

IPRIS

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: 7 Day Chakras:
Daily Energy Work to Balance Your Life
Copyright © 2021 Shai Tubali
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TUBALI, SHAI

**Șapte zile despre chakre : practica energetică zilnică
pentru o viață echilibrată / Shai Tubali ; trad. de Anamaria
Gheorghiu. - București : Prestige, 2022**
ISBN 978-606-9609-90-3

I. Gheorghiu, Anamaria (trad.)

133

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

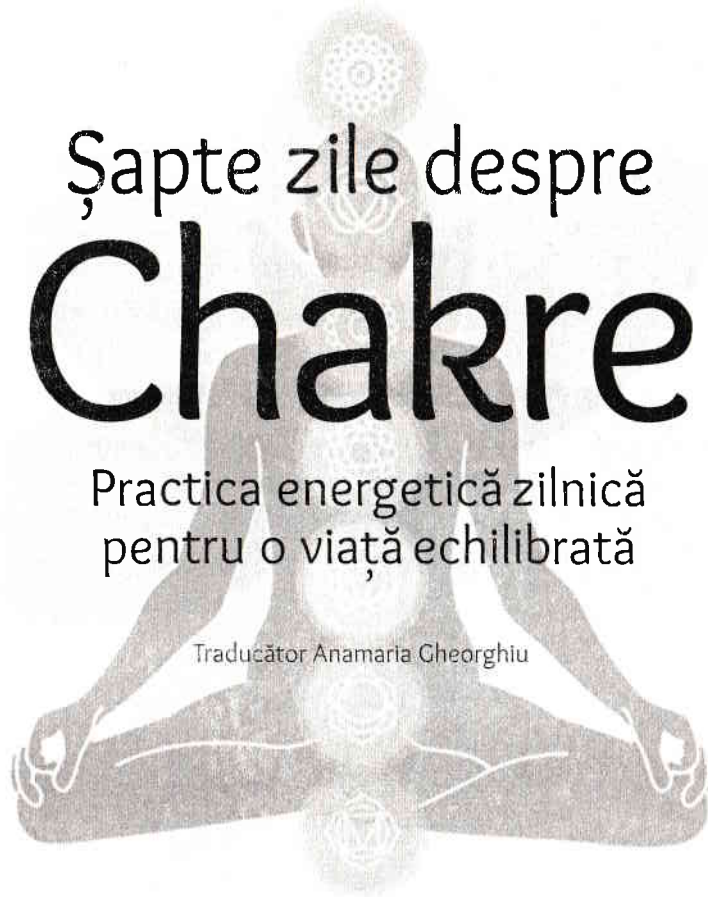
www.facebook.com/edituraprestigeoficial

SHAI TUBALI

Șapte zile despre Chakre

Practica energetică zilnică
pentru o viață echilibrată

Traducător Anamaria Gheorghiu




PRESTIGE
București - 2022

DECLARAȚIE DE NEASUMARE A RESPONSABILITĂȚII

Această carte nu își propune să ofere consiliere medicală sau legată de sănătatea mintală, dar nici să se substituie consultației și tratamentelor specialiștilor în domeniul sănătății. Consultați-l întotdeauna pe medicul dv. curant sau altă persoană calificată în domeniul îngrijirilor de sănătate, înainte de a începe o anumită dietă. Nici editorul și nici autorul nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele consecințe posibile care ar decurge din vreun tratament individual al oricărei persoane care parcurge sau aplică informațiile oferite în această carte.

