

# L'énergie des chakras

Ouvrez vos 7 centres d'énergie pour obtenir davantage  
de bien-être, de bonheur et de transformation



SUSAN SHUMSKY



« *L'énergie des chakras* est une explication pratique, bien documentée et rigoureuse des centres d'énergie spirituelle qui constituent le fondement de toute transformation intérieure durable. En offrant au lecteur un savoir qui reflète les méthodes les plus approfondies, les plus anciennes et les plus saines de la tradition yogique, ce livre s'impose face aux présentations populaires trop souvent superficielles ou inexactes. Pour celles et ceux qui souhaitent travailler efficacement avec les chakras, *L'énergie des chakras* regorge d'information et d'inspiration. »

— D<sup>r</sup> David Frawley, directeur de l'American Institute of Vedic Studies et auteur de *Yoga et Ayurvéda* et *Tantric Yoga*

« L'ancienne discipline yogique de l'Inde reconnaît que l'homme n'est qu'un constituant inséparable, et identique au Moi suprême, lequel est omnipotent, omniprésent et omniscient. Hélas, l'accomplissement de cette identité manque à l'être humain ordinaire. Les yogis ont découvert qu'une énergie illimitée sommeille en chacun de nous, prête à être réveillée. Ils ont donné à cette énergie dormante le nom de kundalini et l'ont comparée à un serpent enroulé à la base de la colonne vertébrale, la tête vers le bas. Toute la discipline yogique consiste à réveiller cette kundalini et à la diriger vers le haut, grâce à la pratique régulière du yoga. Le moment venu, la kundalini remonte le long de la colonne vertébrale, où des centres d'énergie puissants quoique subtils, appelés chakras, reposent dans un état inactif. Chaque chakra ou centre énergétique possède des caractéristiques particulières, et son activation dote le yogi de pouvoirs particuliers. Lorsque les chakras sont activés les uns après les autres, ils donnent au praticien du yoga une énergie mentale

et spirituelle si immense que plus rien ne lui est impossible. *L'énergie des chakras* est l'exposition brillante et exhaustive du système des chakras, par une auteure qui a consacré des décennies à sa quête spirituelle, étudiant les différents concepts et techniques du yoga, grâce à un contact direct avec les maîtres indiens de cette discipline. Sa compréhension profonde des aspects complexes du yoga est le fruit d'une longue expérience personnelle. Son livre, qui est fort bien illustré, permet une lecture aisée et passionnante. »

— K. S. Charak, astrologue védique  
et auteur de *Essentials of Medical Astrology* et  
*Elements of Vedic Astrology*, et rédacteur en chef  
du magazine *Vedic Astrology*

L'énergie  
des  
chakras



# L'énergie des chakras

Ouvrez vos 7 centres d'énergie pour obtenir davantage  
de bien-être, de bonheur et de transformation

Susan Shumsky

Traduit de l'anglais par  
Laurette Therrien

**ADA**  
éditions

Copyright © 2014 Susan Shumsky

Titre original anglais : The Power of Chakras

Copyright © 2014 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec The Career Press, Inc., Pompton Plains, NJ.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Laurette Therrien

Révision linguistique : L. Lespinay

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Carine Paradis

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89752-219-3

ISBN PDF numérique 978-2-89752-220-9

ISBN ePub 978-2-89752-221-6

Première impression : 2014

Dépôt légal : 2014

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

#### **Éditions AdA Inc.**

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)

[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

#### **Diffusion**

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

#### **Imprimé au Canada**

Participation de la SODEC.



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

#### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Shumsky, Susan G.

[Power of Chakras. Français]

L'énergie des chakras : ouvrez vos 7 centres d'énergie pour obtenir davantage de bien-être, de bonheur et de transformation

Traduction de : The power of Chakras.

ISBN 978-2-89752-219-3

I. Chakras. I. Titre. II. Titre : Power of Chakras. Français.



*L'énergie des chakras* peut vous initier aux domaines complexes de la méditation, du développement spirituel et du yoga, sans pour autant prétendre enseigner toutes les techniques décrites en détail. Aussi est-il fortement recommandé de suivre une formation. *L'énergie des chakras* n'est pas un guide d'autoguérison indépendant. Susan Shumsky n'est pas docteur en médecine; elle ne diagnostique pas de maladies et ne prescrit pas de traitements. Aucun des exercices, méthodes ou postures suggérés dans ce livre n'a de prétention médicale, même s'il fait état des « bienfaits » et de la « guérison » de certains maux ou maladies. Les méthodes et suggestions présentées ici ne devraient être suivies qu'après avoir reçu l'aval d'un médecin ou d'un psychiatre.

