

# PUTEREA CHAKRELOR

Deblochează-ți cei șapte  
centri energetici ai vindecării,  
fericirii și transformării

Susan Shumsky

Traducere din engleză de  
Ianina Marinescu

*Lifestyle*

TREBUIE  
SĂ ȘTII

# Cuprins

Cuvânt-înainte .....	13
Introducere .....	15
Partea I. Înțelegerea energiei subtile .....	23
1. Ce e chakra până la urmă? .....	25
2. Ce nu știu occidentalii .....	36
3. Prana, cheia vietii .....	45
4. Aura ta de lumină .....	56
5. Ce este kundalini? .....	73
6. Sinele tău multidimensional .....	91
7. Ce e deasupra e la fel cu ce e dedesubt .....	109
8. Cum să-ți descoperi chakrele .....	128
Partea a II-a. Trezirea chakrelor .....	153
9. Chakra 1: Muladhara .....	155
10. Chakra 2: Svadhishthana .....	165
11. Chakra 3: Manipura .....	173
12. Chakra 4: Anahata .....	180
13. Chakra Hrit .....	189
14. Chakra 5: Vishuddha .....	195
15. Chakra Talu .....	203

<b>16. Chakra 6: Ajna .....</b>	<b>208</b>
<b>17. Subcentrii chakrei ajna .....</b>	<b>216</b>
<b>18. Chakra guru .....</b>	<b>227</b>
<b>19. Chakra 7: Sahasrara .....</b>	<b>234</b>
<b>Partea a III-a. Trezirea kundalini .....</b>	<b>247</b>
<b>20. Puterea vindecării .....</b>	<b>249</b>
<b>21. Puterea practicilor yoghine secrete .....</b>	<b>268</b>
<b>22. Puterea respirației yoghine .....</b>	<b>284</b>
<b>23. Puterea meditației .....</b>	<b>303</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>312</b>
<b>Note .....</b>	<b>313</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>319</b>
<b>Despre autoare .....</b>	<b>326</b>

# Cuvânt-înainte

Sistemul de chakre este o idee căreia i-a venit timpul. Sau poate că ar trebui să spun „i-a venit din nou“, căci chakrele sunt elemente ale unui sistem yoghin antic de evoluție spirituală, avându-și rădăcinile în trecutul îndepărtat. Interesul renăscut în prezent pentru chakre e o mărturie a nevoii de sisteme spirituale cu aplicație pe corpul fizic ce cuprind întregul spectru al experiențelor umane, de la cer la pământ.

Deși e minunat că atât de mulți oameni sunt interesați acum să cunoască sistemul de chakre, pericolul unei asemenea popularizări e că subiectul s-ar putea banaliza. Cuvântul e vehiculat în general în conversații fără ca oamenii să înțeleagă contextul său original ca înțelepciune ezoterică a celor aflați în căutarea unor stări mai înalte de conștiință. În cei 40 de ani de când lucrez cu sistemul de chakre, am văzut chakre pe gulere pentru cătei, lenjerie de corp, ciocolată și bineînțeles obișnuitele lumânări, căni, perne, saltele pentru yoga, tricouri, pălării, postere și felicitări. Ba pe unele dintre ele le-am vândut și eu la atelierele mele!

Această popularizare face un serviciu important, acela de a aduce sistemul de chakre în rândul publicului general, dar nu e decât ceva de suprafață. Lipsește tocmai înțelegerea profundă.

Cartea lui Susan Shumsky *Puterea chakrelor* reprezintă această înțelegere mai profundă. Scrisă într-un stil care e și prietenos cu cititorul novice, dar și credincios misterului mai profund, e cartea pe care o recomand studenților mei interesați de înțelepciunea ezoterică și de practicile anticilor. În mod normal, e nevoie de o cercetare intensivă cu dicționarul de sanscrită și de o viață întreagă de răbdare

pentru a descoperi aceste principii și practici subtile, însă Susan Shumsky a făcut toate astea pentru tine, informația devenind accesibilă cititorului obișnuit.

