas as situações. A Harmonia é um espelho da ordem divina. Embora haja guerras e conflitos, a Hierarquia Espiritual (conjunto de seres que trabalham pela manutenção e evolução do planeta) atua sempre e sem parar para manter a Harmonia geral.

A Harmonia deve estar presente em nosso falar e em nosso agir, e, inclusive, em nossos pensamentos. O plano mental é tão real e palpável quanto o plano físico. Se não houver Harmonia de pensamentos, nada do chakra do coração abrir. Por isso é essencial cultivar bons pensamentos, não xingar ninguém por pensamento, não pensar palavras de baixo calão e ter atitudes positivas.

(4) Gham – Amor

Sentir Amor não é difícil – o universo é essencialmente Amor. Basta se conectar com ele.

Além do Amor entre pais e filhos, entre irmãos, entre amigos e entre casais, há o Amor fraternal, que é o Amor por qualquer ser que exista no universo. Esse é o ponto a ser atingido para a abertura dessa pétala. Porque amar quem nos ama é mais fácil do que expressar um Amor geral, universal, um Amor até por consciências que, no fundo, desprezamos.

Esse Amor por consciências que desprezamos tem a ver com a pétala do Perdão. Amor e Perdão estão associados. O Perdão é uma condição anterior para expressar o Amor.

Como diz a Bíblia: “o Amor é bom, não quer o mal, não sente inveja ou se envaidece.”

Descreve-se um Amor paciente, bondoso, que não é invejoso, não sente orgulho, não busca interesses próprios, não se irrita (lembre-se da pétala da Paz), não guarda rancor (lembre-se da pétala do Perdão), não se alegra com a injustiça, porém se alegra com a verdade.

Também devemos lembrar do Amor próprio. Sem amor-próprio, nada de abertura do chakra do coração. E isso não quer dizer se encher de presentes e mimos, mas sim ter um autorespeito, não fazer coisas que no fundo não se quer fazer (só para agradar os outros), não se violentar e saber dizer “não” quando necessário. O Amor próprio é o primeiro Amor, sendo somente possível, então, após o amor-próprio, amar toda a humanidade.

(5) Ngam – Entendimento

Entendimento é compreensão. É entender todo o seu caminho até aqui. Entender os motivos que te levaram a chegar nessa situação de agora, abençoar esses motivos e acolhê-los (não refutá-los, afinal é a sua história). Não colocar culpa em si ou nos outros, mas entender as situações como algo de força maior.

Porém, se há uma situação em que a culpa é específica nossa (ou do outro), o Entendimento nos traz a clareza de entender o porquê aquilo ocorreu e nos ajuda a não guardar mágoas. O Entendimento é poderoso, e é através dele que podemos ajudar a abrir a pétala do Amor. Tem a ver também com as pétalas da Compaixão e da Empatia, mas o Entendimento não fica apenas no campo dos sentimentos; ele atua no plano mental.

A compreensão (mental) de situações difíceis também nos traz Paz. É uma nova etapa em nossa vida, que resulta também em uma mudança de comportamento. O Entendimento no coração ajuda a abrir o chakra do terceiro olho (chakra Ajna), pois, assim como as pétalas de um chakra estão interrelacionadas, os chakras também estão interrelacionados.

(6) Cham – Empatia

Empatia: a capacidade de se colocar no lugar do outro. Algumas profissões apresentam essa característica, como psicólogos e professores, por exemplo. A Empatia é uma abertura interior muito bonita: é quando você coloca o outro um pouco acima de seus julgamentos pessoais. O problema do outro, para você, pode ser insignificante, mas através da Empatia você conseguirá sentir o que ele sente e dar a importância que ele dá.

A Empatia pode exigir esquecer-se um pouco de si mesmo. E pensar: “faço para os outros aquilo que gostaria que fizessem para mim” e “compreendo o outro assim como gostaria de ser compreendido”. Na Empatia, o outro está sempre à frente. Isso não tem a ver com falta de amor-próprio. É, na verdade, uma equiparação de igualdade entre as pessoas, uma valorização dos sentimentos tanto do outro quanto aos próprios. A tentativa de se colocar no lugar do outro também ajuda a abrir a pétala do Amor.

