

LIBRIS | We know
books
ANODEA JUDITH

ROTILE , VIETII ,

UN GHID
AL SISTEMULUI
DE CHAKRE

Traducere: Andra Todiriță


PRESTIGE
București – 2022

CUPRINS

<i>Prefață la a doua ediție</i>	13
<i>Prefață la prima ediție</i>	19
Partea întâi Explorarea sistemului	25
Capitolul 1 Și Roata se învâрте	29
Partea a doua O călătorie printre chakre	77
Capitolul 2 Prima Chakră: Pământ	79
Capitolul 3 A doua Chakră: Apă	123
Capitolul 4 A treia Chakră: Foc	163
Capitolul 5 A patra Chakră: Iubire	201
Capitolul 6 A cincea Chakră: Sunet	243
Capitolul 7 A șasea Chakră: Lumină	285
Capitolul 8 A șaptea Chakră: Gând	321
Partea a treia Să aducem totul împreună	351
Capitolul 9 Călătoria de întoarcere	353
Capitolul 10 Cum interacționează chakrele	361
Capitolul 11 Chakrele și relațiile	373
Capitolul 12 O perspectivă evolutivă	381
Capitolul 13 Dezvoltarea unor chakre sănătoase la copii	399
<i>Glosar de termeni indieni</i>	411
<i>Bibliografie</i>	419

LIBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI
EXPLORAREA
SISTEMULUI



Capitolul 1

ȘI ROATA
SE ÎNVÂRTE

Suntem un cerc în interiorul altui cerc...

Fără început și fără sfârșit.¹

DE LA GALAXIILE-GIGANT ÎN FORMĂ de spirală, aflate la mii de ani-lumină depărtare, și până la miliardele de atomi care se răsucesc în interiorul unui grăunte de nisip, universul este compus din roți de energie aflate permanent în mișcare. Florile, trunchiurile copacilor, plantele și oamenii – fiecare este format din mici roți care se învârt în interiorul lor, pe marea roată a Pământului, care se rotește la rândul ei pe orbita sa în spațiu. Element fundamental în natură,

roata este cercul vieții care se regăsește în toate aspectele existenței (vezi Figura 1.1., și Figura 1.2.).

În interiorul fiecăruia dintre noi se învârt șapte centri energetici, asemănători unor roți, care poartă numele de chakre. Aceste chakre reprezintă locul unde se intersectează curenții noștri de forță vitală, fiecare reflectând un aspect al conștiinței, esențial vieții noastre. Împreună, cele șapte chakre formează o *formulă a întregului* care integrează mintea, corpul și spiritul. Ca sistem complet, chakrele oferă un instrument puternic în dezvoltarea noastră personală și planetară.