Unde altundeva mai găsești o descriere a învelișurilor lăuntrice ale *sushumna*, precum și ale sub-chakrelor mai mici ale inimii, dar și ale chakrelor mari? În paginile acestei cărți vei citi descrieri ale semnificației petalelor individuale, ale zeităților asociate cu fiecare chakra, discuții despre *mudre* (gesturi fizice), *bandha* (posturi încordate), *pranayama* (tehnici de respirație) și *mantra* (sunete) asociate chakrelor.

În plus, autoarea abordează despre importanța lui Shiva/Shakti, cuplul divin ce reprezintă polaritățile tradiției tantrice, de unde se trage sistemul de chakre, precum și învelișurile aurei umane, formele *tattva* de manifestare și despre multe, multe altele.

Această carte este pentru căutători. Nu e pentru amatori, ci pentru cei interesați serios de practicare. Căci, dincolo de toate informațiile oferite în carte și de alte mijloace, cunoașterea chakrelor provine în cele din urmă din sinele propriu, prin accesare directă. Dar pentru această accesare e nevoie de exercițiu — efort constant și susținut de-a lungul mai multor ani. Susan Shumsky a făcut și asta, iar recom pensele ei sunt ascunse în aceste pagini pentru ca tu să le descoperi prin propria-ti practică.

Bucură-te de această călătorie!

— Anodea Judith, 2013  
Autoare a cărții *Wheels of Life: A User's Guide to Chakra System*

# Introducere

Mulți lideri spirituali și mulți indigeni cred că planeta noastră a intrat acum într-o nouă fază, care duce la un viitor mai pozitiv. Cei care sunt sensibili la energiile subtile confirmă că ne-am ridicat acum la un nivel vibrational mai înalt al conștiinței. În acest moment, oamenii sunt mai deschisi la energiile subtile. Prin urmare, informațiile corecte despre anatomia câmpului energetic nevăzut al omului și despre relația acestuia cu cosmosul sunt mai necesare ca niciodată.

Având toate acestea în minte, vă oferim o nouă ediție a acestei cărți (cunoscută anterior ca *Exploring Chakras*), bazată pe vechile scrieri tantrice și vedice ale Indiei, în care puteți găsi cele mai autentice informații despre cele șapte chakre majore, cele șapte chakre minore și sistemul de energie subtilă. Această carte premiată, cotată foarte bine și cu recenzii pozitive, are parte de revizuire, de un titlu nou, o nouă copertă și alte câteva îmbunătățiri. Foarte apreciată de maeștrii spirituali din India, precum și de mii de cititori recunoscători, cartea a fost numită text „de referință, de chintesență pe această temă“. Prin această nouă ediție a *Puterii chakrelor*, sperăm ca mesajul de înțelepciune și vindecare din paginile sale să ajungă la un public și mai larg.

## Prima mea experiență kundalini

Primul meu contact impresionant cu câmpul energetic uman și cu insesizabilitatea sa energie (kundalini) a avut loc când aveam 18 ani. Eu însămi o floare a generației hippie, urmam Facultatea de arte din Oakland, California. Sfârșitul iernii

anului 1966 a fost o perioadă de mari descoperiri. Scrierile budiste și hinduse ce se găseau în librăriile de pe Telegraph Avenue din apropiere de Universitatea din California mi-au deschis ochii la înțelepciunea orientală. Am devorat toate cărțile despre filosofia orientală care mi-au căzut în mână.

Am dat peste *Calea Zen* a lui Alan Watts și peste *Autobiografia unui yoghin* de Paramahansa Yogananda, care mi-au lăsat o impresie profundă. Pe măsură ce citeam scrierile budiste tibetane, ca *Bardo Thodal* (*Cartea tibetană a morților*) și povestea lui *Milarepa*, în inima mea ardea o puternică dorință. Îmi doream cu disperare să ating starea de conștiință despre care citeam, *nirvana*.

