

Cuprins:

Cuprins ... 5

Prefață la ediția în limba română ... 6

Capitolul 1 Și roata se învâрте ... 13

Capitolul 2 Prima chakră: pământ ... 66

Capitolul 3 A doua chakră: apă ... 114

Capitolul 4 A treia chakră: foc ... 156

Capitolul 5 A patra chakră: iubire ... 196

Capitolul 6 A cincea chakră: sunet ... 241

Capitolul 7 A șasea chakră: lumină ... 287

Capitolul 8 A șaptea chakră: gând ... 326

Capitolul 9 Călătoria de întoarcere ... 358

Capitolul 10 Cum interacționează chakrele ... 366

Capitolul 11 Chakrele și planul relațional ... 378

Capitolul 12 O perspectivă evolutivă ... 387

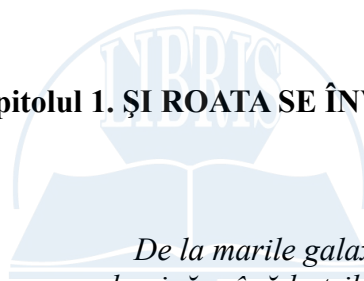
Capitolul 13 Chakre sănătoase la copii ... 407

Glosar ... 420

Bibliografie ... 428

Index ... 442

Capitolul 1. ȘI ROATA SE ÎNVÂRTE



Suntem un cerc într-un alt cerc...

fără început și fără sfârșit

*De la marile galaxii în formă de spirală, aflate la distanțe de mii de ani
lumină, până la trilioanele de atomi care se rotesc într-un grăunte de nisip,
universul este format din roți de energie care se învârt.*

Florile, trunchiurile copacilor, planetele și oamenii – toate sunt făcute din roți care se învârt și toate se află pe marea roată a Pământului) care se învârt pe orbita sa din spațiu. Structură fundamentală a naturii, roata reprezintă ciclul vieții care curge prin toate aspectele existenței (vezi figura 1.1 de la pagina 15 și figura 1.2 de la pagina 16).

În interiorul fiecăruia dintre noi se învârt șapte centri de energie în formă de roată) numiți chakre. Intersecție a forțelor vitale) fiecare chakră reflectă un aspect al conștiinței) esențial pentru viața noastră. Împreună) cele șapte chakre alcătuiesc o formulă profundă a totalității) în care sunt integrate minte) trup și spirit. Formând un sistem complet) chakrele oferă instrumente puternice atât pentru creșterea personală) cât și pentru cea planetară. Chakrele sunt centri organizați pentru primirea) asimilarea și transmiterea energiei vitale. Chakrele noastre formează) ca centri de bază) rețeaua de coordonare a complicatului nostru sistem minte-trup. De la comportamentul instinctual la strategiile elaborate în mod conștient) de la emoții la creația artistică) chakrele reprezintă programul suprem) care ne guvernează viața) iubirea) modul în care învâțăm și iluminarea.

Acești șapte centri care vibrează formează legendarul „Pod al Curcubeului: un canal de legătură care leagă Cerul și Pământul, mintea și trupul) spiritul și materia) trecutul și viitorul.

În timp ce ne învârtim prin complicata perioadă contemporană, chakrele acționează ca instrumente ce rotesc spirala evoluției, conducându-ne în permanență spre frontierele încă neexplorate ale conștiinței și ale potențialului său infinit.

Trupul este un vehicul al conștiinței. Chakrele sunt roți ale vieții, care transportă acest vehicul prin diferite încercări, suferințe și transformări. Pentru a conduce acest vehicul cu pricepere, avem nevoie de un manual de utilizare, precum și de o hartă care să ne arate cum să navigăm prin teritoriile pe care le străbate vehiculul nostru.

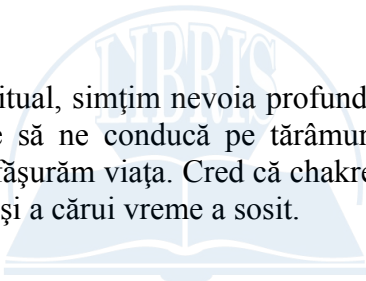
Cartea de față este o hartă pentru această călătorie a conștiinței. O puteți considera și drept un ghid de folosire a sistemului chakrelor. Ca orice altă hartă, nici aceasta nu o să vă spună unde să mergeți, dar vă va ajuta să mergeți pe traseul ales chiar de dumneavoastră. Principalul său obiectiv este integrarea celor șapte niveluri arhetipale care ne influențează viața.