Susan Shumsky, ses agents, cessionnaires, licenciés et représentants autorisés, ainsi que *Divine Revelation®*, *Teaching of Intuitionnal Metaphysics* et *New Page Books*, et autres entreprises affiliées, n'ont aucun droits ou obligations et n'assument aucune responsabilité légale quant à l'efficacité, aux résultats ou aux bienfaits découlant de la lecture de ce livre ou de l'usage des méthodes suggérées; ils déclinent toute responsabilité relativement aux blessures ou dommages que le lecteur pourrait s'infliger; et sont tenus à couvert de toute réclamation, responsabilité, perte ou dommages causés par l'application de toute suggestion faite dans ce livre, ou en découlant, ou pour avoir contacté quiconque apparaît dans les listes de ce livre ou à l'adresse [www.divinerevelation.org](http://www.divinerevelation.org).



## *Dédicace*

Je dédie ce livre à la splendide kundalini, aussi subtile et rayonnante que 10 millions de soleils. Tous ses disciples se prosternent à ses pieds de lotus, car elle invente ce mirage avec sa maya, et l'absorbe de nouveau avec sa flamme dévorante.

## *Remerciements*

De nombreuses personnes ont contribué à ce livre, et je tiens à remercier tous ceux et celles qui ont permis qu'il voie le jour. D'abord et avant tout, je veux remercier Jeff et Deborah Herman, qui sont toujours mes amis fidèles, en plus d'être mes agents. J'offre toute ma gratitude à Mike Lewis, qui a eu l'idée de ce livre. Je suis reconnaissante à Michael Pye et Laurie Kelly-Pye, qui ont pris la décision de produire cette nouvelle édition. Merci à Adam Schwartz, Kirsten Dalley, Jeff Piaskey et à tout le personnel de New Page Books, qui ont mis tant d'application à la mise sous presse de ce livre.

Je veux remercier plus particulièrement Mary Ann et David Martin, qui, avec une incroyable générosité d'esprit, m'ont aidée à traverser une période très difficile pendant la rédaction de ce livre, et dont l'amour inconditionnel et l'infinie patience ont énormément facilité mon rétablissement.

Un merci très spécial à tous ceux et celles qui m'ont soutenue dans mon exploration de la kundalini et des chakras : Harold et Gladys McCoy, Janet DiGiovanna, Danny Rubenstein, Linda Hayden, P. J. Worley, Rian Leichter, Bill Moser, Curt De Groat, Numueh Rephael, George Fitzgerald et plusieurs autres. Je tiens surtout à exprimer mon

appréciation à mes mentors spirituels : Maharishi Mahesh Yogi, Amritananda Mayi, Babaji Raman Kumar Bachchan, Peter et Ann Meyer, l'immortel Babaji et tous mes guides intérieurs. Sans ces précieuses lumières pour me guider, les énergies subtiles me seraient toujours étrangères.

## *Table des matières*

Avant-propos par Anodea Judith . . . . .	xiii
Introduction . . . . .	1
<b>Première partie : Comprendre l'énergie subtile . . . . .</b>	<b>11</b>
Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'un chakra au juste? . . . . .	13
Chapitre 2 : Ce que les Occidentaux ignorent . . . . .	27
Chapitre 3 : L'essence de la vie : le prâna . . . . .	39
Chapitre 4 : Votre aura lumineuse . . . . .	53
Chapitre 5 : Qu'est-ce que la kundalini? . . . . .	73
Chapitre 6 : Votre moi multidimensionnel . . . . .	97
Chapitre 7 : Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas . . . . .	119
Chapitre 8 : Découvrir vos chakras . . . . .	143
<b>Deuxième partie : Éveiller vos chakras . . . . .</b>	<b>175</b>
Chapitre 9 : Premier chakra : muladhara . . . . .	177
Chapitre 10 : Deuxième chakra : svadhishtana . . . . .	189
Chapitre 11 : Troisième chakra : manipura . . . . .	199
Chapitre 12 : Quatrième chakra : anahata . . . . .	207
Chapitre 13 : Le chakra hrit . . . . .	217

