BESTSELLER – PONAD 100 000 SPRZEDANYCH EGZEMPLARZY

David Pond

CZAKRY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Najpierw energia, potem harmonia

Stając w obliczu trudnych, pełnych wyzwań sytuacji życiowych, większość z nas reaguje gniewem, niepewnością, a nawet strachem, nie zdając sobie sprawy, że sami kreujemy to, czego doświadczamy, albowiem nasze życie zewnętrzne w pełni odzwierciedla wszelkie zaburzenia równowagi naszego życia wewnętrznego.

Czakry dla początkujących nauczą cię, jak odsunąć od siebie skłonność do skupiania się na problemach, a zamiast tego koncentrować się na zjednoczeniu z wewnętrzną energią – tudzież czakrą – która jest przyczyną zakłóceń równowagi.

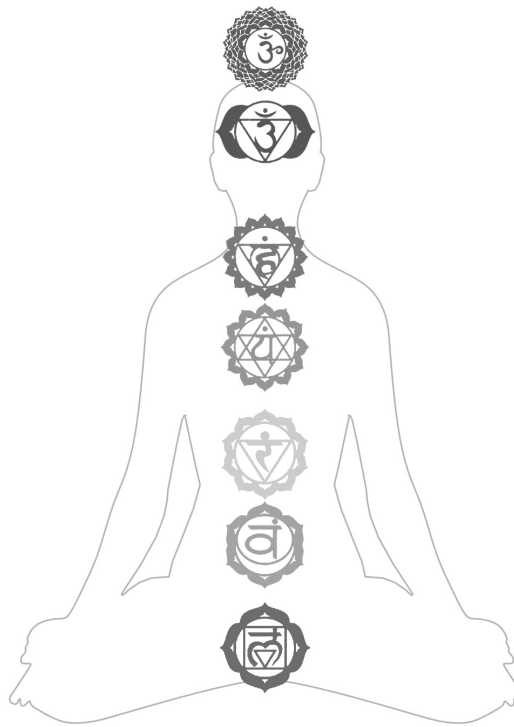
Czakry, zwane też czakramami, stanowią prastary model rozbudzania i równoważenia szeregu energii: psychicznej, emocjonalnej, mentalnej oraz duchowej. Owe centra energetyczne służą za mapę twego świata wewnętrznego. Im swobodniej przepływa przez ciebie energia, tym silniejszy się stajesz, włączając w to twój stan zdrowia i samopoczucie.

Gdy w twoim życiu pojawiają się kłopoty i stajesz przed trudnymi wyzwaniami, model czakr daje ci narzędzie pozwalające zidentyfikować źródło wewnętrznego konfliktu. *Czakry dla początkujących* oferują ci specyficzne techniki służące zmianie sposobu użytkowania energii oraz możliwość przeniesienia swej świadomości na nowy poziom. Kiedy już nauczysz się doświadczać swego życia w radosny, pełen harmonii sposób, także twój świat zewnętrzny zacznie na nowo dobrze funkcjonować.

David Pond

CZAKRY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Agnieszka Ciulkin
Tłumaczenie: Katarzyna Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-424-7

CHAKRAS FOR BEGINNERS
Copyright © 1999 David Pond
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Illustrations: Anne Marie Garrison

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman" – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl
PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Moim dzieciom oraz ich dzieciom:
Davidowi Jr., Edenowi, Skylarowi, Forestowi,
Tawny, Coral i Hunter.
Nasza miłość jest nieustającym źródłem inspiracji
i sensu mego życia.

SPIS TREŚCI

Podziękowania / 9
Przedmowa / 11

Rozdział I. Wprowadzenie

Czakry: energia życia / 21
Równowaga / 27
Poddanie się / 33
Czyszczenie okien / 35

Rozdział II. Czakry

Potrzeba przetrwania – Twoja Pierwsza Czakra / 43
Pogoń za przyjemnością – Twoja Druga Czakra / 53
Dążenie do władzy – Twoja Trzecia Czakra / 65
Poszukiwanie miłości – Twoja Czwarta Czakra / 77
Głos kreatywnej ekspresji – Twoja Piąta Czakra / 93
Pragnienie transcendencji – Twoja Szósta Czakra / 107
Poddanie się duchowości – Twoja Siódma Czakra / 125

Rozdział III. Eseje

Taniec ego, duszy oraz ducha / 139
Przyrzeczenia i czakry / 143
Przekształcanie energii / 147
Postawa opozycyjna i wizjonerska / 149
Możliwości twojej jaźni / 153
Studium modlitwy / 157
Zmartwienie jako energia / 159
Poszanowanie własnej energii / 163
Kundalini / 165
Mit / 167

Rozdział IV. Ćwiczenia i medytacje

Ćwiczenie wizualizacji / 173
Medytacja czakr / 175
Medytacja nieba i ziemi / 181

Dodatek. Tabela czakr / 184

Zalecana literatura / 186

O Autorze / 188

Podziękowania

Wszystkie materiały składające się na tę książkę powstały podczas trwającej niemal trzydzieści lat drogi kształtowania świadomości. Wymienienie wszystkich, którzy przyczynili się do zrozumienia przeze mnie tematu tej książki, jest praktycznie niemożliwe. Chciałbym więc wyrazić moją głęboką wdzięczność nauczycielom, mistykom, guru oraz filozofom wszystkich wieków, którzy pozostawili nam spuściznę w postaci ich mądrości zawartej w księgach i nagraniach, tak byśmy dziś mogli czerpać z nich korzyści. Pragnę też wyrazić ogromną wdzięczność całej wspólnocie poszukiwaczy, którzy od zawsze stanowią nieocenione źródło mądrości: wiele cennych uwag, które zebrałem podczas swego życia, pochodzi od moich towarzyszy w poszukiwaniu prawdy.