CUPRINS

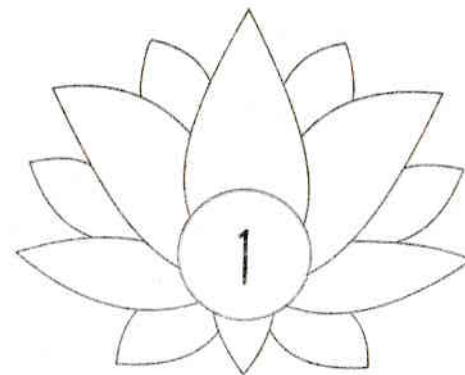
<i>Declarație de neasumare a responsabilității</i>	4
<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1: Explorarea chakrelor într-o săptămână	29
Capitolul 2: Chakrele și necesitățile umane	47
Capitolul 3: Tipurile de personalități corespunzătoare chakrelor și ciclul de șapte zile	65
Capitolul 4: Luni: Dinamizarea chakrei rădăcinii în Ziua Împământării	107
Capitolul 5: Marți: Dinamizarea chakrei sacrale în Ziua Bucuriei	125
Capitolul 6: Miercuri: Dinamizarea chakrei plexului solar în Ziua Puterii	143
Capitolul 7: Joi: Dinamizarea chakrei inimii în Ziua Iubirii	163

Capitolul 8: Vineri: Dinamizarea chakrei gâtului în Ziua Exprimării	181
Capitolul 9: Sâmbătă: Dinamizarea chakrei celui de-al treilea ochi în Ziua Înțelepciunii ...	199
Capitolul 10: Duminică: Dinamizarea chakrei coroanei în Ziua Spiritului	217
<i>Concluzii</i>	235
<i>Bibliografie</i>	237
<i>Lecturi recomandate</i>	243

INTRODUCERE

Atunci când chakrele au fost descoperite, cu circa 2.600 de ani în urmă, în India antică, ele au fost recunoscute inițial drept **centrii energetici de mare putere, care puteau fi activați cu ajutorul vizualizării și mantrelor. De-a lungul timpului, concepția despre acești șapte centri subtili de forță s-a dezvoltat intens, prin contribuția numeroșilor clarvăzători și experți în corpurile subtile. Astăzi, chakrele sunt considerate, în general, ca un sistem complex, care ne influențează profund la toate nivelurile ființei noastre, inclusiv în ceea ce privește sănătatea fizică, dezvoltarea emoțională, echilibrul mintal și capacitatea de a medita. De fapt, cu cât studiem mai profund chakrele, cu atât mai mult realizăm că acestea ne oferă cea mai cuprinzătoare hartă holistică interioară care ne permite să navigăm în dimensiunile noastre psihologice și spirituale.**

Conform cercetărilor mele de peste două decenii, în legătură cu sistemul chakrelor – inspirate de investigații directe, inițieri în anumite tradiții, de literatura străveche și modernă, precum și de lucrul cu mii de persoane asupra chakrelor – am ajuns să consider că chakrele sunt elementele prin intermediul cărora oamenii comunică în diferite dimensiuni ale vieții. Eu le consider ca pe șapte tipuri de experiențe, perspective și forme de inteligență, care permit umanității să intre în contact cu viața ca întreg.



EXPLORAREA CHAKRELOR ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ

În tot conținutul ei, această carte se referă la împletirea a două tradiții străvechi: săptămâna de șapte zile și sistemul chakrelor; două tradiții care, probabil, erau menite să se îngemăneze.

Primul sistem tradițional, al ciclului săptămânilor de șapte zile, a fost instituit acum aproximativ 2.600 de ani, fiind respectat cu fervoare și astăzi: șase zile de lucru și o zi de odihnă. Acest concept, care nu este nici natural și nici evident, își are originea în iudaismul care promova un ciclu de șase zile, ce culmina cu Sabatul. În secolul al II-lea î.e.n., s-a dezvoltat independent ciclul astrologic de șapte zile, sincronizat cu cele șapte planete, având ziua de Sâmbătă drept prima zi a săptămânii. Datorăm ciclul predominant de șapte zile (de luni până duminică) Bisericii, care a combinat săptămâna iudaică cu cea astrologică, transformând, din

motive religioase și politice, prima zi a săptămânii iudaice – duminică – în ziua „culminantă” a săptămânii.²