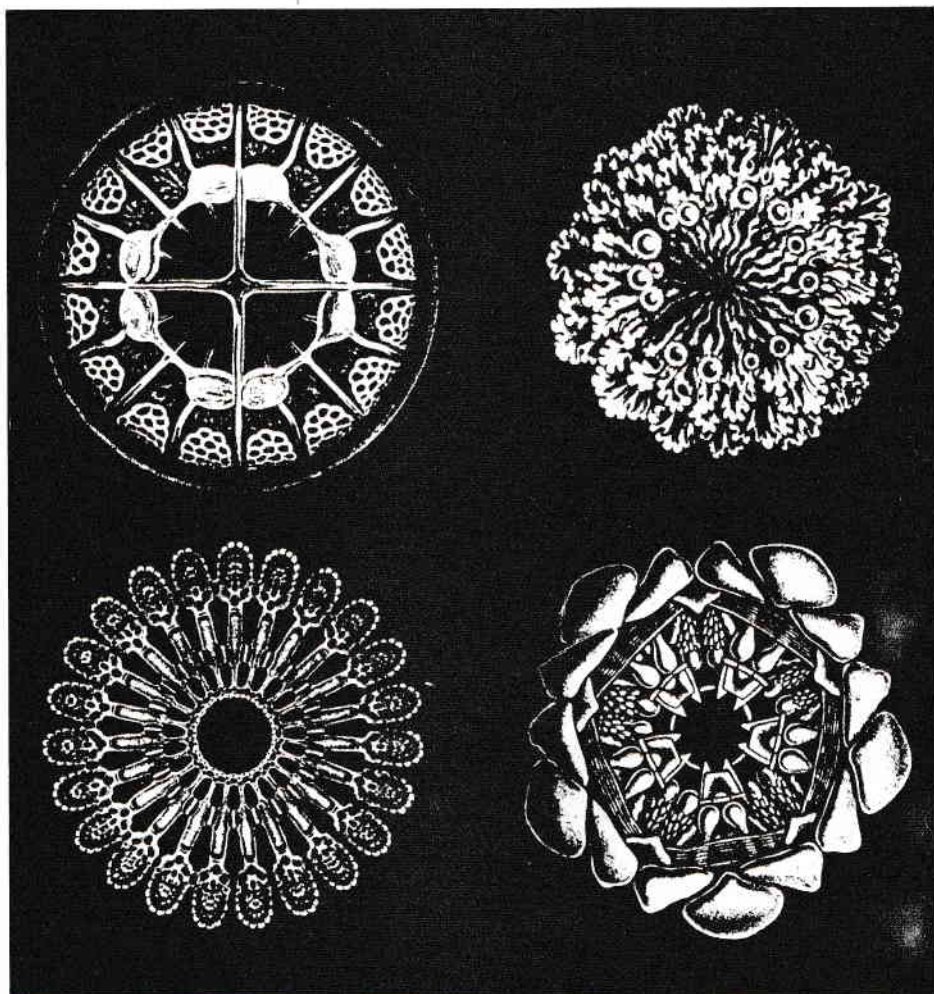
Chakrele au rolul de centri organizatori pentru recepționarea, asimilarea și transmiterea energiilor vitale. Chakrele, aflate în centrul ființei noastre, formează rețeaua coordonatoare a sistemului complex dintre minte și corp. Fie că vorbim despre comportament instinctiv sau despre strategii conștiente, despre emoții sau creații artistice, chakrele reprezintă programele principale care ne guvernează viața, iubirea, procesul de învățare și iluminarea. Cele șapte expresii vibratorii, numite chakre, formează un *Pod în culorile Curcubeului*, un canal de legătură între Pământ și Rai, corp și minte, spirit și materie, trecut și viitor. Pe măsură ce ne deplasăm prin aceste timpuri tumultuoase ale erei noastre, chakrele se comportă ca o cutie de viteze care activează spirala evolutivă, împingându-ne și mai departe către frontierele neexplorate ale conștiinței noastre și potențialul ei infinit.

Corpul este un vehicul al conștiinței. Chakrele sunt roțile vieții care deplasează acest vehicul – prin încercări, suferințe și transformări. Pentru a folosi acest vehicul cu ușurință, avem nevoie de un manual al utilizatorului și de o hartă care să ne ajute să navigăm pe teritoriul pe care vehiculul nostru îl poate explora.

Această carte este harta care ne va purta în călătoria către propria conștiință. Poți să o consideri „un manual al utilizatorului“ pentru sistemul de chakre. Această hartă, ca oricare alta, nu îți va spune unde să mergi, dar te va ajuta să navighezi în călătoria aleasă. Scopul ei este integrarea celor șapte niveluri arhetipale care ne influențează viața.

Cu harta în mâini, putem porni la drum, în această călătorie fascinantă. Ca orice călătorie, este necesar să ne pregătim înainte, să cunoaștem informațiile de bază: sistemele psihologice, contextul istoric al sistemului chakrelor, un studiu mai aprofundat a ceea ce semnifică chakrele și curenții energetici pe care îi descriu.

Toate aceste informații ne vor oferi un limbaj comun în călătoria noastră. Următorul pas va fi să pornim la drum, urcând pe coloana vertebrală, din chakră în chakră.