Mojemu pierwszemu nauczycielowi – mojej siostrze Lucy Pond – dziękuję za otwarcie mi oczu. Mój nauczyciel jogi i dobry przyjaciel Bob Smith zasługuje na specjalne uznanie. Jego wiedza dotycząca kanałów łączących czakry jest nieoceniona. Dzięki jego warsztatom nauczyłem się wielu technik, postaw, ćwiczeń oddechowych i medytacji, które przyczyniły się do głębszego zrozumienia czakr.

Chciałbym szczególnie podziękować moim bliskim przyjaciołom – Julie i Robertowi Grattanom. Dali mi mnóstwo pomocnych rad podczas powstawania tej książki, a ich wiara we mnie i w ten materiał przysporzyła mi siły i pewności siebie.

Linda Joy Stone, Alex Holland i Geri Froomer wnieśli mnóstwo spostrzeżeń i świeżych pomysłów po przeczytaniu rękopisu. Moja cudowna matka – Mama Jane – pobłogosławiła tę książkę, oświadczając: „Myślę, że coś w tym jest". Chciałbym także podziękować mojej bliskiej przyjaciółce Lynn Mitchell. Jej skrupulatność podczas czytania rękopisu pomogła nadać książce ostateczny kształt. Pragnę też podziękować Robertowi Marritzowi za jego redakcyjne pomysły oraz słowa zachęty.

Chcę także złożyć podziękowania Nancy Mostad, menedżerowi z wydawnictwa Llewellyn, za jej wsparcie, otuchę i indywidualne podejście podczas naszej współpracy. Pragnę też wyrazić wdzięczność Carlowi i Sandrze Weschcke za spotkania i nasze rozmowy o książce. Oboje wnieśli ogromny wkład w to, kim jestem i co mam do powiedzenia. Miałem ogromne szczęście, mogąc pracować z redaktorem Michaelem Maupinem. Jego autentyczny wkład w ten materiał pozwolił na poczynienie wielu pożytecznych sugestii i sprawił, że nasza współpraca dawała tak wiele radości. Chciałbym także podziękować Williamowi Merlinowi Cannonowi za stworzenie okładki do pierwszego wydania mojej publikacji, która idealnie oddaje ducha książki.

Pragnę też wyrazić głęboką wdzięczność mojemu przyjacielowi – artyście Jimowi Sorensonowi, który stworzył piękną okładkę książki we wczesnym stadium projektowym.

W końcu rola mojej kochającej żony Laury w powstawaniu tej książki nie może zostać pominięta. Jej wsparcie i słowa zachęty podczas realizacji projektu były niezwykle ważne. Zawsze przejawiała gotowość do eksperymentowania z ćwiczeniami i działaniami dotyczącymi każdej z czakr, a jej opinie o najbardziej efektywnych metodach były bezcenne. Dziękuję ci, Lauro, za to, że zawsze jesteś przy mnie: podczas projektu oraz jako moja życiowa partnerka.

Przedmowa

Wszyscy chcemy od życia tego samego: szczęścia, spełnienia, zdrowia, dobrego samopoczucia i satysfakcjonujących związków. To nie powinno być trudne, wygląda przecież na zupełnie proste. Ale pewne rzeczy stają nam na drodze. Życie po prostu się dzieje. Wiemy, kiedy mamy zaburzoną równowagę – czujemy to! Ale cóż możemy z tym zrobić?

Uczono nas, jak rozwijać w sobie zdolności niezbędne do przystosowania się do świata. Można założyć, że gdy wszystko idzie dobrze w świecie zewnętrznym, czujemy się szczęśliwi. Jednakże jest to działanie zupełnie na opak. Najpierw musimy nauczyć się, jak być szczęśliwymi i spełnionymi na wewnętrznym poziomie, a dopiero wtedy nasz świat zewnętrzny zacznie dobrze funkcjonować, stanowiąc odbicie naszego świata wewnętrznego. Potrzebujemy map, aby móc rozwiązać swoje problemy i odzyskać nasze naturalne, przyrodzone prawa. Czakry zapewniają nam właśnie taką mapę aktywacji i równoważenia rozmaitych poziomów życia.

Czakry są wirującymi centrami energetycznymi, rozlokowanymi wzdłuż kręgosłupa, od kości ogonowej do czubka głowy. Stanowią swoistą mapę świata wewnętrznego: określają twoje relacje z samym sobą i to, jak doświadczasz energii. Życie jest energią. Ta sama siła, która przepływa przez wszystko, co żywe, przepływa też przez ciebie. To prana, siła życiowa, to chi życia. Czakry oddziałują z tą uniwersalną siłą życiową i ożywiają

różnorakie aspekty naszego życia, sprawiając, że energia wciąż krąży – pozwala toczyć się wszelkim procesom życiowym.

Już wiele lat temu, w czasach starożytnych Indii i hinduistycznych joginów, rozumiano, jak ważne są czakry. Ale nie trzeba być joginem, by móc korzystać z ich dobrodziejstw. Starożytny model czakr wytrzymał próbę czasu z powodu swojej autentyczności. Wszyscy poszukiwacze ścieżki stają się w końcu świadomi czakr, ponieważ są one uniwersalne i powszechne.

Nie są to bynajmniej czcze dywagacje, ale twierdzenia oparte na doświadczeniach. Nie jest to wyłącznie kwestia do rozważań – to twoja energia! To coś, z czym powinieneś się identyfikować – to także twoje czakry. Już teraz funkcjonują one na tym czy innym poziomie. Spróbuj poznać czakry wewnątrz siebie, nie tylko na stronach tej książki. Postaw sobie wyzwanie, aby zidentyfikować każde z centrów energetycznych wewnątrz ciebie.