Cel de-al doilea sistem tradițional, al chakrelor, a apărut de asemenea aproximativ cu 2.600 de ani înainte, fiind menționat pentru prima dată în Upanișadele hinduse și 400 de ani mai târziu, în *Yoga Sutra* ale lui Patanjali.³ Aceste prime scrieri despre teoria corpului subtil și a centrilor săi energetici, sau centri subtili ai conștiinței, s-au dezvoltat cu precădere în tradiția mai târzie, cunoscută ca Tantra Yoga, în a doua jumătate a primului mileniu. Pe atunci existau mai multe sisteme ale chakrelor – de la modestul sistem de cinci chakre până la cel mai complex, de 21 de chakre – însă în jurul secolului al XV-lea, sistemul celor șapte chakre a devenit predominant. Cu ajutorul orientalistului John Woodroffe și al unor ocultști, acesta a devenit versiunea acceptată în lumea occidentală ca trepte ale dezvoltării psihice.⁴

Până acum, sper că ați urmărit esența comună a acestor două tradiții: ciclul de șapte. Acest principiu fundamental comun pare să îngemăneze în mod firesc cele șapte zile cu cele șapte chakre: șapte zile pentru șapte chakre și viceversa.

Însă, înainte de a ne grăbi să le asociem, să analizăm mai în profunzime bazele sistemului chakrelor.

Ce sunt chakrele?

Cea mai timpurie referință cunoscută despre chakre din istoria documentată a Indiei străvechi o constituie următorul citat:

² Zerubavel, *Seven Day Circle (Cercul celor șapte zile)*, 8, 14.

³ Judith, *History of the Chakra System (Istoricul sistemului chakrelor)*.

⁴ Wallis, *Real Story on the Chakras (Adevărata istorie a chakrelor)*.

„[Unii] L-au văzut [pe Domnul Iubirii] conducând cu înțelepciune carul Său, având șapte culori drept cai și șase roți drept spițe rotitoare ale timpului.”⁵

Acest citat este o metaforă: Sinele nostru lăuntric conduce carul cu șapte culori drept cai și șase spițe. Dar ce este acest car, condus cu înțelepciune?

Chakrele sunt o parte a unei viziuni mai ample descoperite de vechii clarvăzători ai Indiei. Cu peste 2.500 de ani în urmă, aceștia au realizat că fiecare dintre noi aveau două corpuri. Unul este corpul fizic, perceput cu ușurință, iar celălalt este corpul subtil sau energetic – adevăratul vehicul al Sinelui. Fiecare corp are propria anatomie și fiziologie, însă ele sunt intim fuzionate și chiar dețin anumite caracteristici comune.

Corpul subtil este alcătuit din mii de canale de energie numite de antici *nadis* (ceea ce înseamnă literal „curgere”). De fapt, scrierile tantrice sugerează că această rețea foarte complexă cuprinde nu mai puțin de 72.000 de nadi-uri! Această rețea poate fi comparată cu sistemul nostru nervos fizic, însă funcția sa este cu totul alta: ele conduc energiile și forțele subtile, precum *prana* (forța vitală), care creează și susțin manifestarea noastră mentală și spirituală.

Din fericire, nu este necesar să fim conștienți de toată rețeaua. Din această întregă structură complexă, doar trei canale sunt cu adevărat esențiale, deoarece ele controlează fluxul de prana și energia conștiinței prin toate celelalte nadi-uri, precum și trezirea conștiinței noastre spirituale: canalul central (sau *sushumna*)

⁵ Easwaran Upanishade, 227.

și cele două canale laterale (denumite *ida* și *pingala*), care șerpuesc și se întretaie în jurul acestuia. Canalul central vertical se înalță în imediata apropiere a părții frontale a coloanei vertebrale, fiind de fapt considerat coloana vertebrală subtilă care susține întreaga structură a corpului nostru subtil. Aidoma râurilor care se ramifică dintr-un fluviu larg pentru a reveni la acesta, cele două canale laterale au șase puncte de convergență, de-a lungul canalului central. Primele șase chakre sunt situate exact în aceste puncte.