Stânga sus: Specii de Rhizostomeae

Dreapta sus: Lichen

Stânga jos: Stea de mare cu cap de gorgonă

Dreapta jos: Arici-de-mare

FIGURA 1.1

**Exemple de chakre pe care le putem găsi
în mod repetat în natură.**

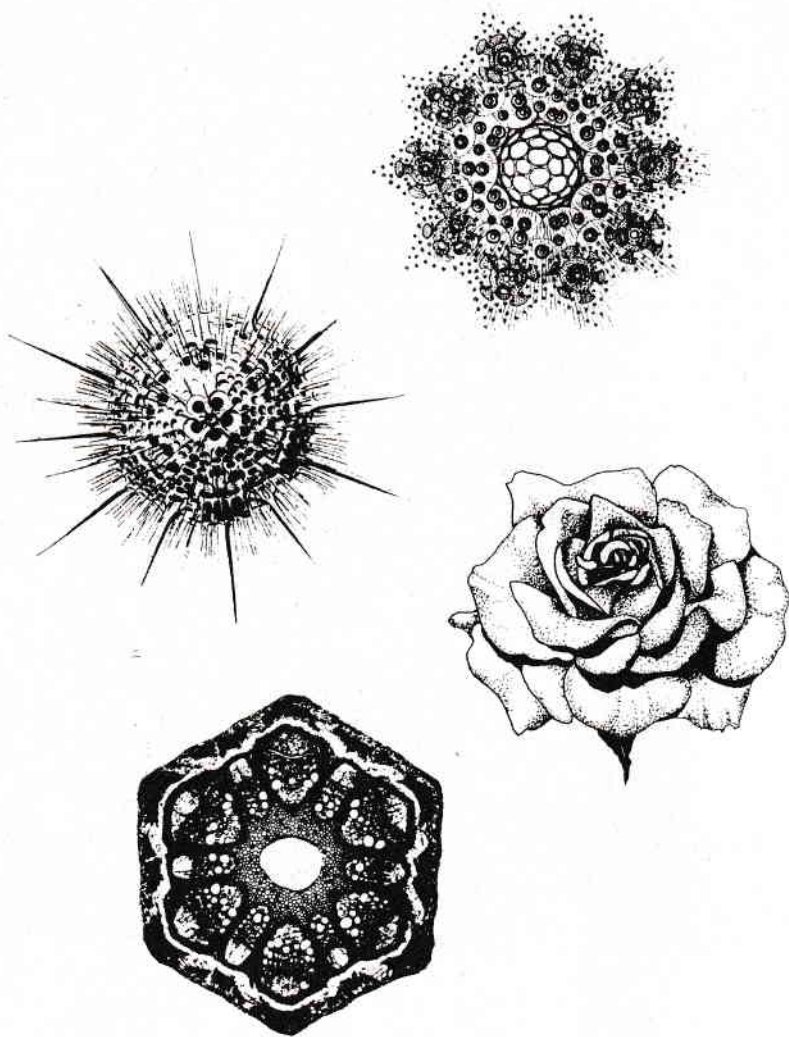


FIGURA 1.2

Alte exemple de forme tip chakră
întâlnite în mod repetat în natură.

Fiecare chakră pe care o întâlnim în drumul nostru reprezintă un pas în plus în continuumul dintre materie și conștiință. Ca urmare, această călătorie va cuprinde zone din viața noastră, pornind de la nivelul somatic al conștientizării fizice și instinctive, continuând cu cel interpersonal al interacțiunilor sociale și terminând cu tărâmurile mai abstracte ale conștiinței transpersonale. Când toate chakrele sunt înțelese, deschise și conectate unele cu celelalte, putem considera că am creat legătura între materie și spirit, și că noi suntem acel pod în culorile curcubeului care unește din nou Cerul și Pământul.

Într-o lume fragmentată, unde mintea este separată de corp, cultura de planetă și lumea materială de cea spirituală, avem nevoie de sisteme care să ne permită să ne revendicăm starea de împlinire. Este necesar ca aceste sisteme să ne permită să integrăm mintea și corpul, să ne conducă spre explorarea unor planuri noi, superioare, fără să ne deconecteze de la realitatea de zi cu zi. Cred cu tărie că chakrele oferă un astfel de sistem, de care avem mare nevoie și al cărui timp a venit în sfârșit.