Chapitre 14 : Cinquième chakra : vishuddha . . . . .	225
Chapitre 15 : Le chakra talu . . . . .	235
Chapitre 16 : Sixième chakra : ajna . . . . .	241
Chapitre 17 : Les subcentres de l'ajna . . . . .	251
Chapitre 18 : Le chakra guru . . . . .	265
Chapitre 19 : Septième chakra : sahasrara . . . . .	273
<b>Troisième partie : Éveiller la kundalini . . . . .</b>	<b>289</b>
Chapitre 20 : Le pouvoir de guérir . . . . .	291
Chapitre 21 : Le pouvoir des pratiques yogiques secrètes . . . . .	313
Chapitre 22 : Le pouvoir de la respiration yogique . .	335
Chapitre 23 : Le pouvoir de la méditation . . . . .	361
Épilogue . . . . .	373
Notes . . . . .	375
Bibliographie . . . . .	383
À propos de l'auteure et de ses enseignements . . . . .	393

## Avant-propos

Le système des chakras est une notion dans l'air du temps. Ou peut-être devrais-je dire «de nouveau dans l'air du temps», puisque les chakras sont des éléments de l'ancien système d'évolution spirituelle yogique qui prend sa source dans un lointain passé. L'actuel regain d'intérêt pour les chakras atteste du besoin de systèmes spirituels qui régissent le corps et incluent la totalité du spectre de l'expérience humaine, du ciel jusqu'à la terre.

Bien qu'il soit merveilleux que tant de gens aient désormais envie d'étudier le système des chakras, le danger d'une telle popularité est celui de la banalisation des chakras. Le mot s'introduit dans les conversations de tous les jours, sans que les gens comprennent son contexte original en tant que sagesse ésotérique pour les personnes en quête d'états supérieurs de conscience. Durant les 40 années où j'ai travaillé avec le système des chakras, j'ai vu des chakras sous forme de colliers à chiens, de sous-vêtements, de tablettes de chocolat, sans oublier bien sûr les classiques chandelles, tasses, coussins, matelas de yoga, t-shirts, casquettes, affiches et cartes de vœux. J'ai moi-même vendu certains de ces articles dans mes ateliers !

Cette popularisation rend un important service en dévoilant le système des chakras au grand public, mais elle ne fait qu'en effleurer la surface. Ce qui manque, c'est une connaissance approfondie du sujet.

Le livre de Susan Shumsky, *L'énergie des chakras*, représente cette connaissance approfondie. Avec une écriture à la fois accessible aux néophytes et respectueuse de la profondeur du mystère, c'est l'ouvrage que je réfère à mes étudiants qui sont intéressés par la sagesse et les pratiques ésotériques des anciens. Alors que la découverte de ces pratiques et principes subtils exige normalement d'intenses recherches à l'aide d'un dictionnaire sanskrit et une infinie patience, Susan Shumsky a fait ce travail pour vous, de sorte que cette information est maintenant à la portée du lecteur moyen.

À quel autre endroit trouverez-vous une description des enveloppes intérieures du *sushumna*, ainsi que des plus petits subchakras du cœur et des chakras supérieurs? Vous trouverez dans ces pages la description des significations des pétales individuels, des divinités associées à chaque chakra, en plus de discussions sur les *mudras* (gestes physiques), *bandhas* (verrouillage intérieur), *prânayama* (pratiques de respiration), et *mantras* (sons) associés aux chakras.

En outre, l'auteure parle de l'importance de Shiva/Shakti, le couple divin qui représente les polarités de la tradition tantrique, d'où est issu le système des chakras, ainsi que des enveloppes de l'aura humaine, des *tattvas* de manifestation, et bien plus encore.

Ce livre s'adresse aux personnes qui font une quête. Il n'est pas fait pour les amateurs, mais pour celles et ceux qui sont intéressés par une pratique sérieuse. Car derrière toute l'information qu'offrent les livres et les autres médias, la



connaissance des chakras vient de l'intérieur de soi, à travers un accès direct. Toutefois, cet accès exige de la pratique — un effort soutenu et constant pendant de nombreuses années. Susan Shumsky a effectué ce travail et ses récompenses se trouvent entre ces pages ; c'est donc à vous de les découvrir à travers votre propre pratique.

Bonne quête!

— Anodea Judith, 2013, auteure de  
*Les roues de la vie : guide pratique sur le système des chakras*



## Introduction

De nombreux chefs spirituels et peuples indigènes croient que cette planète vient d'entrer dans une nouvelle phase menant à un avenir plus positif. Ceux qui sont sensibles aux énergies subtiles confirment que nous avons atteint un plus haut niveau de conscience vibrationnelle. À l'heure actuelle, le monde est plus ouvert aux énergies subtiles. Par conséquent, une information exacte concernant l'anatomie du champ énergétique humain invisible et sa relation avec le cosmos est plus vitale que jamais.

