

MULȚUMIRI	11
PREFAȚĂ LA ACEASTĂ EDIȚIE	13
PREFAȚĂ LA PRIMA EDIȚIE	16

INTRODUCERE: CENTRELE SACRE ALE SINELUI

• Descoperirea podului curcubeu.....	20
• Rotițe care vindecă	22
• Biocomputerul uman	26
• Armura caracterului	38
• Cele șapte drepturi.....	44
• Cele șapte identități	47
• Demonii chakrelor	52
• Stadiile de dezvoltare.....	54
• Dezvoltarea adultului	63

PRIMA CHAKRĂ: REDOBÂNDIREA TEMPLULUI CORPULUI

• Prima chakră la prima vedere	68
• Nuanțe de roșu	70
• Deschiderea petalelor	73
• Creșterea lotusului	82
• Traume și abuzuri	87
• Structura caracterului	98
• Exces și deficiență.....	103
• Restaurarea lotusului	107
• Concluzii.....	119

A DOUA CHAKRĂ: ÎNOTÂND ÎN APELE DIFERENȚELOR

• A doua chakră la prima vedere.....	122
• Nuanțe de portocaliu	124
• Deschiderea petalelor	126
• Creșterea lotusului	141
• Traume și abuzuri	144
• Structura caracterului	155
• Exces și deficiență.....	161
• Restaurarea lotusului	168
• Concluzii.....	180

A TREIA CHAKRĂ: CALEA NOASTRĂ SPRE PUTERE PRIN ARDERE	181
• A treia chakră la prima vedere	182
• Nuanțe de galben	184
• Deschiderea petalelor	188
• Creșterea lotusului	200
• Traume și abuzuri	205
• Structura caracterului	217
• Exces și deficiență	225
• Restaurarea lotusului	230
• Concluzii	236
A PATRA CHAKRĂ: GĂSIREA ECHILIBRULUI ÎN IUBIRE	237
• Chakra a patra la o primă vedere	238
• Nuanțe de verde	240
• Deschiderea petalelor	244
• Creșterea lotusului	262
• Traume și abuzuri	268
• Structura caracterului	276
• Exces și deficiență	284
• Restaurarea lotusului	289
• Concluzie	299
A CINCEA CHAKRĂ: VIBRAȚIA ÎN EXPRESIE	301
• Chakra a cincea la o primă vedere	302
• Nuanțe de albastru	304
• Deschiderea petalelor	307
• Creșterea lotusului	318
• Traume și abuzuri	321
• Structura caracterului	329
• Exces și deficiență	334
• Restaurarea lotusului	338
• Concluzie	352
A ȘASEA CHAKRĂ: VEDEREA DRUMULUI NOSTRU	353
• Chakra a șasea la o primă vedere	354
• Nuanțe de indigo	356
• Deschiderea petalelor	359
• Creșterea lotusului	378
• Traume și abuzuri	382
• Exces și deficiență	385

• Restaurarea lotusului	390
• Concluzie	403

A ȘAPTEA CHAKRĂ: DESCHIDEREA MISTERULUI RAIULUI

405

• A șaptea chakră la o primă vedere.	406
• Nuanțe de violet	408
• Deschiderea lotusului cu o mie de petale	410
• Creșterea lotusului	424
• Traume și abuzuri	426
• Exces și deficiență	429
• Restaurarea lotusului	435

CONCLUZIE: RESTAURAREA SACRALITĂȚII.

451

• Multele nuanțe ale curcubeului	452
• Punerea cap la cap a tuturor lucrurilor	457
• Trezirea kundalini	465

NOTE DE FINAL

473

BIBLIOGRAFIE

480

TOT DE ANODEA JUDITH

491

Ești pe cale de a te imbarca într-o călătorie prin marile dimensiuni ale sinelui. Această călătorie va duce la transformarea conștientizării – trecerea peste un pod vital – și la conectarea spiritului și a materiei, a cerului și a pământului, a minții și a trupului. În timp ce tu te transformi, se transformă și lumea ta.

Poți să le macini sufletele în aceeași moară,
Le poți lega inima și fruntea;
Dar poetul tot va urma curcubeul,
Iar fratele său va urma plugul.

JOHN BOYLE O'REILLY

Această călătorie este una plină de culori, pentru că viața însăși e plină de culori. Aceasta oferă alternativa față de o mentalitate gri, monotonă, a epocii moderne, în care culoarea e prezentă doar în lumea copiilor. Prin contrast, prea mulți adulți trăiesc în costume închise la culoare, făcute la comandă, călătoresc cu metroul sau cu tramvaiul prin realitățile alb-negru

ale alegerilor dificile și ale opțiunilor limitate. Recuperarea diversității multi-dimensionale ale experienței umane este scopul acestei călătorii – nu mai puțin decât o căutare a integrității noastre și a reînnoirii spiritului colectiv.