Moja droga do odkrywania czakr i ich wartości w moim życiu była drogą raczej okrężną. Kiedy dorastałem, przejawiałem spore uzdolnienia sportowe i moja ówczesna tożsamość w znacznej mierze właśnie na tym się koncentrowała. Doprowadziło mnie to do osiągnięcia sporej popularności i powszechnej akceptacji. Ale wewnętrznie byłem w rozsypce. Miałem, co prawda, rozbudowany świat wewnętrzny, ale zupełnie go nie rozumiałem. Nie miało to żadnych konkretnych ram.

Dorastałem, wierząc, że mój świat wewnętrzny jest zupełnie niespójny ze światem zewnętrznym, a wszystko, o czym myślę, nie ma pokrycia w świecie zewnętrznym. Byłem zaniepokojony stanem mego samopoczucia, ale zdołałem zachować to w sekrecie.

Poszedłem do college'u z zamiarem zostania nauczycielem i świat ponownie zaakceptował moje aspiracje. Wszystko na zewnątrz wyglądało idealnie. Jednakże mój świat wewnętrzny wciąż był pełen zgiełku. Podejmowałem wszelkie kroki, które w założeniu miały doprowadzić mnie do szczęścia, ale wciąż czułem wewnętrzny niepokój.

Miałem niebywałe szczęście mieć siostrę astrologa, i to właśnie ona postawiła mi pierwszy horoskop, kiedy miałem dwadzieścia lat. Doznałem olśnienia: znalazłem wreszcie punkt odniesienia do mego świata wewnętrznego, który nie opierał się na fałszywych założeniach. Astrologia dała mi mapę do mego świata duchowego i po raz pierwszy w życiu miałem w końcu zdrowe relacje z tą częścią mego charakteru. Obudziło to we mnie pragnienie poszukiwania duchowości i doprowadziło do książki Rama Dassa pt. „Bądź tu i teraz" (*Be Here Now*), odsłaniając przede mną więcej zdrowych modeli wewnętrznego życia. Zacząłem postrzegać ów świat jako pełen wspaniałych zasobów, a nie jako źródło zgiełku. Doprowadziło mnie to do rozpoczęcia studiowania czakr i – tak jak wielu ludzi – wkroczyłem na ścieżkę wiodącą ku samopoznaniu. Usłyszysz o nich nieraz podczas własnej podróży ku przebudzeniu.

Działo się to niemal trzydzieści lat temu, a moje zaangażowanie w czakry jest od tamtej pory niezmienne. Nie ma chyba sytuacji, w której nie byłoby korzystne posiadanie mapy dwóch poziomów egzystencji: pierwszego, gdy wszystko, co robisz, ukierunkowane jest na zewnątrz; oraz drugiego, który rozgrywa się wewnątrz ciebie podczas wykonywania różnych czynności.

Na poziomie pierwszym zmywasz naczynia. Gdzie jesteś w swoim wnętrzu, na poziomie drugim, podczas zmywania naczyń? Czy jesteś rozgniewany, rozdrażniony, obowiązkowy, roztargniony, spokojny, pełen szacunku? Zakres emocji jest praktycznie nieograniczony. Tylko jedna czynność, a tak wielka rozpiętość możliwych miejsc wewnątrz ciebie, w których możesz się znaleźć podczas wykonywania owej czynności! Przemawiasz do czakr, kiedy znajdujesz się wewnątrz swego jestestwa podczas wykonywania dowolnych czynności.

Ostatecznie skończyłem szkołę i zostałem nauczycielem, ale nie czułem się swobodnie w systemie edukacji. Potrzebowałem wyjścia poza sztywne ramy tradycyjnego systemu nauczania. Przeprowadziłem się wówczas z moją świeżo założoną rodziną

na Hawaje, gdzie zamieszkaliśmy we wspólnocie przy University of the Universe, który rozpowszechniał wiedzę dotyczącą tego, jak żyć poza utartymi, tradycyjnymi schematami. Zostałem więc astrologiem i zagorzałym studentem mistycyzmu.

Z czasem przeprowadziliśmy się do środkowej części stanu Waszyngton, zakładając tam nową wspólnotę oraz otwierając restaurację. Jednocześnie kontynuowaliśmy zgłębianie alternatywnych sposobów na życie, takich jak: joga, medytacja, astrologia, żywność naturalna, życie wspólnotowe. Kiedy byłem po trzydziestce, zdecydowałem się na skonkretyzowanie moich zainteresowań metafizycznych, które dotąd kierowały moim życiem. Byłem gotowy, by powrócić na łono środowiska akademickiego i zdobyć dyplom magistra. Zdołałem zorganizować sobie indywidualny tok nauczania i ostatecznie otrzymałem dyplom magistra w dziedzinie metafizyki eksperymentalnej na Central Washington University.

Najpierw jednak musiałem otrzymać zgodę uczelnianej komisji na kurs, który zdecydowałem się utworzyć. Uzyskałem także pomoc w dopasowaniu go do obowiązujących standardów akademickich. Szkoleniami, jakie w ramach studiów zorganizowałem, były m.in.: „Psychologia jungowska i metafizyka", „Uzdrawianie niekonwencjonalne", „I Ching" oraz „Modele świadomości". W mojej pracy magisterskiej posłużyłem się tabelami urodzin w odniesieniu do tradycyjnych testów osobowości (skala Stanforda, test osobowości MMPI, test Myers–Briggs itp.). Przeprowadziłem eksperyment, w którym wykazywałem, że astrologowie są w stanie za pomocą tabeli urodzin prawidłowo dopasować do siebie kwestionariusze osobowe, wypełnione przez poszczególne osoby, i odpowiadające im horoskopy. Miałem bowiem nadzieję, że w ten sposób zdołam przetrzeć szlak dla studiów z dziedziny metafizyki, tak aby zyskały one szacunek środowiska akademickiego.