(7) Chham – Clareza

A pétala da Clareza está aliada à pétala do Entendimento, mas este último tem mais a ver com o passado. A Clareza está mais relacionada com atitudes futuras, baseadas em quem se é de verdade.

A Clareza é ausência de escuridão; tudo é visto claramente, desde os próprios sentimentos, às próprias qualidades e defeitos (assim como os sentimentos, qualidades e defeitos dos outros). Não se deve alimentar ressentimentos devido a essa Clareza. A Clareza auxilia na abertura das pétalas do Entendimento e do Perdão.

A Clareza é perceber que os próprios pensamentos, sentimentos e atitudes geram consequências em todas as nossas interações diárias. A Clareza nos dá, assim, um certo autocontrole, tão necessário para a Paz. Também tem a ver com toda e qualquer Verdade. Tudo que é falso está longe da Clareza. A falsidade gera confusão, inverdades, escuridão. A Verdade é irmã gêmea da Clareza.

Uma pessoa com Clareza é uma pessoa que não apresenta confusão interior. É um processo, a abertura dessa pétala (as outras também são processos, mas esta é um pouco mais).

(8) Jam – Pureza

Ter Pureza significa não sucumbir à mentira em pensamentos, palavras e atos. Também diz respeito à Pureza física (limpeza). A Pureza, tanto astral, quanto mental e física, nos aproxima cada vez mais do divino. Não xingar ninguém em pensamento, não pensar coisas ruins, não mentir, não agredir, não fazer atos ilícitos (como roubar e matar). A Pureza é difícil (só não é mais difícil que o Perdão), mas não impossível.

Num mundo cada vez mais impuro, a Pureza é destaque. Ser puro, a princípio, é não deixar o mal te contaminar de nenhum modo, e, sendo assim, não repassar o mal aos outros.

Uma atitude que auxilia na Pureza é meditar. Meditando, nós vigiamos os nossos pensamentos, e, à medida que o tempo passa, eles vão ficando mais limpos. A limpeza deve ser geral (física, astral e mental) e, assim, vamos abrindo aos poucos essa pétala.

A Pureza é uma opção consciente – nós escolhemos não mentir, não roubar, não ter maus pensamentos. A Pureza é cada vez mais necessária neste mundo.

(9) Jham – Unidade

A Unidade é uma percepção. É estar conscientemente em comunhão com o Todo e perceber isso.

Estar em Unidade com o Todo requer atitude. Atitude de se colocar no mundo e ter um posicionamento. Eu posso ser um jardineiro ou eu posso ser um executivo, mas, de qualquer forma, faço parte de uma Unidade e estou posicionado no mundo.

A Unidade tem muito a ver com a função que se desempenha no mundo; por isso é tão difícil que os chakras se abram na adolescência, visto que nessa época ainda não se tem um posicionamento.

A percepção da Unidade se dá em si e no outro; quando eu me encontro interiormente em Unidade, eu encontro todas as outras almas, em comunhão. Eu encontro tanto as almas que estão bem-posicionadas no mundo quanto as que estão deslocadas. Por isso a Unidade tem também a ver com a real Vocação, com a Verdade que se encontra em si mesmo. Não é possível estar em comunhão com o Todo sem o sentimento de Unidade, e não é possível o sentimento de Unidade sem encontrar a Verdade dentro de si.

(10) Nyam – Compaixão

A pétala da Compaixão tem a ver com a pétala da Empatia, mas diferencia-se dessa da seguinte maneira: enquanto a Empatia é o ato de se colocar no lugar do outro, a Compaixão é o sentimento resultante de ver certas características no outro (internas ou externas).

Esse sentimento deve ser benevolente, deve ser compassivo, deve ser amoroso. A Compaixão aparece no relacionamento com o outro, com o diferente. Com pessoas agressivas, principalmente. Com pessoas intolerantes. A Compaixão é um sentimento que entende o defeito do outro, e o tolera.