Având această hartă, vom putea porni în călătorii minunate. Ca pentru orice altă călătorie, și pentru aceasta va trebui să ne pregătim, însușindu-ne câteva informații de bază: sistemele psihologice, contextul istoric în care a apărut sistemul chakrelor, un studiu aprofundat referitor la ce sunt chakrele cu adevărat și la curenții de energie care le traversează. Această pregătire ne învață limba de care vom avea nevoie pe durata călătoriei. Apoi vom fi pregătiți să pornim la drumul propriu-zis, cățărându-ne pe coloana vertebrală, din chakră în chakră.

Fiecare chakră care ne apare în cale este un pas înainte făcut pe continuumul dintre materie și conștiință. Așadar, această călătorie va cuprinde diferite domenii ale vieții noastre, pornind de la nivelul somației al conștientizării fizice și instinctuale, trecând prin nivelul interpersonal al interacțiunilor sociale și ajungând în cele din urmă pe tărâmurile mai abstracte ale conștiinței transpersonale.

Atunci când toate cele șapte chakre sunt înțelese, deschise și legate între ele, vom fi construit deja un pod între spirit și materie, ajungând să înțelegem că noi înșine suntem Podul Curcubeului, care face legătura între Cer și Pământ.

Într-o lume fracturată, în care mintea e separată de trup, cultura de planetă, iar planul material de cel



spiritual, simțim nevoia profundă a unor sisteme care să ne permită să integrăm mintea și trupul și care să ne conducă pe cărări noi, mai vaste, fără să nege realitatea de zi cu zi, în care ne desfășurăm viața. Cred că chakrele oferă tocmai un astfel de sistem, unul fără de care nu mai putem trăi și a cărui vreme a sosit.

Să ne apropiem de sistem

Sistem – 1) o expunere completă a unor principii sau fapte esențiale, ordonate într-un întreg rațional și organiza~ sau un complex de idei și principii care formează un întreg coerent.

(Dicționarul Webster New Collegiate)

Imaginați-vă că mergeți într-o bibliotecă în care nu se află decât vrafuri de cărți, îngrămădite pe podea. Indiferent ce ați vrea să găsiți, va fi nevoie de o căutare îndelungată și dificilă, fără mari șanse de reușită. Ridicol, inefficient – veți spune.

Accesarea conștiinței realizată în afara unui sistem poate fi ceva la fel de neplăcut. Circuitele din creierul nostru permit posibilități infinite de gândire, iar manifestările conștiinței sunt incomparabil mai numeroase decât cărțile din orice bibliotecă. Ținând cont de ritmul și de viteza vieții contemporane, nu vom putea în niciun caz să avem acces la informații fără un sistem care să eficientizeze acest proces.

Există deja numeroase sisteme, dar nu sunt potrivite pentru cultura de astăzi, aflată în continuă schimbare. Împărțirea psihicului pe care a realizat-o Sigmund Freud, vorbind despre *id, ego și superego* este un bun exemplu de sistem simplu care studiază comportamentul omenesc, el constituind fundamentul psihoterapiei, în prima parte a secolului XX. Dar acest sistem este total neadecvat în prezent, deoarece spune prea puțin despre trup și chiar și mai puțin despre stările transcendente ale conștiinței.

Este evident că, ținând cont de evoluția studiului potențialului omenesc, este nevoie de sisteme noi. În permanență se deschid numeroase clinici care oferă consiliere psihologică, iar altele studiază trezirea spontană a unor energii spirituale mai puțin obișnuite. În fiecare zi, ne confruntăm cu noi tipuri de probleme. De la un an la altul, tot mai multă lume practică biofeedback-ul, fotografia kirliană, acupunctura, homeopatia, medicina ayurvedică, herbologia și numeroase tipuri de terapie spirituală, verbală sau fizică aparținând curentului New Age. Avem astăzi atât de multe variante de vindecare, înălțare a conștiinței, religie și stil de viață, încât toate aceste informații, și posibilități de alegere devin copleșitoare. Este un domeniu care s-a afirmat și se dezvoltă, și în mod sigur va continua să o facă și pe viitor, dar trebuie să aducem ordine în acest haos. Acesta e scopul unui sistem. Ne oferă o metodă sistematică de abordare a unei sarcini complexe.