Uzyskanie dyplomu wyższej uczelni zachęciło mnie do podjęcia działań w kierunku zrobienia doktoratu w dziedzinie projektowania testów pomiarowych dostosowanych do zasad metafizyki. Jednakże, pomimo sukcesów dotyczących wdrożenia metafizyki

w świat akademicki, zacząłem dostrzegać swego rodzaju szaleństwo wynikające ze specyficznego związku pomiędzy metafizyką a nauką. Opierają się one bowiem na zupełnie różnych podstawach. Wszelkie badawcze metody naukowe prowadzą do organizowania eksperymentów, które w swej istocie wykluczają wpływy, których badacz nie jest w stanie w pełni kontrolować. Z kolei metafizyka dotyczy raczej wszelkich powiązań i połączeń między różnymi elementami rzeczywistości oraz niemożności wyizolowania poszczególnych sytuacji w warunkach kontrolowanych.

Zauważyłem, że owa naukowa, ścisła część naszych umysłów ma ograniczone możliwości w badaniu metafizycznych aspektów życia. Pomimo ugruntowanej pozycji nauki musi ona zostać odsunięta na bok, jeśli zamierzamy zgłębiać zagadnienia natury metafizycznej. Nauka nie ma duszy. Ignoruje to, co nie może zostać zmierzone lub udowodnione – to jest właśnie ów filtr. Doznań metafizycznych nie można jednoznacznie zmierzyć czy udowodnić, a mimo to doświadczamy ich każdego dnia.

Wszyscy mamy swoje światy wewnętrzne; nie wątp w swoje doświadczenia, mimo że nauka nie jest w stanie ich dowieść. Twoje wewnętrzne doznania nie mogą po prostu wstać i zeznawać przed sądem. Takie myślenie jest jak zły filtr. Musisz podtrzymywać mistyczną stronę swego charakteru, zaufaj swoim doświadczeniom, zjednocz się ze swym prawdziwym duchem i nie osądzaj się według zewnętrznych standardów. Nikt nie jest lepszym autorytetem w dziedzinie twoich związków z własną energią niż ty sam. To sprawa wysoce osobista, więc cokolwiek jest tu napisane, nie jest tak ważne, jak to, co może wywołać w tobie samym.

Zrozumienie czakr jest jedną z najbardziej efektywnych dróg do uzyskania dostępu do różnorakich poziomów świadomości. To prosty system prowadzący do dogłębnego zrozumienia, będący przewodnikiem po twym świecie wewnętrznym. Już teraz tego doświadczasz. Model czakr pozwoli ci na zidentyfikowanie typów energii, których doświadczasz: przetrwania, przyjemności (seksualności), siły, miłości, kreatywności, intuicji i duchowości.

Każdy z tych siedmiu poziomów energii ożywiany jest przez siedem czakr.

W książce tej pragnę zaprezentować model czakr w jak najbardziej tradycyjnym ujęciu i nieco rozszerzyć ten temat. Użyję modelu czakr jako swego rodzaju szablonu, który umożliwi dalsze zgłębianie tematu. Pragnę też przedstawić nieco bardziej kreatywne podejście, opierając się na latach doświadczeń, i w ten sposób wyjść poza tradycyjne rozumienie czakramów. Liczę, że każdy z czytelników zareaguje na to na swój sposób, co bez wątpienia będzie zjawiskiem pozytywnym. Moim zamiarem nie jest bynajmniej przedstawianie idei zawartych w tej książce jako jedynych słusznych prawd, podlegają one bowiem ciągłym zmianom. Jeśli natomiast któryś z czytelników ma odmienne doświadczenia niż te, które prezentuję, zachęcałbym go, aby podążał za własną prawdą. Ponieważ o to właśnie w tym wszystkim chodzi: aby uzyskać bezpośredni dostęp do własnych doświadczeń związanych z różnymi ośrodkami świadomości.

Po prostu spróbuj, a twoje bezpośrednie przeżycia same zweryfikują wartość doświadczeń, jakie przyniesie ci życie. Pomoże ci to zorientować się, na jakim poziomie świadomości operujesz w danej chwili. Da ci to swoistą mapę do aktywacji i doświadczania innych stanów świadomości. Gdy napotkasz w swym życiu trudności czy wyzwania, model czakr da ci narzędzie, które pomoże ci zidentyfikować źródła konfliktów w samym sobie. Na swej drodze wszyscy poszukiwacze zdają sobie w końcu sprawę z jednego: zidentyfikowanie źródła w sobie jest kluczem do wyzwolenia swej jaźni.

Idealną sytuacją byłoby, gdybyś był elastyczny w swej świadomości, by móc swobodnie poruszać się pośród ogółu własnego jestestwa, w pełni zatopić się w znaczeniu swego życia oraz w lekcjach wyniesionych z obecnej inkarnacji i powstać ze swej odrębnej jaźni, aby doświadczać piękna wynikającego z połączenia z całą wspólnotą bytów oraz boskością.