Compaixão não é ter dó. No dó está implícito que se é superior ao outro (“o outro é inferior, de algum modo, portanto, tenho dó”). A Compaixão é algo muito superior que o dó, é um ato compreensivo em relação ao outro. A Compaixão ajuda na abertura das pétalas do Entendimento e do Amor, pois é compreensiva e amorosa ao mesmo tempo.

Devemos ter Compaixão por pessoas e situações difíceis. Isso nos trará também Paz e Harmonia.

(11) Tam – Gentileza

Gentileza é, ao mesmo tempo, um ato pequeno e um ato grande. Pequeno porque está presente nas pequenas atitudes do dia a dia. Grande porque resulta num enorme bem-estar para quem a recebe.

A Gentileza pode ser, também, ao mesmo tempo, sutil e grandiosa. Ser gentil é ser cuidadoso, é apresentar ternura nos relacionamentos. É sempre agradecer e sempre estar pronto para ajudar. Essa é uma pétala muito doce, muito terna, que tem a ver com o carinho e o cuidado nos relacionamentos.

Devemos aplicar a Gentileza tanto com quem conhecemos quanto com quem não conhecemos. A Gentileza desmonta uma falta de educação ou uma agressividade recebida. Ela significa ter amor nos pequenos atos. Significa colocar a ternura acima da agressividade.

Com agressividade, não abriremos o chakra do coração. Na agressividade estão implícitos resquícios de ódio, e isso bloqueia o Amor. Por isso, a Gentileza é fundamental em todos os nossos relacionamentos.

(12) Tham – Perdão

Chegamos na pétala de abertura mais difícil. Porque é difícil perdoar traições, mentiras, assassinatos, roubos, brigas, intolerâncias, desrespeitos, xingamentos. Tudo isso é muito comum e é difícil transcender esses fatos.

A pétala do Perdão teima em não abrir. Mas, quando se perdoa, se consegue uma libertação interior. Ao não perdoar ficaremos sempre presos ao fato que aconteceu e também preso à pessoa. Perdoar significa passar uma borracha na situação, liberar o futuro, transcender o passado e deixar que o universo se encarregue da justiça necessária para o que ocorreu.

Perdoar é confiar na justiça divina, em última instância. É acreditar na Hierarquia Espiritual (conjunto de seres que zelam pela manutenção e evolução do universo) como proporcionadora de atos de justiça. E nada melhor do que o sentimento de liberdade que o perdão proporciona, pois nos tornamos leves. A leveza do perdão ajudará na abertura do chakra cardíaco, com uma sensação física, mesmo.

O perdão é difícil, mas devemos nos esforçar para isso. Se nos concentrarmos em nossa alma e não em nossa personalidade (nosso ego); se colocarmos acima de tudo a Unidade e o Amor ao invés da raiva, podemos conseguir perdoar pessoas e situações e nos tornaremos livres. Perdoar não é voltar a ser amigo da pessoa, necessariamente. É pensar na pessoa e não desejar nada de mal para ela, apesar dos pesares.

E, lembrem-se: é necessária a abertura dessa pétala para recebermos a Bênção (a Graça).

CONCLUSÃO

A abertura do chakra cardíaco é um processo – não é do dia para a noite que se consegue tal proeza. São necessários muitos meses, senão anos, para conseguir uma abertura.

As pétalas são muito especiais; cada uma tem sua grandiosidade e seu valor, e depende de nossa atuação genuína que elas se abram e auxiliem na elevação da kundalini.

Eu desejo que você manifeste: paz, harmonia, amor, entendimento, empatia, clareza, pureza, unidade, compaixão, gentileza e perdão, para então receber a bênção final!

Se eu puder ter ajudado você, só um pouco, a conseguir abrir seu chakra cardíaco, sinto que já estamos em comunhão neste mundo, e fico feliz por isso.

Se quiser me enviar seu depoimento após ler este livro, sinta-se livre para me escrever no e-mail rosana@rosanacamilo.com .

Agradeço pela leitura!

Com amor,

Rosana Camilo

www.rosanacamilo.com

@Copyright Rosana Camilo 2025

Distribuição gratuita.