Modul cel mai logic de construire a unui sistem este cel care pornește de la observarea unor tipare persistente în timp. Multe astfel de tipare au fost deja descrise de strămoșii noștri și au fost transmise de-a lungul secolelor, învăluite în mit și metaforă, ca niște semințe adormite, așteptând condițiile prielnice pentru a încolți.

Acum, când căutăm o direcție nouă într-o epocă a schimbării, poate că a venit vremea să ne îndreptăm spre sistemele străvechi, moștenite din trecut, să le curățăm de praf și să le aducem la zi, astfel încât să devină folositoare în lumea în care trăim astăzi. Înainte să trecem la treabă, să examinăm originea și evoluția acestui sistem, arătând respectul cuvenit izvoarelor sale străvechi.

Istoria sistemului chakrelor

Faptul că chakrele, o componentă arhetipală a conștiinței, câștigă în sfârșit locul cuvenit în mentalitatea colectivă, existând mai multe cărți și referințe legate de ele decât oricând înainte, este de-a dreptul minunat. Această popularitate transformă chakrele într-o temă comună, dar răspândește totodată și multe informații confuze sau contradictorii. Este important să ne dăm seama de faptul că chakrele provin dintr-o tradiție străveche, pe care mulți învățători de tip New Age abia dacă au explorat-o. Aici veți găsi un scurt rezumat al dezvoltării istorice a sistemului chakrelor, util pentru

cei interesați de originea sa.

Dacă nu vă interesează, puteți sări peste această secțiune a cărții. Chakrele sunt indisolubil legate de știința și de practica sistemului yoga.

Cuvântul yoga înseamnă „uniune” și este un sistem filosofic și o practică menită să unească sinele muritor cu natura sa divină, de conștiință pură. Originea sistemului yoga și primele mențiuni ale chakrelor au apărut în epoca *Vedelor* (cuvânt care înseamnă „cunoștințe”), o serie de imnuri care reprezintă cea mai veche tradiție scrisă din India.

Aceste scrieri sunt bazate pe o tradiție orală încă mai veche, aparținând culturii ariene, creată de un trib indo-european ajuns în India pe parcursul celui de-al doilea mileniu î. Hr.

Se spune că arienii au ajuns în India folosind carele, iar înțelesul original al termenului chakră este cel de „roată”, cu referire tocmai la roțile carelor folosite de invadatorii arieni. (ortografia corectă din limba sanscrită este de fapt „cakra”, „c” fiind pronunțat la fel ca „ch” din „church” – biserică, de unde și ortografia engleză „chakra”). Cuvântul era, în același timp, și o metaforă pentru soare, roata imensă care se rostogolește pe cer la fel ca un car strălucitor al unui cakravartin, numele dat conducătorilor arieni ai carelor. În plus, roata desemnează și ciclul etern al timpului, numit kalachakra. Privită din această perspectivă, roata reprezintă ordinea celestă și echilibrul. Un sens suplimentar al cuvântului chakră desemnează un cerc tantric de adoratori.

Se spune că cakravartinii erau precedați de un disc strălucitor de lumină, foarte asemănător cu aureola lui Hristos, cu diferența că acest disc strălucitor era văzut în fața lor (oare era vorba de puternica lor chakră a treia?).

Se spunea că nașterea unui cakravartin vestea o nouă eră, și poate că această epocă a marcat zorii erei celei de-a treia chakre în istoria omenirii (vedeți capitolul 13, „Evoluție”). Se spunea, de asemenea, că zeul Vishnu coborând pe pământ a purtat în cele patru brațe ale sale o chakră, o floare de lotus, o bătă și o scoică. Este posibil ca aceasta să fi fost o referire la chakră înțeleasă ca o armă în formă de disc.

După *Vede* au apărut *Upanișadele*, sau învățături despre înțelepciune transmise de la maestru la discipol. În *Upanișadele Yoga* (scrise cu circa 600 de ani î. Hr.) și apoi în *Yoga Sutra* lui Patanjali (scrisă în jurul anului 200 d. Hr.) există unele mențiuni ale chakrelor, văzute ca centri psihici ai conștiinței. În scrierile lui Patanjali își are originea sistemul tradițional de yoga cu opt brate. Această tradiție era una puternic dualistă, afirmând că natura și spiritul sunt separate și susținând necesitatea unor practici ascetice și a renunțării la natura instinctuală, ca o cale spre iluminare.