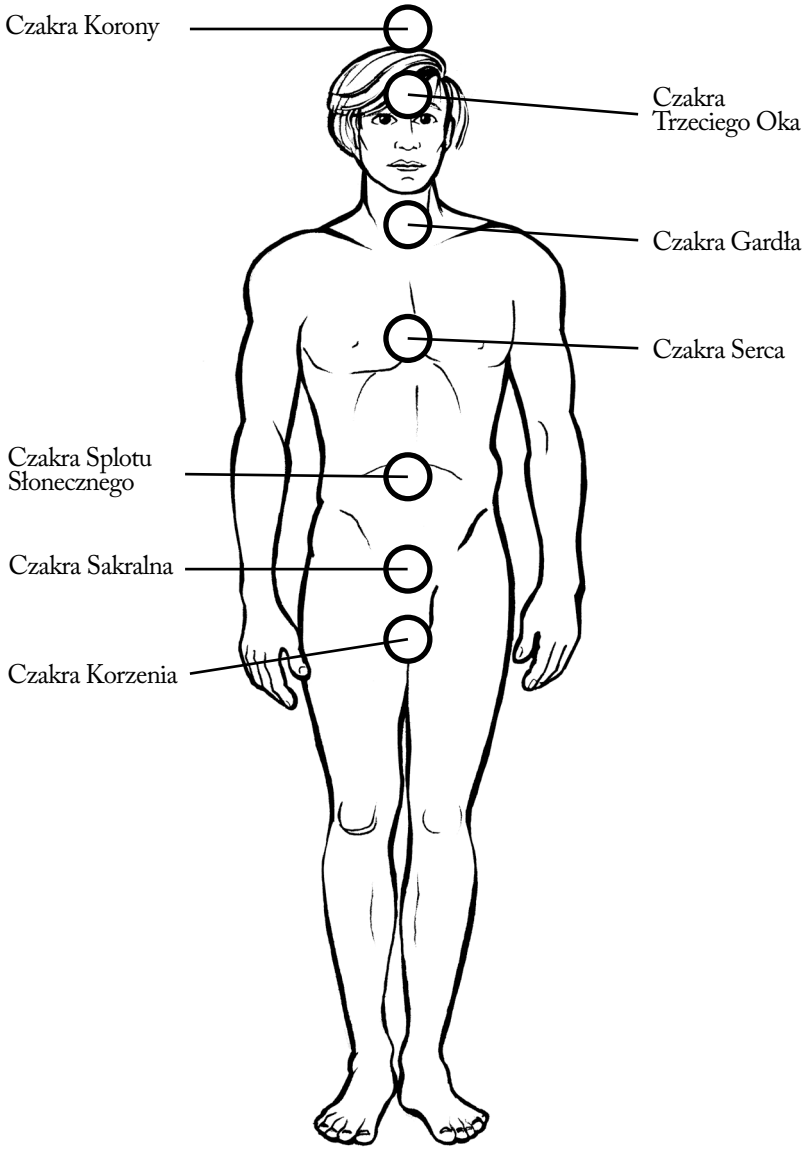
Podczas zgłębiania czakramów skupię się na siedmiu podstawowych, tradycyjnych czakrach. Obecnie istnieje sporo spekulacji na temat czakr pozostających poza tą podstawową klasyfikacją, jednakże ja chciałbym odłożyć ten pogląd na bok i skoncentrować się wyłącznie na klasycznych siedmiu.

Czakry: energia życia

Życie jest energią, a czakry dotyczą owej energii. Uniwersalna siła życiowa krąży wewnątrz nas, przynosząc nam życiowe doświadczenia. Czakry są jednocześnie magazynami i przekaźnikami energii, a każda z nich reprezentuje różne jej częstotliwości. Oddziałują one z polem elektromagnetycznym i transformują je w tę formę energii, która odpowiada za podtrzymywanie naszego życia.

Czakramy są swego rodzaju kanałami, przez które przepływa energia wszechświata. Dla nas oznacza to, że wypływa ona z ziemi, kierując się ku najniżej położonemu czakramowi, a następnie ku kolejnym, wyżej położonym, przy czym nie jest to proces linearny; przepływ ten jest cykliczny i energia krąży w obu kierunkach jednocześnie.

Proces ten porównać można do fotosyntezy w świecie roślin. Energia słoneczna jest absorbowana przez odpowiednie substancje, pobudzając w ten sposób roślinę do życia. Energia ta przenika także do korzeni, które czerpią z ziemi składniki niezbędne do życia. Rozprowadzana jest po całej roślinie i ostatecznie wyraża się poprzez kwitnienie kwiatu – energia zostaje przetransformowana w piękno i zwrócona światu. Tak samo jest z nami. Przyciągamy energię słońca, która wciągana jest z ziemi przez korzenie naszej jaźni, a następnie rozprowadzana, sprawiając, że w ten sposób „zakwitamy", zwracając energię światu. Kiedy rozpoczniemy pracę nad świadomością, stanie się to czymś więcej niż tylko wyrażeniem piękna.



Rysunek 1. Punkty czakr w ludzkim ciele

Czakry są wirującymi ośrodkami subtelnej energii, ulokowanymi wzdłuż kręgosłupa, od jego podstawy aż do czubka głowy (patrz rysunek 1). Każda z tych siedmiu głównych czakr daje inny pogląd na życie i wszelkie sytuacje. Ta sama sprawa, rozpatrywana z różnych poziomów świadomości, nabiera zupełnie różnych znaczeń. Spróbuj zobrazować sobie kręgosłup jako specyficzną windę, a czakry jako różne piętra, z których możemy doświadczać życia. Kiedy wznosisz się z jednego piętra świadomości na inne, twoja perspektywa widzenia świata ulegnie rozszerzeniu.

Wyobraź sobie czakry jako siedem pięter budynku. Kiedy stoisz na najniższym piętrze i wyglądasz przez okno, widok znacząco różni się od widoków, jakie roztaczają się z każdego z kolejnych pięter. Z każdym kolejnym wzniesieniem się windą następny widok ma coraz szerszą perspektywę. Idealnie byłoby, gdyby okna na każdym z pięter były jak najczystsze, co gwarantowałoby w pełni klarowny widok. Poglądy i przekonania mogą sprawiać, że ów widok będzie nieco zachmurzony i niewyraźny, a więc musisz być gotowy na stawienie czoła swoim utartym schematom myślenia i na wyczyszczenie ich.