Chakrele sunt canale mai mici care se ramifică în diferite puncte, de-a lungul canalului central, pentru a forma niște roți energetice sau vortexuri (*chakra* se traduce literal prin „roată”). Adăugați la aceasta faptul că cele trei canale principale converg în șase dintre aceste focare și veți înțelege de ce chakrele sunt considerate puncte importante de joncțiune energetică. Numărul chakrelor existente depinde de alegerea de a considera două sau mai multe asemenea focare energetice ca pe un singur centru sau să divizați un atare focar în mai mulți centri. Din acest motiv există mai multe sisteme de chakre, unele conținând cinci, șase, opt sau chiar 21 de chakre. Totuși, sistemul cel mai larg acceptat conține șapte chakre, motivele acestei alegeri fiind explicate în ultima parte a acestui capitol. De asemenea, localizarea specifică a chakrelor variază în funcție de sistemul tradițional, deși diferențele nu sunt niciodată semnificative. Adesea, localizarea precisă a chakrelor este aleasă în cadrul unei tradiții, în scopul ghidării discipolilor spre obținerea anumitor rezultate.

Neînțelegeri uzuale, legate de chakre

Există două aspecte importante care sunt greșit înțelese, când ne referim la localizarea și la caracteristicile chakrelor. Mai întâi, se crede că chakrele sunt situate pe partea frontală a corpului, imediat sub piele. Este adevărat că aceasta este modalitatea cea mai rapidă de a le percepe, dar, în realitate, aceștia sunt centrii de contact cu chakrele, punctele declanșatoare (trigger) denumite *kshetram*. Aceste puncte de contact sunt importante, deoarece ele reprezintă interacțiunea chakrelor cu lumea exterioară, ele fiind așadar stratul care experimentează cel mai intens orice situație generatoare de emoții sau alte presiuni externe. Totuși, adevărata localizare a chakrelor se află în interiorul canalului central sushumna, în vecinătatea părții frontale a coloanei vertebrale. Atunci când medităm asupra unei chakre, obținem un rezultat foarte eficient și puternic dacă ne deplasăm atenția de pe suprafața frontală a corpului către centrul acestuia, pentru a intra acolo în legătură cu puterea chakrei.

O a doua cauză generatoare de confuzie este credința larg răspândită că chakrele au anumite culori și forme. Mulți încearcă să observe culoarea verde în chakra inimii sau culoarea violet, la nivelul chakrei celui de-al treilea ochi. Iar confuzia devine cu atât mai mare, cu cât diferite tradiții menționează culori diferite asupra cărora să ne îndreptăm atenția! Motivul acestor diferențe este simplu: fiecare școală tradițională folosește diferite vizualizări, mantră, vocale sau culori asociate acestor centri energetici, cu intenția de a amplifica activitatea chakrelor, de a trezi puterile lor latente sau de a dinamiza nivelul lor subtil de conștiință, în scopul dezvoltării spirituale. Aceasta înseamnă că abordarea

cunoscută, care corelează cele șapte chakre cu cele șapte culori ale curcubeului, este pur metaforică.

Este frumoasă compararea sistemului chakrelor cu modul în care lumina albă se descompune în șapte culori printr-o prismă, dar nu fiți dezamăgiți dacă nu reușiți să regăsiți aceste culori la nivelul chakrelor voastre. În această carte vom folosi asocierea cu culorile curcubeului și cu anumite „sunete-sămânță“, așa cum sunt ele numite tradițional, pentru a vă îmbogăți practica zilnică legată de chakre, dar aveți în vedere că acestea sunt doar metode, nu descrieri. Sunetele-sămânță („mantele Bija“), care provin din tradiția hinduismului tantric, reprezintă vibrații generate vocal: fiecare dintre cele șapte sunete este emis, în vederea stimulării unei anumite chakre.

Rolul chakrelor

Chakrele nu sunt doar niște centri conductori și reglatori ai energiilor subtile. Importanța lor rezidă mai ales în faptul că ele acționează ca centri de comunicare între nivelurile fizic, energetic, emoțional, mintal și spiritual ale ființei noastre. Chakrele reprezintă puncte de contact între aceste dimensiuni, permițând trecerea energiei dintr-o dimensiune în alta.