Am aflat că nirvana sau satori, echivalentul său din budismul Zen, înseamnă sfârșitul suferinței: iluminare spirituală, eliberare de „roata nașterii și a morții” — de ciclul reîncarnării. Ceva din mine știa că acesta e singurul scop ce merită urmărit. Citind că nirvana poate fi atinsă prin practicarea meditației, Tânjeam în inima mea să învăț cum se meditează. Alan Watts a subliniat importanța „unui ghid spiritual”. Dar, nu mai e nevoie să spun, în 1966, în paginile aurii ale Cărții de telefon nu se găsea nicio școală de yoga sau de meditație.

Pe-atunci locuiam cu alți studenți de la arte într-o casă din acele încântătoare case din Berkeley, California, din lemn roșu și cu bârne deasupra. Într-o după-amiază am întrebat un coleg de cameră dacă știa cum să putea să găsească un ghid spiritual. Mi-a răspuns: „Ai încercat vreodată să meditezi singură?”.

Așa că m-am gândit să fac o încercare. Am intrat în camera mea și m-am așezat cu fața în sus. Fiindcă nu aveam nici cea mai mică idee despre ce făceam, m-am rugat pentru o experiență meditativă. Pe neașteptate, am fost propulsată brusc într-o stare extatică! Îmi simțeam corpul de parcă ar fi fost conectat la priză. Un val uriaș de energie m-a invadat dinspre degetele de la picioare până în vârful capului. Eram conectată la un puternic fir energetic ce continua să pompeze energie în mine ca o rachetă.

Întrucât nu mai trăisem niciodată ceva cât de cât asemănător, m-am gândit că asta trebuia să fie „meditația“. Din puținul pe care-l știam, am înțeles că nu era doar prima mea experiență meditativă, ci și trezirea energiei *kundalini* — ambele simultan. Această explozie atomică de energie a fost și extatică, și uluitoare.

## Sub vraja lui Maharishi

După prima mea meditație, nu a trecut mult până am ajuns pe malurile râului Gange dintre dealurile himalayene din Rishikesh, India, unde am studiat cu un maestru spiritual. Am ajuns să trăiesc în *ashram*-urile sale (comunități spirituale) timp de 22 de ani în Himalaya, în Alpii elvețieni și în zone retrase din SUA. Din acești 22 de ani, șapte am făcut parte din personalul său apropiat, aflat direct sub tutela lui.

Numele său este Maharishi Mahesh Yogi, fondatorul Meditației Transcendentale (MT) și guru (învățător) al celor de la Beatles și al lui Deepak Chopra. Oricum, eu l-am întâlnit pe Maharishi și am început MT înainte să-l descopere ei. În 1970, m-am bucurat de neamaiauzita binecuvântare de a sta cu Maharishi în ashramul său din Rishikesh timp de sase luni și am rămas cu el și cu numai cinci dintre ceilalți discipoli ai săi timp de două luni din cele sase.

Pe parcursul celor 22 de ani de studiu în ashramurile gurului meu, am ajuns să meditez până la 20 de ore pe zi. Uneori mă duceam în camera mea și nu mai ieșeam de acolo timp de opt săptămâni la rând. Am păstrat tăcerea și nu am vorbit cu nimeni până la patru luni de zile. Uneori am ținut post două luni încheiate și am respectat celibatul zeci de ani.

Sub îndrumarea lui Maharishi, trăiam zilnic experiența stării de *samadhi*. Samadhi, cuvânt sanscrit derivat din rădăcinile *sama* (uniformitate) și *dhi* (partea cea mai profundă a intelectului), înseamnă nemîșcare profundă a corpului și liniște mentală — conștientizare transcendentală. Experiența

stării de samadhi este scopul filosofiei yoga — ceea ce se străduiesc să obțină cei porniți în căutarea iluminării.

Această experiență de *sat-chit-ananda* (beatitudine conștientă absolută) e la îndemâna oricui. De fapt, din această carte vei învăța o meditație simplă care te va ajuta să atingi această stare mai înaltă de conștientizare.