ABORDAREA SISTEMULUI

Sistem – 1) o prezentare completă a principiilor esențiale sau a faptelor, organizate într-o formă rațională și integrativă; un complex de idei și principii

— Noul dicționar universitar Webster

Imaginează-ți că te duci într-o bibliotecă, unde toate cărțile sunt așezate în dezordine, unele peste altele, pe podea. Pentru a găsi ceva, ar trebui să întreprinzi o căutare lungă și plictisitoare, având șanse foarte reduse de reușită. Probabil că ai spune că acest sistem de stocare este ridicol de ineficient.

Accesarea conștiinței fără un sistem bine pus la punct poate fi la fel de plictisitoare. Circuitele din creier oferă infinite posibilități de gândire, iar manifestările conștiinței noastre sunt cu mult mai numeroase decât cărțile din orice bibliotecă. Ținând cont de ritmul rapid al vieții noastre, cu siguranță nu putem accesa această informație fără un sistem care să eficientizeze procesul.

Există deja o multitudine de sisteme, dar ele sunt insuficiente în contextul culturii noastre actuale, aflată în continuă schimbare. Separarea psihicului în Sine, Eu și Supraeu, conform teoriei lui Sigmund Freud, este un prim exemplu al unui sistem simplu de studiu al comportamentului uman, care a format structura de bază a psihoterapiei în prima parte a secolului XX. Astăzi, acest sistem este complet inadecvat, deoarece nu spune prea multe despre corp și cu atât mai mult, despre stările transcendente ale conștiinței.

Odată cu creșterea interesului pentru dezvoltarea potențialului uman, este clar că avem nevoie de sisteme noi. Peste tot în lume, apar clinici pentru a consilia persoanele care au experiențe mistice, pe măsură ce tot mai mulți oameni se trezesc și se deschid către energii spirituale ieșite din comun. Ne confruntăm tot mai des cu provocări noi. Tehnici precum Biofeedbackul, fotografia Kirlian, acupunctura, homeopatia, medicina ayurvedică, fitoterapia și o mulțime de terapii spirituale, verbale, fizice de tip New Age sunt din ce în ce mai folosite în fiecare an. Avem atâtea opțiuni de vindecare, creștere a nivelului de conștiință, religie, stil de viață, încât ne putem simți copleșiți în fața atâtor informații și posibilități. Câmpul energetic s-a deschis și va rămâne astfel, ceea ce ne îndeamnă să găsim o metodă pentru a da un sens și a face ordine în tot acest haos. Acesta este scopul unui sistem. Ne oferă un mod organizat de a aborda o sarcină atât de complexă.

Modul logic prin care putem crea un sistem este bazându-ne pe observarea unor șabloane care se repetă. Multe dintre aceste șabloane au fost descrise de strămoșii noștri și transmise din generație în generație, sub formă de mituri și metafore, asemenea unor semințe în stare latentă care așteptau condițiile potrivite pentru a germina. Acum, privind către noi direcții pentru o lume în continuă schimbare, poate că a venit momentul să scoatem la lumină sistemele antice, să le ștergem de praf și să le aducem la zi pentru ca ele să ne fie de folos în lumea de azi. Însă înainte de a face acest lucru, propun să examinăm mai întâi originea și evoluția acestora, oferind rădăcinilor lor antice respectul cuvenit.

Este minunat să observăm că chakrele, componente arhetipale ale conștiinței, devin din ce în ce mai importante în gândirea colectivă, tot mai multe cărți și referințe văd lumina tiparului. Pe măsură ce popularitatea subiectului face din noțiunea de chakră o expresie curentă în vocabularul nostru, apar și multe informații conflictuale care creează confuzie. De aceea este important să ținem minte că chakrele provin dintr-o tradiție antică pe care mulți învățători ai curentului New Age nu au explorat-o. Iată o scurtă prezentare a dezvoltării istorice a sistemului chakrelor, pentru cei interesați de originea lui (dacă nu te interesează acest subiect, poți trece la următorul capitol).