Partant de cela, nous offrons une nouvelle édition de ce livre (déjà paru sous l'intitulé *Exploring Chakras*) basé sur les anciennes écritures tantriques et védiques de l'Inde, où l'on peut trouver l'information la plus authentique sur les sept chakras majeurs, les sept chakras mineurs et le système énergétique subtil. Ce livre primé et très apprécié, qui a reçu la faveur des critiques, a subi une cure de rajeunissement avec un nouveau titre, une nouvelle couverture et de nombreuses améliorations. Très prisé des maîtres spirituels de l'Inde ainsi que de milliers de lecteurs reconnaissants, on a dit de ce livre qu'il est la « quintessence des références sur le sujet ». Avec cette nouvelle édition, nous espérons que le

message de sagesse et de guérison contenu dans les pages de ce livre pourra toucher un plus large auditoire.

### *Ma première expérience de la kundalini*

C'est à l'âge de 18 ans que j'ai eu droit à une initiation personnelle et étonnante au champ énergétique humain et à l'insaisissable énergie de la kundalini. Enfant-fleur de la génération hippie, j'étudiais les arts à Oakland, en Californie. La fin de l'hiver 1966 a été pour moi une période de grandes découvertes. Je m'éveillais à la sagesse orientale à travers les textes bouddhistes et hindous qu'offraient alors les librairies de Telegraph Avenue, près de l'Université de Californie. Je dévorais tous les livres sur la philosophie orientale qui me tombaient sous la main.

J'ai lu *L'esprit du zen*, d'Alan Watts, et *Autobiographie d'un yogi*, de Paramahansa Yogananda, qui m'a laissé une profonde impression. Tandis que je lisais les textes bouddhistes tibétains, tels que *Bardo Thodal (Le livre tibétain des morts)* et l'histoire de *Milarepa*, j'ai été prise d'un vif désir. Je mourais d'envie d'atteindre l'état de conscience que ces livres décrivaient : le *nirvana*.

J'avais appris que le *nirvana*, ou son équivalent bouddhiste zen, le *satori*, signifiait la fin de la souffrance : l'illumination spirituelle, la libération de « la roue de la naissance et de la mort » – les cycles de la réincarnation. Quelque chose en moi savait que c'était le seul but qu'il valait la peine de poursuivre. Ayant lu que l'on pouvait atteindre le nirvana grâce à la méditation, mon cœur aspirait à apprendre comment. Alan Watts insistait sur l'importance d'avoir un « guide de méditation ». Mais inutile de dire qu'en 1966,



# LES SECRETS DU CHAMP ÉNERGÉTIQUE HUMAIN NOUS SONT ENFIN RÉVÉLÉS

Dans *L'énergie des chakras*, Susan Shumsky plonge dans la littérature tantrique et védique ancienne pour lever le voile sur les mystères des âges, dans lesquels nous pouvons découvrir l'information la plus authentique sur les sept chakras, les sept subchakras et le système énergétique subtil. Jusqu'à aujourd'hui, une grande partie de cette sagesse est demeurée un secret bien gardé dans les forêts et les cavernes de l'Inde et du Tibet.

Ce livre souvent primé vous est maintenant offert dans une toute nouvelle édition. Prisé des maîtres spirituels de l'Inde autant que de milliers de lecteurs reconnaissants, on s'accorde pour dire qu'il est la « quintessence des références sur le sujet ».

En lisant ce livre inestimable, vous :

- découvrirez votre corps subtil et votre champ énergétique et comment soigner vos blocages ;
- apprendrez à comprendre l'énergie de la kundalini et le système des chakras ;
- apprendrez à garder votre champ énergétique en santé.



**Susan Shumsky**, docteure en théologie, a passé plus de 45 ans à enseigner la méditation, le yoga, la prière, l'affirmation et l'intuition. Elle a déjà plusieurs livres à son actif, dont *Ascension, la clé secrète de l'immortalité*, *Exploring Meditation*, *Miracle Prayer*, *Instant Healing*, *Divine Revelation*, *L'énergie des chakras* et *How to Hear the Voice of God*. La Dre Shumsky, longtemps associée à Maharishi Mahesh Yogi, fondateur de la Méditation transcendantale et gourou des Beatles et de Deepak Chopra, est une enseignante spirituelle très respectée et une pionnière en développement personnel. Auteure primée, elle est aussi conférencière professionnelle, guide touristique pour des destinations sacrées, et fondatrice de Divine Revelation®, une technologie unique pour entendre clairement et tester votre intuition. Son site Web est le [divinerevelation.org](http://divinerevelation.org)

**ADA**  
éditions

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)  
[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

DE LA MÊME AUTEURE



ISBN 978-2-89752-219-3



9 782897 522193