

Introducere

Când noua mea pacientă, doamna B, a intrat pentru prima oară în cabinetul meu, i-am putut simți imediat dezamăgirea referitoare la viața ei actuală. Ori de câte ori văd un pacient care vine pentru prima dată la mine, eu îi „ascult” șoaptele chakrelor.

Doamna B și-a făcut prima programare pentru un tratament de acupunctură în vederea alinării stresului și a unei dureri la o gleznă. Fiind o specialistă certificată în acupunctură, metoda pe care o aplic eu este medicina chineză tradițională. Am început așadar prin a-i simți pulsul, după care i-am evaluat doamnei B limba, pentru a-mi face o părere legată de starea de sănătate a organelor sale. La fel ca în cazul mării majorități a pacienților mei, s-a dovedit că ceea ce a atras-o pe doamna B la ușa cabinetului meu au fost o serie de probleme mai profunde decât simplele simptome fizice. Cu alte cuvinte, mi-am dat imediat seama că ceea ce își dorea de fapt doamna B nu era doar să îi alin durerile de gleznă și stresul cauzat de slujba ei, chiar dacă pe moment nu își dădea încă seama de acest lucru.

Am fost considerată de mică o empată. Dacă nu ești foarte familiarizat cu acest termen, bazat pe cuvântul empatie, află că el este folosit pentru persoanele care simt intuitiv ce simt cei din jurul lor, aproape ca și cum aceste sentimente și senzații le-ar aparține personal. La fel ca mulți alți empați, când eram foarte mică nu înțelegeam ce sunt aceștia și ce pot face pentru a-mi accepta și pentru a-mi dezvolta acest dar intuitiv. Ceilalți oameni mă considerau ciudată sau excesiv de sensibilă. Prin urmare, dornică să mă integrez mai bine în comunitatea mea, m-am deconectat de acest aspect al ființei mele, convinsă că această sensibilitate exagerată era sursa tuturor problemelor mele! Atunci când ne deconectăm însă de esența noastră (de ceea ce suntem noi cu adevărat), corpul nostru tinde să devină foarte „vorbăreț”, generând simptome fizice, emoționale, mentale și / sau spirituale, până când devenim suficient de atenți la ceea ce se întâmplă pentru a putea rectifica situația.

În timp ce discutam cu doamna B despre starea ei de sănătate medicală și despre simptomele pe care dorea să și le trateze, am simțit imediat că îi era teamă. Deloc întâmplător, ea mi-a spus că se simțea sufocată din punct de vedere creativ la serviciu și că își detesta slujba. Ceea ce își dorea cu adevărat era să devină instructoare de yoga și să scrie cărți despre vindecare și despre bunăstarea holistică, dar se temea să își părăsească slujba, riscându-și astfel sursa de venituri. Nu avea încredere în înțelepciunea ei interioară și își trăia viața identificându-se cu durerile pe care le-a simțit în trecut, ce o împiedicau să își realizeze visul.

Cu ajutorul acupuncturii, al Reiki, al lucrului cu cristalele și al unei mari doze de compasiune, doamna B a înflorit literalmente, echilibrându-și emoțiile refulate (care o împiedicau să se bucure de viață) și onorându-și maniera în care își dorea să își exprime creativitatea lăuntrică.

Pe scurt, doamna B și-a părăsit slujba, și-a încheiat pregătirea în domeniul yogăi și a început să scrie pentru un website specializat în cultivarea bunăstării. De bună seamă, durerea ei de gleznă i-a dispărut de asemenea la sfârșitul tratamentelor pe care i le-am aplicat. A continuat însă să revină o vreme la cabinetul meu, doar pentru întreținere.

La fel ca doamna B, cu toții ne creăm o poveste pe care ne-o repetăm întruna, spunându-ne astfel cum trebuie să ne trăim viața. Deși unele dintre aceste povești sunt adevărate, cele mai multe dintre ele sunt complet inadecvate sau depășite. Adeseori, corpul nostru reflectă durerea pe care o resimțim în urma poveștilor pe care ni le spunem. Mai exact, noi purtăm aceste dureri în centrul nostru energetic, cunoscuți inclusiv sub numele de chakre. În consecință, dacă vom învăța să înțelegem ce energii purtăm în sistemul nostru energetic individual, noi ne putem regăsi puterea personală pe nivele foarte profunde, transformându-ne astfel într-o ființă luminoasă, așa cum ne este menit să fim. Exact acesta este scopul cărții de față: să te familiarizeze cu energiile pe care le porți în chakrele tale, astfel încât să te poți vindeca din interior.

Indiferent dacă nu știi nimic despre universul chakrelor și despre vindecarea energetică, având nevoie de un fundament pentru a putea începe, sau dacă deții deja o cunoaștere profundă referitoare la acest sistem și nu îți dorești decât să aprofundezi această cunoaștere, cartea de față te poate ajuta să te vindeci printr-o mai bună înțelegere și îngrijire a chakrelor tale.

Partea I

Puternicul sistem al chakrelor

Prima parte a cărții te va ajuta să îți construiești un fundament teoretic referitor la sistemul chakrelor. Capitolul 1 îți va prezenta calitățile și puterile unice ale celor șapte centri energetici principali care există în organismul tău, astfel încât să poți înțelege mai bine de ce este atât de important să îi menții echilibrați și eliberați de blocaje. Citind capitolul 2, vei descoperi diferite tehnici de vindecare special create pentru a menține sistemul chakrelor într-o stare de sănătate optimă. Învățarea acestor tehnici te va ajuta să identifici mai ușor metodele de vindecare care te pot ajuta cel mai mult.