Cele șapte culori ale curcubeului reprezintă o alternativă a conștientizării noastre binare alb-negru, oferindu-ne o lume plină de oportunități. Curcubeul reprezintă diversitatea luminii pe măsură ce aceasta se mută de la sursă la manifestare. Cele șapte culori reprezintă șapte modalități vibrante ale existenței umane, relaționate cu cele șapte chakre ale tradiției indiene yoghine – centre energetice care există în fiecare dintre noi.

Filosofia yoga ne învață că zeița-șarpe Kundalini reprezintă forța evolutivă a vieții care există în interiorul fiecărei persoane. Ea se trezește din somnul ei pământesc pentru a dansa în drumul său spre fiecare chakră, restabilind curcubeul ca și un pod metafizic între materie și conștiință. În acest dans al transformării, curcubeul devine *axis mundi* – axul central al lumii care se află în centrul vertical al interiorului nostru. În călătoria noastră prin viață, chakrele sunt roțile acestei axe care duc vehiculul sinelui nostru prin această căutare, de-a lungul Podului Curcubeu, pentru a ne recăpăta din nou natura divină.

Podul Curcubeu poate acoperi ambele culturi de est și de vest, deoarece fiecare dintre ele are ceva de învățat de la cealaltă. Comorile estului aduc celor din vest o bogăție spirituală vastă. Practicile elaborate de yoga, abundența scrierilor budiste și hinduse, cât și imaginile bogate ale zeităților estice aduc celor din vest noi dimensiuni ale experienței spirituale. În ciuda acestei bogății spirituale, există o lipsă predominantă de lucruri materiale într-o mare parte a țărilor estice, în mod special în India, de unde provine yoga și sistemul chakrelor. Prin comparație, majoritatea celor din vest trăiesc în bogăție materială, dar în sărăcie spirituală. Lăcomia și violența sunt cele care domină știrile, frica și golul interior ne otrăvesc tinerețea, iar materialismul excesiv consumă resursele lumii. Cred că este posibil să avem bogăție materială și abundență spirituală în același timp. Putem să îmbrățișăm toate chakrele în același timp, și în cele din urmă să obținem un oarecare echilibru personal și cultural.

Trecerea peste Podul Curcubeului e o metaforă mitică pentru evoluția conștientizării. Pentru a recupera un mit trebuie să punem munca personală într-un context mai larg – un context care se adâncește în înțelegerea provocărilor noastre individuale. Reconstruirea Podului Curcubeului este reconectarea cu propria divinitate, ancorarea acestuia în lumea în care trăim și vindecarea fisurilor care ne afectează lumea.

În mitologie, curcubeul a fost mereu un semn al speranței – o legătură între cer și pământ, un semn al armoniei și al păcii. Se credea cândva că zeitățile, spiritele și oamenii au trecut pe benzile sale colorate atât cât încă mai erau în viață, cât și după aceea, protejând în același timp indivizibilitatea cerului și a pământului. În mitologia norvegiană, Podul Curcubeului făcea conexiunea între oameni și zei, și oferea legătura către Valhalla, palatul celest unde locuiau zeii.

În mitologia celtică, oala cu aur de la capătul curcubeului reprezenta un fel de Sfântul Graal, vasul pierdut al reînnoirii spiritului și al împlinirii. Carl Jung se referea la aur ca și la produsul simbolic final al transformării interioare chimice. Trecerea prin chakre este un proces alchimic al creșterii rafinamentului care unește lumina și umbra, bărbatul și femeia, spiritul și materia, toate la răscrucea dintre trup și minte. Oala cu aur este într-adevăr

Sufletul este mai mare decât zumzetul
părților sale.

DOUGLAS HOFSTADTER

piatra filosofală ascunsă, care ne atrage în această călătorie eroică a transformării.

În turcă, cuvântul curcubeu înseamnă „pod”. Miturile antice ne spun că odată cu apropierea apocalipsei, Podul Curcubeului se va rupe, astfel pierzându-se pentru totdeauna conexiunea dintre cer și pământ. Pe măsură ce ne confruntăm cu venirea noului mileniu, poate că apocalipsa poate fi evitată prin reclădirea Podului Curcubeului încă o dată, prin intermediul conștiinței noastre. Astfel, călătoria devine o căutare sacră – una ce restabilește speranța și conexiunea, prin reînnoire și păstrarea lumii așa cum e ea.