Chakrele sunt profund legate de știința și practica yoga. Cuvântul yoga înseamnă „yoke“ (jug) și este un sistem de filosofii și practici destinate înjugării (unirii) eului nostru muritor la natura sa divină de conștiință pură. Originile practicii yoga și primele menționări ale chakrelor² pot fi întâlnite în culegerile de texte cunoscute sub numele de Vede, care înseamnă „cunoaștere“, o serie de imnuri ce reprezintă cele mai vechi tradiții indiene scrise. Aceste scrieri provin dintr-o tradiție orală mai veche a culturii ariene, un trib indo-european, care a invadat India în al doilea mileniu înainte de era noastră.³

Se spune că arienii au intrat pe pământul Indiei în care de război, iar sensul original al cuvântului chakra (roată) se referă la roțile carelor pe care invadatorii arieni le conduceau (transcrierea corectă din sanscrită a cuvântului este cakra, unde „c“ se pronunță „ch“, asemenea silabei „ci“ din limba română de unde extragem litera „i“, de unde vine forma scrisă „chakra“). Cuvântul este și o metaforă care se referă la Soare, roata uriașă care se mișcă pe cer, asemenea carului de foc al *cakravartinilor*, numele dat conducătorilor arieni de care de război. Roata se referă și la ciclul timpului etern, numit *kalacakra*. Astfel, roata reprezintă ordinea și echilibrul ceresc. Un alt sens dat chakrelor este acela al unui cerc tantric de credincioși.

Se spune că înaintea *cakravartinilor* se putea observa un disc de lumină strălucitor, asemănător aureolei lui Iisus, dar acest disc se învârtea în fața lor (poate fi vorba de exprimarea foarte puternică a celei de-a treia chakre?).

Se spune că nașterea unui *cakravartin* era vestitoarea unei ere noi și este posibil ca această perioadă să marcheze zorii erei celei de-a treia chakre în istoria umanității (vezi capitolul 13). O altă legendă spune că zeul Vishnu a coborât pe

Pământ, având în cele patru brațe ale sale o chakră, o floare de lotus, un toiag și o scoică.⁴ În această referință este posibil ca chakra să reprezinte o armă de formă discoidală.

Au urmat Upanișadele, învățături de înțelepciune, care au fost transmise de la învățător la discipol. Chakrele sunt menționate în Upanișadele Yoga ca centri psihici de conștiință (circa 600 î.e.n.) și mai târziu, în Yoga Sutras of Patanjali (anul 200 e.n.). Din Sutarele Patanjali avem calea clasică de yoga formată din opt părți.⁵ Această tradiție era în mare parte dualistă, susținând că natura și spiritul sunt separate și sfătuia practica ascetică și renunțarea la natura instinctuală pentru a atinge iluminarea.

În tradiția tantrică nonduală, chakrele și Kundalini au devenit parte din filosofia yoga. Învățăturile tantrice sunt o împletire sincretică a multor tradiții indiene, care au devenit populare în secolele al VI-lea și al VII-lea, era noastră, ca o reacție a filosofiei dualiste care le precedase. Această tradiție susținea ideea de a fi prezenți în lume, în loc să ne separăm de ea. Tantra este percepută în lumea vestică, în principal, ca având o abordare sexuală, deoarece pune sexualitatea într-un context sacru și privește corpul ca un templu sacru care adăpostește în interiorul lui conștiința sacră. Totuși, aceasta este doar o mică parte a unei filosofii mult mai vaste, care combină multe practici de hatha yoga, kundalini yoga, venerarea zeităților, mai ales a zeitelor hinduse și care se concentrează pe integrarea forțelor universale.

De fapt, cuvântul tantra înseamnă „război de țesut” și sugerează țeserea firelor separate în tapiseria întregului. Astfel, sistemul de chakre, provenit din tradiția tantrică, țese împreună spiritul și materia, mintea și corpul, masculinul și femininul, Raiul și Pământul, aducând toate aceste aspecte opuse într-o singură filosofie cu multe ramuri, ducându-se înapoi până la tradițiile orale care precede Vedele.