Capitolul 1

O privire de ansamblu asupra chakrelor

În acest capitol îți voi prezenta sistemul chakrelor: ce sunt acestea, cum le poți percepe, cum operează ele, unele mituri și avertismente referitoare la procesul de vindecare a chakrelor, și ce poți face pentru a lucra în siguranță cu centrii tăi energetici. Vei învăța astfel care sunt caracteristicile individuale ale fiecărei chakre, cauzele posibile ale blocajelor energetice și ce se întâmplă cu starea ta de sănătate fizică, emoțională, mentală și spirituală atunci când chakrele tale sunt în armonie, sau dimpotrivă, în dizarmonie.

Ce sunt chakrele?

Tu ești deja familiarizat cu trupul tău fizic. De pildă, știi ce simți atunci când îți flexezi sau atunci când îți întinzi o anumită parte a corpului. Ești conștient de faptul că mușchii tăi sunt atașați de oase; că nervii le transmit semnale membrilor, trunchiului și capului tău; și că ceea ce mănânci și bei îți influențează direct starea de sănătate. Aceste informații te ajută să înțelegi că diferitele aspecte ale ființei tale fizice sunt interconectate și că diferitele tale percepții obținute prin atingere, miros, gust, văz și auz, se informează reciproc, creând experiențele tale de viață.

Corpul fizic nu este însă singurul înveliș pe care îl ai. Dacă vei studia chakrele sau fizica cuantică, tu vei înțelege rapid că tot ceea ce există este energie, și că toate formele de energie au o frecvență de vibrație proprie. De la atomii elementari care creează celulele, organele, oasele, mușchii și sistemele corporale, și până la cea mai mare planetă din sistemul nostru solar, tot ceea ce există este alcătuit din energie. Această energie a primit diferite nume de-a lungul timpului: qi, ki, chi, prana, mana, forță odică, bioplasmă sau forță / energie vitală, între multe altele.

Corpul energetic al omului este un câmp energetic care se suprapune cu corpul său fizic, depășind însă contururile acestuia. Corpul fizic însuși este alcătuit din mai multe straturi: sistemul nervos, musculatura și sistemul osos. Aceste sisteme au funcții complexe, care se suprapun. Într-o manieră similară, corpul energetic este alcătuit la rândul lui din mai multe straturi care interacționează unele cu celelalte. La fel ca în cazul corpului fizic, fiecare strat al corpului energetic are un scop precis, dar

colaborează perfect cu toate celelalte. Împreună, aceste straturi sunt numite aură. Aura energetică interacționează cu organismul fizic, dar și cu centrul energetici sau chakrele.

Cuvântul chakra este derivat din termenul sanscrit cakra, care înseamnă „roată”. Cele mai vechi texte în care este menționat acest concept sunt Vedele, niște scripturi hinduse străvechi datate în jurul anului 1500 î.Ch. De-a lungul istoriei, foarte multe culturi – între care egiptenii, hindușii, chinezii, sufiții, zaratustrienii, grecii, nativii americani, incașii și mayașii, între alții – au fost familiarizate cu acești centrul energetici sau cu sistemul chakrelor, considerându-l o reflectare a legilor naturale care există în univers și un aspect îngemănat cu corpul fizic al sinelui nostru din această dimensiune.

Chakrele sunt vortexuri energetice care există în toți oamenii. Ele transferă energia provenită de la univers în restul auri și al corpului fizic, dar și între corpul fizic și diferitele straturi ale auri. Ne putem gândi la sistemul chakrelor ca la un sistem similar celui circulator, dar într-un plan spiritual. Sângele transportă oxigenul, substanțele nutritive și hormonii către diferitele părți ale organismului; contribuie la reglarea și la echilibrarea trupului; și îl protejează pe acesta prin eliminarea deșeurilor și a cheagurilor care se formează atunci când corpul este rănit. Într-o manieră perfect similară cu sistemul circulator, care conectează între ele și susține celelalte sisteme fiziologice, sistemul chakrelor conectează și susține sinele fizic și cel energetic.

Toate creaturile vii – oameni, animale, plante, copaci, ba chiar și pământul însuși – au un sistem al chakrelor, un sistem viu de vortexuri energetice care există în interiorul lor. În corpul uman există șapte chakre principale, la care se adaugă altele mai puțin importante. Fiecare chakră este asociată cu anumite organe și glande precise, cu diferite funcții și disfuncții fizice, precum și cu anumite aspecte emoționale, mentale și spirituale. Vom intra în mai multe detalii ceva mai târziu în cadrul acestui capitol.

Atunci când ne punem la unison cu energia chakrelor noastre, noi ne conectăm mai plenar cu noi înșine, învățând cum să ne vindecăm pe toate nivelele, respectiv cum să ne creăm o stare de sănătate holistică. Așa se explică de ce practicile bazate pe luciditate, cum ar fi meditația, contribuie la conectarea corpului cu spiritul; de ce anumite activități fizice ne ajută să ne limpezim mintea și să ne simțim mai centrați; și de ce cultivarea energiei spirituale asistă procesul de vindecare al minții și al corpului fizic.

Toate aceste aspecte sunt interconectate.