Z każdym kolejnym zdobytym piętrem twoje postrzeganie zwiększy się, ponieważ staniesz się bardziej świadomy rzeczywistości, w której zawierają się twoje poprzednie piętra percepcji, a także widok, który się z nich roztaczał dzięki ograniczonej wówczas zdolności percepcyjnej. To właśnie czysta percepcja jest twoim celem: czyste okna nieprzesłonięte chmurami kulturowo uwarunkowanych wierzeń. Kiedy zaczniesz rozważać znaczenie każdej z czakr, zauważysz odzwierciedlenie ich manifestacji w swoim życiu.

Czakramy wyznaczają sposób, w jaki używasz energii. Stanowią akumulatory dla różnorakich poziomów energii życiowej. Odbierają, magazynują i przekazują dalej energię poprzez oddziaływanie z uniwersalnymi siłami życiowymi. Swoboda, z jaką energia ta może przepływać pomiędzy tobą a wszechświatem,

jest bezpośrednio związana ze stanem twego zdrowia i ogólnego samopoczucia.

Wszelkie blokady czy ograniczenia w otrzymywaniu lub emanowaniu energii życiowej powodują dysharmonię całego organizmu i wyrażone zostają poprzez choroby, ogólny dyskomfort, brak energii, niepokój czy też zachwianie równowagi emocjonalnej. Kiedy zapoznasz się z systemem czakr i zrozumiesz, jak działają oraz w jaki sposób powinny optymalnie funkcjonować, pozwoli ci to dostrzec własne blokady i ograniczenia, a także rozwinąć w sobie umiejętność niwelowania takich zatorów. Przez blokadę rozumiem pewne ograniczenia przepływu energii; całkowita blokada skutkowałaby zerwaniem połączenia z siłami życiowymi, a w efekcie powodowałaby na przykład śmierć fizyczną.

Wszyscy mamy czakry i wszystkie one funkcjonują. To stwierdzenie powinno przynieść ulgę tym, którzy dotąd zastanawiali się, czy w ogóle posiadają czakramy, czy też nie. Jeśli żyjesz, masz je! To zdumiewające, jak wielu ludzi jest przekonanych, że ich czakry nie funkcjonują. Funkcjonują. Stopień ich wydajności jest czynnikiem różnicującym ludzi jako jednostki oraz ich poszczególne etapy drogi życiowej.

Pierwszym poziomem w zrozumieniu czakr jest ujrzenie ich działania jako przepływu energii. Ta sama energia, która przepływa przez wszystkie drzewa, rośliny, zwierzęta, chmury, rzeki i góry, przepływa także przez ciebie. Czyni to dzięki systemowi czakr w zorganizowany, dostrzegalny sposób. Można to łatwo zaobserwować i doświadczyć tego, ale najpierw należy wykształcić w sobie punkt widzenia z pozycji świadka, obserwatora.

Stopniowanie energii, którą reprezentują czakry, pozwala dostrzec subtelne różnice dotyczące uniwersalnej siły życiowej. Podczas gdy sama obserwacja tych różnic wymaga konkretnego punktu widzenia, to pierwszy poziom zrozumienia wymaga rozwinięcia „świadomości świadka": „bycia na świecie, nie będąc częścią świata", jak można by to określić w sposób duchowy. Po-

lega to na rozciągnięciu swojej jaźni tak, by znajdowała się ona na dwóch poziomach doznań jednocześnie – oznacza to uczestniczenie w aktualnych doświadczeniach i jednoczesne obserwowanie tychże doświadczeń z odległego punktu. Na tym polega „świadomość świadka". Mówiąc metaforycznie, podczas gry wiemy, jaka jest sytuacja na boisku, ale wiedzę daje nam zarówno uczestniczenie w grze, jak i spojrzenie na tablicę wyników z perspektywy widza.

Ci, którzy zostali obdarzeni wrażliwością na tyle subtelną, że są w stanie dostrzegać czakry, opisują je jako centra energetyczne obracające się niczym koła światła, promieniujące każde innym kolorem. Im szybciej owe koła się obracają, tym więcej energii otrzymują i przekazują. We wszystkich przypadkach częstotliwość energetyczna jest najniższa w Czakrze Korzenia, a wzrasta, kierując się w stronę Czakry Korony. Przypomina to nuty na pięciolinii muzycznej albo kolory tęczy, które płynnie przechodzą jeden w drugi, poczynając od czerwonego, a na fiolecie kończąc. Połączone ze sobą manifestacje wszystkich tych kół światła tworzą twoją aurę: subtelne promieniowanie świetlistej energii czakr.

Czakramy powiązane są często z endokrynowym układem gruczołów. Ich ulokowanie w ciele koreluje z umiejscowieniem wielu gruczołów wewnątrzwydzielniczych, a znaczenie poszczególnych czakr jest bardzo zbliżone do funkcji pełnionej przez odpowiadające im gruczoły. Jednakże błędem byłoby rozważanie owych połączeń pod kątem czysto fizycznym. Pomimo tego, że czakramy rozlokowane są wzdłuż kręgosłupa po jego przedniej stronie, zdecydowanie nie są obiektami fizycznymi.

Energia czakr, mimo że tak delikatna i niematerialna, przenika wszystkie aspekty twego życia. Stając się świadomym jej wpływu, przemieszczasz swą uwagę od fizycznej manifestacji do energii pozostającej poza zdarzeniami, gdzie objawić się może prawdziwa zmiana.

Niewyważona ekspresja przetrwania

Pierwotną wskazówką mówiącą o stanie braku równowagi jest uczucie niepewności. Gdy zabraknie podstawowych zasobów, takich jak: pożywienie, ubranie lub schronienie, potrzeby tej czakry staną się na tyle zachłanne, że będzie ci trudno skoncentrować uwagę na czymkolwiek innym. Jednym z wyzwań, które stawiają przed nami owe potrzeby, jest rozpoznanie, że są one różne dla różnych ludzi. Musisz zatem odkryć, czego ty sam potrzebujesz, by czuć się bezpiecznie.