Principalul text despre chakre care a ajuns la noi, în Vest, este o traducere a textelor tantrice, realizată de englezul Arthur Avalon în cartea sa, *The Serpent Power (Puterea Șarpelui)*, publicată în anul 1919.⁶ Aceste texte – *Sat-Cakra-Nirupana*, scrisă de un specialist indian, în 1577, și *Padaka-Pancaka*, scrisă în secolul al X-lea – conțin descrieri ale chakrelor și practici legate de acestea. Există un alt text, din secolul al X-lea, numit *Gorakshashatakam*, care oferă instrucțiuni despre meditația pe chakre. Aceste texte formează bazele înțelegerii actuale, cu privire la teoria chakrelor.

În aceste tradiții, există șapte chakre de bază⁷, care se regăsesc la nivelul corpului subtil, aflat în întrepătrundere cu corpul fizic. Corpul subtil este acel aspect

metafizic, nonfizic care se suprapune peste corpul fizic. El poate fi măsurat ca un câmp electromagnetic aflat în interiorul și în jurul tuturor organismelor vii. Fotografia Kirlian, de exemplu, a fotografiat exprimarea corpului subtil atât la plante, cât și la animale. În aură, care este exprimarea externă a corpului subtil, câmpul energetic apare ca o strălucire blândă în jurul corpului fizic, adesea având aspectul unor raze. În psihologia yoghină, corpul subtil se divide în cinci învelișuri de diferite frecvențe, numite *koshas*.⁸ În centrul corpului, câmpul subtil se manifestă sub forma unor discuri rotative – chakrele. Chakrele sunt generatoarele transcendente ale câmpului auric. Însăși aura este spațiul de întâlnire între structurile caracteristice fiecărei chakre și influențele lumii exterioare.

Prin intermediul fiziologiei moderne, putem observa că aceste șapte chakre sunt localizate în apropierea celor șapte ganglioni nervoși principali care se formează de la nivelul coloanei vertebrale (vezi Figura 1.3). Există și două chakre minore menționate de textele antice, *soma chakra*, localizată chiar deasupra celui de-al treilea ochi, și *Anandakanda lotus*, care conține Arborele Dorințelor Celeste (*Kalpataru*), de la nivelul chakrei inimii (vezi o descriere mai detaliată la pagina 220). Unele sisteme ezoterice propun 9 sau 12 chakre⁹, în timp ce alte tradiții, cum ar fi Vajrayana Buddhism, descriu doar cinci centri.¹⁰ Având în vedere faptul că chakrele sunt practic vortexuri de energie, nu există o limită în ceea ce privește numărul lor. Totuși, numărul original de șapte chakre principale formează un sistem profund și elegant, unul care corespunde în mod logic ganglionilor nervoși de la nivelul coloanei vertebrale, conectând în același timp existența noastră în planul fizic de cea din tărâmurile nonfizice.

Înțelegerea în profunzime a acestor șapte prime chakre poate fi un proces care durează întreaga viață, de aceea sfatul meu este să se lucreze în primul rând cu acești șapte centri energetici, care sunt reprezentați cu claritate în corp, înainte de a aborda alte sisteme mai complexe, din afara corpului.

Deși multe interpretări ale chakrelor ne sfătuiesc să ne concentrăm mai mult asupra chakrelor superioare decât asupra celor inferioare, eu nu sunt de acord cu această filosofie și nu cred că aceasta este intenția textelor tantrice. Această abordare a căpătat formă într-o perioadă din istorie când toate marile religii patriarhale susțineau superioritatea minții asupra materiei, negând astfel existența spiritului în tărâmul fizic. Dacă citim cu atenție textele tantrice, vom vedea că acestea nu susțin negarea chakrelor inferioare în favoarea celor superioare, ci mai degrabă o înglobare, unde fiecare nivel reprezintă o creștere, care include și se construiește