O altă componentă a vieții alături de un maestru spiritual e misterioasa experiență numită *shaktipat*. Acest transfer extatic de energie are loc atunci când maeștrii iluminați își concentrează atenția asupra unui discipol. În astfel de situații, guru acționează ca un câmp de energie pentru învățăcel, transmițându-i energia kundalini.

Maharishi vorbea rareori despre experiențele kundalini pe care le grupa sub denumirea de „eliberare de stres”. Cu alte cuvinte, fenomenul asociat cu kundalini, sau acele senzații pe șira spinării, se definește mai exact ca blocaj în calea liberei circulații a energiei kundalini. Dacă acel canal ar fi curat, n-ar exista nicio senzație — doar experiența de conștientizare fără limite și de conștiință extatică.

Totuși, atunci când discipolii se găseau în prezența lui Maharishi, experiența kundalini, sub forma beatitudinii, se transfera automat prin intermediul privirii, cuvântului sau al atenției lui Maharishi. Maeștrii spirituali debordând de energie vitală au puterea de a transmite această energie pentru vindecarea și înălțarea spirituală a oamenilor, purtându-i chiar către stări mai înalte de conștiință. Forța misterioasă numită *prana* e cheia secretului transmiterii divine dinspre *guru* (învățător) către *chela* (învățăcel).

Mulți oameni cred că discipolii care strigă după guru sunt disperați și slabii, spălați pe creier de acești lideri de cult. În unele cazuri e adevărat. Cu toate acestea, un element al apropiерii de un maestru spiritual este trecut cu vederea: profundul transfer de energie ce are loc în prezența unui adevărat sfânt. De aceea și marele maestru spiritual Ramakrishna Paramahansa spunea: „Păstrează tovărășiiile sfinte; și, din când în când, mergi să-i vezi pe cei devotați lui Dumnezeu și pe cei sfinti!“.

Pe când studiam cu Maharishi, trăiam această experiență. Cu toate acestea, adeptii lui Maharishi nu o numeaști *shaktipat*. Noi îi spuneam *darshan* (viziune) — fericirea de a te găsi în prezență unui maestru iluminat. Făceam tot ce-mi stătea în puteri pentru a mă afla cât mai des în apropierea lui Maharishi. Căci, ori de câte ori era atent la mine, mă simțeam propulsată într-o stare de pură încântare și de extaz.

Cum se simte transferul de energie kundalini? Pentru mine, lumea se oprea în loc. Timpul și spațiul dispăreau. Nu mai exista nimic altceva decât un val de iubire și un ocean de beatitudine. Eram supraîncărcată cu energie spirituală provenită din ochii gurului meu. Această energie răzbătea direct din ochii lui ca un glonte de beatitudine ce-mi străpungea *aura* (câmpul energetic). Valuri de forță și iubire intensă îmi pulsau prin corp, electrizându-l și energizându-l.

Catapultată într-o stare alterată de conștiință, mintea îmi devinea extinsă, liberă și plină de bucurie. În trup simțeam extaz. Spiritul se înălța către o conștientizare neîngrădită. Mi se deschidea inima. Eram plină de lumină. Nu exista nimic altceva în afara acelui *acum* situat în eternitatea prezentului. Eul se dizolva într-o mare de iubire și devoțiuțe. Valuri de beatitudine se rostogoleau pe această mare, iar eu mă scufundam într-o cedare totală la picioarele gurului meu iubit.

De-a lungul deceniilor m-au binecuvântat cu experiențe asemănătoare de transfer de energie kundalini și alți maestri spirituali. De reținut a fost Babaji Raman Kumar Bachchan, un maestru tantric cu care am studiat câțiva ani. Vindecător spiritual, el transfera energie kundalini cântând mantere, apoi suflând asupra persoanei respective.

Isus a folosit o metodă asemănătoare când și-a întâlnit discipolii după înviere. „A suflat asupra lor și le-a zis: Luati Duh Sfânt“.<sup>2</sup>

Un mare sfânt indian, Brahmaveta Shri Devraha Hans Baba, se folosea de voce pentru a-i transporta pe oameni în stări extatice. Un *naga baba* (ascet gol), el încchina cânturi religioase zeilor Radha și Krishna într-o limbă antică misterioasă, total intractabilă. În timp ce el cânta, oamenii

intrau în stări alterate, extatice de conștiință și, în mod uimitor, se simțeau îndemnați să danseze, trăind experiența iubirii divine.