De exemplu, chakrele posedă capacitatea de a transforma energiile subtile în energii fizice, și invers. Această abilitate unică de la convergența dintre corpul fizic și corpul subtil face ca fiecare chakra să fie un factor de mare influență asupra sănătății glandelor, plexurilor nervoase și organelor înconjurătoare. În același timp, nutriția și stilul de viață pot stimula sau pot frâna activitatea chakrelor. Similar, poziția unică a chakrelor în

punctul de convergență dintre dimensiunea energetică și cea emoțională și mintală face ca aceste vortexuri energetice să fie intim corelate cu starea noastră psihică. Cu alte cuvinte, chakrele noastre sunt influențate de nivelul echilibrului emoțional și mintal, precum și de faptul că ele rețin impresii și amprente psihice. Pe de altă parte, modul în care funcționează o anumită chakra determină în mare măsură bunăstarea noastră emoțională și mintală: o chakra care funcționează optim reduce instantaneu agitația minții, calmează frământările emoționale și induce calități și comportamente pozitive.

Dacă doriți să inițiați un contact direct cu propriile chakre, realizați unul dintre aceste experimente rapide. Mai întâi, închideți ochii timp de zece minute și vizualizați un canal central care vă străbate corpul în zona mediană, de la perineu până în creștet. Apoi căutați pur și simplu să percepeți centrul de forță aflați de-a lungul acestui canal; cel mai probabil, zonele mai intens încărcate energetic, acolo unde percepeți o intensitate sau vibrație mai accentuată, corespund chakrelor. Pentru un experiment mai minuțios, urmăriți preț de alte cinci minute să percepeți kshetram, punctele frontale de pe corp corespunzătoare chakrelor, deplasându-vă atenția de-a lungul părții din față a corpului, de la frunte în jos, până sub organele genitale. Puteți identifica zone mai active decât altele? Comparați rezultatele primului și al celui de-al doilea experiment. Dacă zonele aflate pe canalul central corespund cu cele de la suprafața corpului, acestea sunt cu siguranță chakrele.

Cel de-al doilea experiment vă permite să identificați conexiunile subtile pe care anumite chakre le au cu aspectele emoționale. Închideți ochii timp de zece minute și începeți meditația,

reflectând la un conflict emoțional semnificativ pe care l-ați trăit recent sau la o provocare prezentă în viața voastră. Puteți aduce în atenție și o problemă nerezolvată din trecut – dacă aceasta nu a fost complet soluționată, ea rezidă încă, undeva, în corp. După cel puțin cinci minute de contemplație, identificați acea zonă din corp care rezonază cu problema respectivă. Aceea este foarte probabil o chakra, deoarece conflictul nu se află efectiv în corpul fizic, ci la nivelul corpului subtil. Din câte știm, nimeni nu are efectiv, fizic, inima frântă – aceasta este o experiență care ține de chakra inimii!

Faptul că chakrele se află la convergența tuturor nivelurilor ființei noastre este cauza importanței lor copleșitoare în procesele de vindecare fizică și psihosomatică, de echilibrare emoțională, mintală și de iluminare spirituală. Fiecare dintre cele șapte chakre se poate manifesta în patru stări:

- Disfuncțională: de activitate minimă, când chakra este în mare măsură blocată
- Funcțională: cu un flux moderat
- Echilibrată: cu un flux energetic armonios
- Trezită: cu un flux energetic pur și rafinat.

Vă puteți dezvolta funcționarea chakrelor în două moduri: fie pe calea tradițională, directă (acționând direct asupra chakrelor, prin purificare energetică), fie pe calea indirectă, orientată spre rezolvarea problemelor psihologice și spirituale, asociate fiecărei chakre. Orice lucru asupra traumelor și orice meditație pe care o realizați va modifica – temporar sau ireversibil, în funcție de profunzimea impactului transformării – starea respectivei chakre.

Fiecare dintre cele șapte chakre reprezintă aspecte particulare ale corpului subtil, ale psihicului și nivelului de conștiință spirituală. În acest sens, chakrele se manifestă liniar, pe verticală, ca pe o scară a dezvoltării care începe de pe nivelul cel mai teluric de existență și culminează cu nivelul cel mai spiritual. Atunci când răspundeți cu sinceritate la problemele și provocările psihologice ale unei chakre, echilibrați un anumit nivel al ființei voastre și puteți urca o treaptă pe scara dezvoltării interioare. Această manifestare pe verticală a chakrelor le permite să fie printre cele mai eficiente și mai accesibile instrumente de ghidare interioară. Cu ajutorul lor, puteți naviga pe firul propriei evoluții psihologice, atingând o maturitate emoțională holistică sau vă puteți urma propria evoluție spirituală, până atingeți desăvârșirea la nivelul celei de-a șaptea chakre, cea mai elevată.