ROȚIȚE CARE VINDECĂ

Sistemul chakrelor este un model filosofic al universului pe șapte niveluri. Chakrele au apărut în vest prin tradiția și practicarea yoga. Yoga (care înseamnă „uniune”) este o disciplină care unește individul cu divinul, folosind practicile mentale și fizice care ne ajută în viața noastră mondenă și cea spirituală. Scopul acesteia este atins prin urmarea unor pași care extind stările de conștientizare mereu în expansiune. Chakrele reprezintă acești pași.

O chakră este centrul unei organizații care primește, asimilează și exprimă energia forței vitale. Cuvântul chakra se traduce în mod literar ca „roată” sau „disc” și se referă la o sferă care se învâрте plină de activitate bioenergetică, ce pornește din ganglionii nervoși majori care se ramifică din coloana vertebrală. Există șapte astfel de roțițe stocate într-o coloană de energie care pleacă de la baza coloanei și ajunge până la cap (vezi figura 0.1.) Există și chakre minore, care se află în mâini, picioare, buricele degetelor și în umeri. Concret, orice vortex de activitate poate fi numit chakră. Cele șapte chakre principale sunt cele care se corelează cu stările de bază ale conștientizării, și despre acestea vom vorbi în această carte.

Sistemul chakrelor e originar din India, apărut acum mai mult de patru mii de ani. Chakrele au fost menționate în literatura antică a neamului Vedas, ultimii Upanishads, ca Yoga Sutră de Patanjali, iar mai în detaliu, în secolul al XVI-lea, de către un indian yoghin într-un text numit Sat-Chakra-Nirupana¹.

În 1920, chakrele au fost aduse în vest de către Arthur Avalon în cartea sa, *Puterea șarpelui*². Astăzi ele reprezintă un concept de legare a părților corpului și a psihicului cu lumile metafizice asociate acestora.

Chakrele nu sunt entități individuale. La fel ca și sentimentele și ideile, ele nu pot fi ținute în mână ca pe niște obiecte, însă au un efect puternic asupra corpului deoarece exprimă întruparea energiei spirituale în planul fizic. Modelele chakrelor sunt programate în adâncul interfeței dintre trup și minte și au o legătură puternică asupra modului nostru fizic de funcționare. La fel cum emoțiile ne afectează respirația, ritmul cardiac și metabolismul, activitățile din diferite chakre ne influențează procesele glandulare, forma corpului, afecțiunile fizice cronice, gândurile și comportamentul. Prin folosirea tehnicilor precum yoga, respirația, bioenergia, exercițiile fizice, meditația și vizualizarea, putem la rândul nostru să ne influențăm chakrele, sănătatea și viața. Aceasta este una dintre valorile esențiale ale acestui sistem – că se adaptează în corp și în minte, și poate fi accesat prin ambele locuri.

Astfel, se spune că chakrele au o locație, chiar dacă ele nu există în adevăratul sens al cuvântului. Figura 0.1 arată locația aproximativă a celor șapte chakre majore. Aceste locații pot varia ușor de la persoană la persoană, dar ele rămân constante în relația pe care o au între ele.

Deși nu pot fi văzute sau percepute ca entități propriu-zise, chakrele sunt evidente în forma corpului nostru, iar modelele lor se manifestă prin modul nostru de a gândi, a simți și a reacționa la situațiile care apar în viața noastră. La fel cum putem observa vântul prin mișcarea frunzelor și a crengilor, chakrele pot fi observate prin ceea ce creăm în jurul nostru.

Pe baza locației acestora în corp, chakrele au fost asociate cu numeroase stări de conștientizare, elemente arhetipale și construcții filosofice. Chakrele inferioare, de exemplu, care sunt în mod fizic mai aproape de pământ, sunt în legătură mai strânsă cu provocările practice ale vieții noastre – supraviețuirea, mișcarea, acțiunile. Ele se ghidează după legile sociale și cele fizice. Chakrele superioare reprezintă lumea mentală și a muncii la un nivel simbolic reprezentat prin cuvinte, imagini și concepte. Fiecare dintre cele șapte

Fie că simbolul cercului apare într-un cult primitiv al soarelui sau în religia modernă, în mituri sau în vise, în mandalele desenate de călugării tibetani, în planul orașelor sau în conceptele sferice ale astronomilor timpurii, întotdeauna arată spre cel mai vital aspect al vieții - integralitatea sa finală.