Chakrele și energia kundalini au devenit parte integrală din filosofia yoga în tradiția tantrică, non-dualistă. Învățăturile tantrice reprezintă o cunoaștere sincretică, care se bazează pe mai multe tradiții spirituale indiene și care a devenit populară în secolele VI și VII d. Hr., ca o reacție la filosofia dualistă anterioară. Această tradiție afirmă că e mai bine să trăiești în lume, decât să te separi de aceasta. În Occident, tantra este privită mai ales ca o tradiție sexuală, deoarece tantrismul așează sexualitatea într-un context sacru și privește trupul drept un templu sacru al conștiinței aflate în interiorul său. Dar asta nu este decât o mică parte dintr-o filosofie care combină multe practici de hatha yoga și Kundalini yoga, adorarea unor zeități, în special a zeitelor hinduse, și se concentrează pe integrarea unor forțe universale. Cuvântul chakra înseamnă chiar „țesătură” și se referă la realizarea unei tapiserii integrale prin țeserea împreună a unor fire diferite. Astfel, și sistemul chakrelor, provenit din tradiția tantrică, țese împreună polaritățile dintre spirit și materie, minte și trup, masculin și feminin, cer și pământ, creând o filosofie unică pe baza mai multor fire filosofice, dintre care unele își au rădăcinile în tradiția orală precedentă *Vedelor*.

Cel mai important text referitor la chakre a ajuns în Occident prin intermediul unei culegeri de texte tantrice realizată de englezul Arthur Avalon, în cartea „Șarpele de putere”: publicată în 1919. Aceste texte – intitulate „Sat-Cakra-Nirupana” și scrise de un pandit la 1577 și „Padaka-Pancaka”, scrise în secolul al X-lea - conține descrieri ale chakrelor și practici aflate în legătură cu acești centri. Există

încă un text din secolul al X-lea, numit „Gorakshashatakam” care oferă instrucțiuni pentru meditația asupra chakrelor. Aceste texte formează bazele necesare pentru înțelegerea teoriei chakrelor, așa cum s-a dezvoltat ea până în prezent.

Conform acestor tradiții, există șapte chakre de bază localizate în corpul subtil care penetrează și corpul fizic. Corpul subtil este un corp psihic, non-fizic, suprapus cu corpul nostru fizic. Poate fi măsurat sub forma unor câmpuri de forțe electromagnetice care se află în interiorul și în jurul oricărei ființe vii. De exemplu, fotografia kirliană a reușit să surprindă imaginile emanațiilor corpului subtil, atât pentru plante, cât și pentru animale. În aură, care este manifestarea externă a corpului subtil, câmpul energetic apare ca o strălucire slabă în jurul corpului fizic, formată de cele mai multe ori din fibre asemănătoare celor lemnoase. Conform psihologiei yoga, corpul subtil este format din cinci învelișuri de o subtilitate diferită, numite „kosha.” În centrul corpului, câmpurile subtile apar sub forma unor discuri rotitoare – chakrele. Chakrele sunt generatorii psihici ai câmpului ce formează aura. Aura însăși este punctul de întâlnire dintre modelele de bază generate de chakre și influența exercitată de lumea exterioară.

Făcând apel la fiziologia modernă, putem constata faptul că aceste șapte chakre sunt situate în apropierea celor șapte ganglioni nervoși majori care se află pe coloana vertebrală (vedeți figura 1.3) de la pagina 22). În textele antice sunt menționate și două chakre minore, chakra Soma, situată chiar deasupra celui de-al treilea ocr, și lotusul Anandakanda, unde se află Arborele Ceres al Dorinței (Kalpataru) din chakra inimii (puteți citi descrierea la pagina 233). Unele sisteme esoterice vorbesc despre nouă sau douăsprezece chakre, în timp ce alte tradiții, precum budismul Vajrayana, descriu numai cinci astfel de centri. Cum o chakră este, literal, un vortex de energie, nu există o limită pentru numărul lor.

Totuși, cele șapte chakre originare „principale” formează un sistem profund și armonios, care se întinde în mod logic de-a lungul corpului prin intermediul ganglionilor nervoși, realizând în același timp legătura între