Cele șapte chakre

Iată o scurtă prezentare generală a caracteristicilor fundamentale ale fiecăreia dintre cele șapte chakre.

Chakra rădăcinii

Denumire tradițională: Muladhara

Localizare: spre interiorul perineului (kshetram: nictunul)

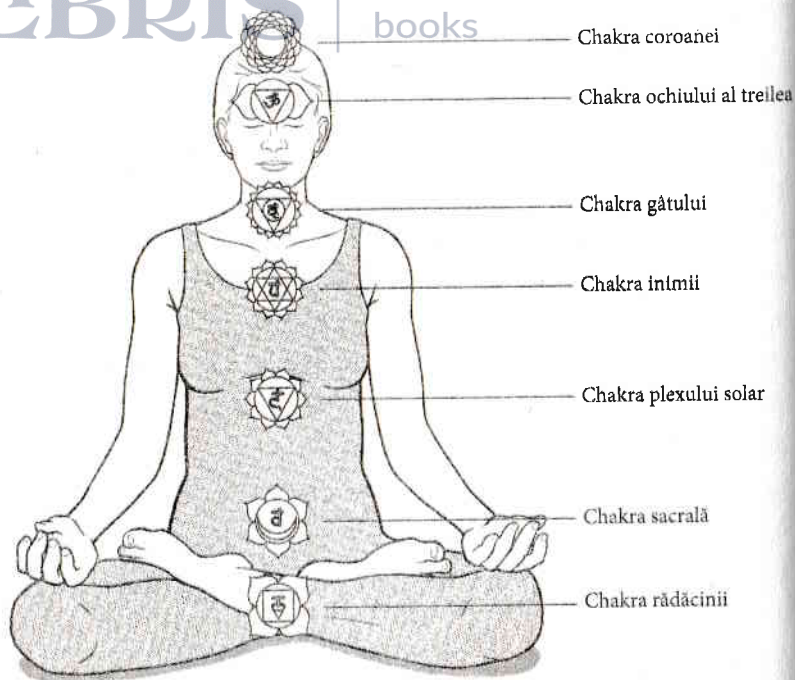
Element: Pământ

Culoare asociată: roșu

Sunet-sămânță: Lam

Zi a săptămânii: luni

Aspecte psihologice: instincte, existența telurică, biologică, securitate, împământare, fundament fizic și sănătate fizică, frică de instabilitate și de schimbare, de traume



Chakra sacrală

Denumire tradițională: Swadhisthana

Localizare: la baza coloanei, la nivelul coccisului (kshetram: la nivelul osului pubian)

Element: Apă

Culoare asociată: portocaliu

Sunet-sămânță: Vam

Zi a săptămânii: marți

Aspecte psihologice: senzații și impulsuri emoționale, vitalitate, aventură, experiențe totale, bucurie, senzualitate, urmarea plăcerii, sexualitate, rușine, inconștient

Chakra plexului solar

Denumire tradițională: Manipura

Localizare: în spatele ombilicului (kshetram: ombilic); corelată anatomic cu plexul solar

Element: Foc

Culoare asociată: galben

Sunet-sămânță: Ram

Zi a săptămânii: miercuri

Aspecte psihologice: voință, individualitate, independență, ambiție, intensitate, curaj, control, mânie

Chakra inimii

Denumire tradițională: Anahata

Localizare: în spatele centrului pieptului, la jumătatea distanței dintre sâni (kshetram: centrul pieptului)

Element: Aer

Culoare asociată: verde

Sunet-sămânță: Yam

Zi a săptămânii: joi

Aspecte psihologice: emoții, relații, iubire, atașament și dependență, trădare și dezamăgire, iertare, detașare

Chakra gâtului

Denumire tradițională: Vishuddha

Localizare: în spatele adânciturii claviculei (kshetram: la baza gâtului)

Element: Eter

Culoare asociată: albastru