C. G. JUNG

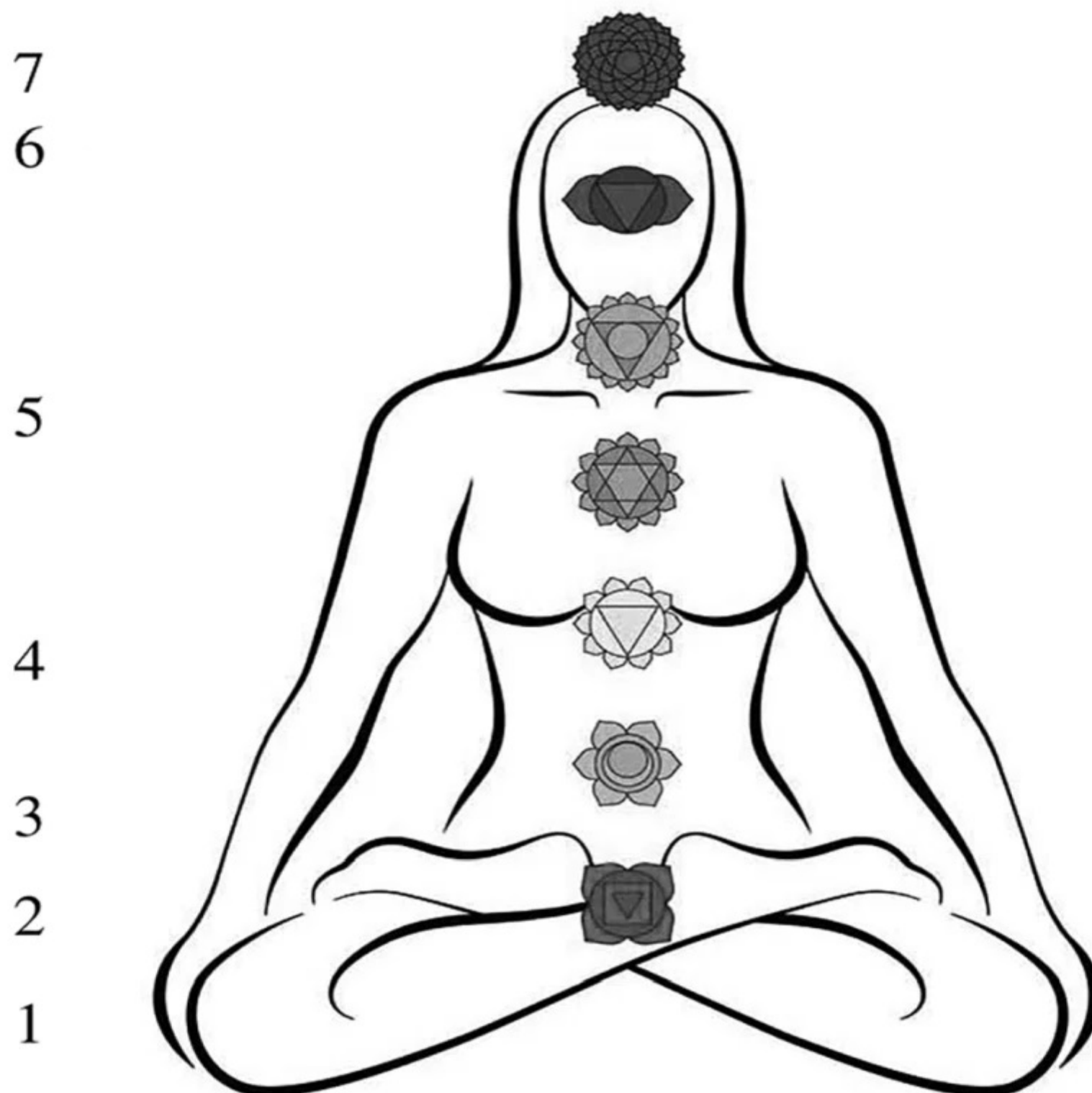


FIGURA 0.1. LOCAȚIA CHAKRELOR ÎN CORP

chakre a ajuns să reprezinte o arie majoră a sănătății psihologice umane, și pot fi clasificate în felul următor: (1) supraviețuirea, (2) sexualitatea, (3) puterea, (4) iubirea, (5) comunicarea, (6) intuiția, (7) conștientizarea sinelui (vezi figura 0.2.)

Metaforic vorbind, chakrele sunt conectate de următoarele elemente arhetipale: (1) pământ, (2) apă, (3) foc, (4) aer, (5) sunet, (6) lumină, (7) minte.

(Aceasta este interpretarea mea; textele clasice menționează doar cinci elemente: pământul, apa, focul, aerul și eterul.) Aceste elemente, în schimb, reprezintă principiile universale ale gravitației, polarității, combustiei, echilibrului, vibrației, luminiscentei și conștientizării sinelui (vezi figura 0.2.) Înțelegerea acestor principii formatoare și esența elementelor asociate ne oferă cheia înțelegerii naturii unice a fiecărei chakre. Pământul este solid și dens; apa nu are formă și e fluidă; focul e radiant și transformator; aerul este ușor