W stanie braku równowagi strach i swoista niewydolność przesłaniają twoją percepcję i włączają cię w obieg niepewności – odczuwając niepokój i podchodząc do życia z pozycji ofiary, znajdziesz wiele scenariuszy życia, które będą podtrzymywać w tobie przekonanie o niedostatku. Dopóki kwestie przetrwania będą znajdowały się w stanie zachwianej równowagi, nie będziesz w stanie skierować się ku rozszerzonej perspektywie innych czakr. Wiedza ta powinna zmotywować cię do zbalansowania Pierwszej Czakry, co pozwoli ci na wzrost świadomości.

Kiedy potrzeby tej czakry nie zostaną odpowiednio wyważone, twoja perspektywa będzie zakłócona przez poczucie niepewności. Uczucia te są nam wszystkim dobrze znane. Jeśli przeszedłeś na stronę kulturowego poglądu, że bezpieczeństwo oznacza „postawę obronną", wówczas angażujesz się w ciągłe umacnianie swojej obrony, tak na wszelki wypadek. Z kolei brak równowagi może się także manifestować w postaci faktycznych braków w świecie materialnym, będących odbiciem wewnętrznych zaburzeń.

Pamiętaj, że energetyczny obraz życia zawsze najpierw zagląda w twoje relacje związane z czakrą, a dopiero później manifestuje się na świecie. Nie czekaj, aż fizyczny świat złapie równowagę, żebyś ty także mógł ją uchwycić. To tak nie działa. Brak równowagi zewnętrznej jest odbiciem braku równowagi wewnętrznej. Ujmijmy to tak: wewnętrzne zakłócenie równowagi nie jest spowodowane przez sytuacje ze świata zewnętrznego, ale właśnie

tworzy te sytuacje w świecie zewnętrznym. To jest właśnie energetyczny obraz życia; zmień swoje doświadczenia z wewnętrzną energią, a świat zewnętrzny podąży za tymi zmianami.

Ćwiczenie 3

Kiedy czujesz się niespokojny z powodu niezapłaconych rachunków czy możliwego braku dochodów, wypróbuj to ćwiczenie na wykształcenie w sobie odseparowanych od pieniędzy podstaw bezpieczeństwa. Najpierw spójrz na swoją sytuację z perspektywy energii. Zdaj sobie sprawę, że świat zewnętrzny nie tworzy twoich doświadczeń. Oczywiście z perspektywy twego ego wygląda to tak, że to właśnie owe rachunki powodują uczucie niepokoju. Pamiętaj, że jest to tylko iluzja. By wyleczyć się z tego poczucia niepokoju, wybierz się na spacer wśród przyrody. Nie po to, by ćwiczyć, ale po to, by się z nią zjednoczyć. Zauważ obfitość form życia tętniących w przyrodzie. Jest tam wystarczająco dużo siły życiowej, by ożywiać różnorodne rośliny i drzewa, zwierzęta, rzeki, chmury, wszystko. Ta sama siła życiowa krąży we wszystkich elementach natury. W końcu poczuj też tę samą siłę przepływającą przez ciebie. A gdy jej fala w ciebie uderzy, nie będziesz tak po prostu *przeżywał życia*, to życie będzie *żyło tobą!* Zrozum, że to nie twoja wola sprawia, że twoje serce bije, twe płuca oddychają, a krew krąży w żyłach. Istnieje bowiem siła potężniejsza od ciebie, która ożywia wszystko, co żywe, a ty jesteś częścią tej struktury. I nagle niepokój minął.

Wielu ludzi z zaburzoną Pierwszą Czakrą próbuje wpasować się w życie, jakie inni ludzie uznają za właściwe, bez dokonania odpowiedniej samoanalizy, by rozstrzygnąć, które z ich potrzeb życiowych są najważniejsze. Jeśli ty także znajdujesz się w ta-

kiej sytuacji, odczujesz niebawem głód, który będzie domagał się twojej uwagi.

Ewidentnym tego przykładem może być młoda matka z trójką dzieci, którą opuścił mąż. Silna presja potrzeby przetrwania będzie czynnikiem zużywającym jej energię. Nieco mniej oczywistym przykładem może być młody mężczyzna, który odniósł sukces społeczny, zanim odkrył, jakie są jego prawdziwe wartości. Może on mieć pod dostatkiem jedzenia i ubrań oraz dach nad głową, a więc pozornie nie ma żadnego widocznego powodu, by odczuwać jakikolwiek niepokój. Jednakże, jeśli dobra materialne nie mają dla niego aż tak wielkiego znaczenia, tego typu poczucie bezpieczeństwa będzie pojęciem pustym i nadal będzie odczuwał głód bezpieczeństwa wewnętrznego. Być może kupił sobie ogromny apartament w centrum wielkiego miasta tylko dlatego, że tego oczekiwano od osoby o jego statusie społecznym. Gdyby zapewniłoby mu to poczucie osobistego bezpieczeństwa, wtedy wszystko byłoby w jak najlepszym porządku. Jeśli jednak jest osobą, która potrzebuje raczej życia w oderwaniu od zgiełku miasta i najlepiej czułby się na wsi, to nadal będzie odczuwał swego rodzaju niepewność i będzie miał wrażenie, że pozbawiony jest korzeni; bez względu na to, jak przytulny jest jego apartament. Właśnie dlatego tak ważne jest odkrycie własnych potrzeb poprzez ich szczerą i dogłębną analizę oraz samoświadomość.