Amritananda Mayi, cunoscut și ca Ammachî, numit adesea „sfântul care îmbrățișează”, transfera energie kundalini îmbrățișându-și discipolii.

În tradiția iudeo-creștină, Moise s-a folosit de puterea atingerii drept canal pentru energia kundalini: „Și Iosua, fiul lui Navi, s-a umplut de duhul înțelepciunii, pentru că își pușese Moise mâinile asupra lui”.<sup>3</sup>

## Nu e în afara ta, ci în tine

După mai bine de 20 de ani în ashramul lui Maharishi, încă nu trăisem ceea ce căutam: o conexiune reală și o relație directă cu Dumnezeu într-un mod personal. Din fericire, după ce am părăsit ashramul, am găsit mijlocul de a intra în legătură cu Spiritul prin ascultarea „glasului plăpând” al îndrumării divine și al înțelepciunii din interior — pentru „conversații directe, bidirectionale cu Dumnezeu”.

Ca urmare a acestei noi treziri, am descoperit Divine Revelation\*, care pune la dispoziție practici specifice pentru o minte, o inimă și un suflet deschise în fața bogăției contactului și comunicării directe cu divinitatea. Este o tehnologie unică, întru totul dovedită experimental, de a intra în contact cu prezența divină, pentru auzirea și testarea vocii interioare și pentru primirea clară de îndrumare divină.

Am descoperit, în urma a aproape 50 de ani de studiu spiritual, că împărăția cerului se găsește în propria inimă, în propriul suflet. Poți trăi starea interioară de shaktipat prin intermediul propriilor experiențe. Poți avea contact direct cu gurul tău interior, care te va binecuvânta cu recunoașterea extazului și a beatitudinii lăuntrice. Poți atinge iluminarea spirituală de unul singur, fără să cauți sfatul altora, energia altora, kundalini de la alții sau orice altceva.

Poți trezi energia kundalini în moduri nenumărate, printre care rugăciunea, devoțiunea, venerația, prin întrebările pe care îi le pui, prin meditație, practici yoga, exerciții de respirație, voință, discernământ, cunoaștere și purificare corporală. În această carte vei descoperi câteva dintre acestea. De fapt, orice manifestare a unor talente spirituale sau a unor puteri ieșite din comun arată că energia kundalini s-a trezit deja într-o oarecare măsură. Această enigmatică energie kundalini, ce aduce beatitudine, energizare, forță și extaz, merită cu adevărat să fie descoperită.

## Ce vei învăța de aici

Această carte îți va deschide ușa către puternica și misterică forță numită kundalini. De asemenea, va clarifica sistemul de chakre, o rețea energetică la nivelul corpului subtil. De aici vei descoperi cele 14 chakre principale, responsabile de activitatea și evoluția ta fizică, mentală și spirituală:

- Prima chakră: *muladhara*, chakra rădăcinii.
- A doua chakră: *svadhishtana*, chakra bazei.
- A treia chakră: *manipura*, chakra buricului.
- A patra chakră: *anahata*, chakra inimii.
- Partea inferioară a celei de-a patra chakre: *hrit*, tot a inimii.
- A cincea chakră: *vishuddha*, chakra gâtului.
- Între a cincea și a șasea: *talū*, chakra palatină.
- A șasea chakră: *ajna*, în frunte.
- O parte a celei de-a șasea chakre *ajna*: *manas*.
- O parte a celei de-a șasea chakre *ajna*: *indu*.
- O parte a celei de-a șasea chakre *ajna*: *nirvana*.
- Partea inferioară a celei de-a șaptea chakre: *guru*.
- A șaptea chakră: *sahasrara*, chakra coroanei.
- Partea superioară a celei de-a șaptea chakre: punctul suprem *bindu*.