Utrzymywanie w świadomości zrównoważonego poziomu przetrwania

Świadomość twojej Pierwszej Czakry jest wyłącznie fizyczna. Podtrzymywanie życia fizycznego jest bardzo konsumpcyjne, a przetrwanie jest punktem ogniskowym tej świadomości. „Zabij lub zostaniesz zabity" – owo prawo dżungli stanowi modus operandi Pierwszej Czakry. Nawet w sprawach seksu nie ma żadnej czułości – tylko pożądanie kieruje Pierwszą Czakrą. Na

tym poziomie seks jest tylko popędem; niczym więcej jak tylko napędem biologicznym służącym do zapewnienia ciągłości gatunku. Z tego punktu seks określa się raczej mianem „przespania się" niż „kochania się".

Łatwo jest zlekceważyć Pierwszą Czakrę jako zwierzęcą i brutalną, ale musimy pamiętać, że gdyby nie przetrwanie, rozważanie kolejnych czakr byłoby sprawą czysto teoretyczną. Zdrowe manifestacje poziomu świadomości Pierwszej Czakry zawierają w sobie poczucie bezpieczeństwa, wiedzę o zintegrowaniu się z ziemią, odczucie złączenia z ciałem i całą planetą oraz pełną świadomość instynktów, które odpowiadają za naszą ochronę.

Takie „uziemienie" może być podtrzymywane przez jakąkolwiek aktywność, która bezpośrednio łączy nas z ziemią; prace ogrodowe, wspinaczka po górach, spacery boso po trawie są wśród tych działań najważniejsze. Owo zintegrowanie się z ziemią można także prowadzić poprzez wizualizację.

Ćwiczenie 4

Wyobraź sobie przewód uziemiający, który biegnie od twego kręgosłupa prosto w głąb ziemi. Zobacz oczyma wyobraźni, jak potężna energia mentalna biegnie wzdłuż twego kręgosłupa i poprzez kabel uziemiający rozprasza się w ziemi. Wyobraź sobie, że kabel ów rozgałęzia się, tworząc korzenie zagłębione w ziemi, niczym korzenie potężnego drzewa. Zobacz, jak te korzenie łączą się z korzeniami ogromnych, rosnących obok drzew. A teraz wyobraź sobie, że jesteś w stanie wciągać energię z ziemi poprzez uziemiający przewód. Zobacz tę potężną, wewnętrzną siłę drzew, która jest dostępna także dla ciebie.

Sport jest bezsprzecznie niezwykle zdrowym sposobem na aktywowanie Pierwszej Czakry. Im bardziej sport oparty jest

na współzawodnictwie, im bardziej jest fizyczny i związany z ryzykiem, tym bardziej należy on do Pierwszej Czakry. Boks i futbol są świetnymi przykładami tej surowej, agresywnej energii. Spadochroniarstwo, wyścigi samochodowe i tym podobne zajęcia, w których toczy się gra o przetrwanie i ryzyko jest stosunkowo wysokie, także mają znaczny wpływ na aktywację tej czakry. Liczy się też każda aktywność, w której poszukuje się mocnych wrażeń i która sprawia radość, gdy uniknie się schwytania podczas gry.

Czakra ta jest wewnętrznie najgłębszym, najbardziej osobistym aspektem nas samych. Jest znacznie oddalona od pozostałych czakr i dlatego też jest najbardziej ze wszystkich czakr defensywna, agresywna i ukierunkowana egoistycznie. Kiedy czujemy, że nasze przetrwanie jest zagrożone, zasady ulegają zmianie. Ochrona siebie jest niezwykle silnym instynktem.

Pamięć gatunku napędza nasze instynkty, jest biologicznie zakodowana. Nie jest to tylko stwierdzenie czy pogląd. Instynkt jest w końcu rezultatem ewolucji naszego gatunku – to instynkt przetrwania. Jeśli funkcjonujesz na tym poziomie świadomości, pozostanie przy życiu jest twoim nadrzędnym celem. Strach, bardziej niż wiara, kieruje twoimi poczynaniami.

To jest właśnie punkt świadomości, w którym doświadczasz największego odizolowania od ducha. Kiedy znajdujesz się na tym poziomie, niezwykle łatwo jest poczuć się odseparowanym i odciąć się od wszelkich radości życia, jakie odczuwają inni. Nie ma mowy o cieszeniu się życiem, kiedy całkowicie pochłaniają cię kwestie przeżycia i przetrwania. Musisz wyjść naprzeciw przyrodzie i pogrążyć się w swojej zwierzęcej naturze. Poczuj, że żyjesz, wtedy bardziej prawdopodobne stanie się, że objawią ci się doznania Drugiej Czakry.

Aby utrzymać równowagę, twoje obecne życie, dom, praca i rodzina muszą zapewniać ci odpowiednie zasoby, by zaspokoić twe podstawowe potrzeby związane z bezpieczeństwem. Twoje odczucia dotyczące tego obszaru można rozciągnąć od ade-

kwatności do obfitości, ale najważniejsze to nie mieć naglących potrzeb. Aby osiągnąć taki stan równowagi, musisz rozeznać się, jakie masz w tym obszarze potrzeby i być na tyle zaradnym, by potrzeby te spotkały się z odpowiednimi sytuacjami. Kiedy energia znajdzie się w stanie równowagi, naturalnie zacznie rosnąć do Drugiej Czakry.

Pamiętaj, że jeśli twoja koncentracja nie wzrasta ponad tę czakrę, znaczy to, iż jej potrzeby nie zostały zaspokojone. Bogaty człowiek, który ma w banku więcej pieniędzy niż ktokolwiek inny, a mimo to nadal czuje się niepewnie i niespokojnie, jest świetnym przykładem takiej sytuacji.

Wskazówki odnośnie rozbudzenia Pierwszej Czakry

Jest w życiu wiele sytuacji, kiedy strach zawiaduje naszym zachowaniem. Jeśli czujesz się nieco wytrącony z równowagi, sprawdź swoje pole energetyczne i przekonaj się, jakie lęki czy niepokoje dominują w twojej świadomości. Są to właśnie wskazówki dotyczące potrzeby zbalansowania Pierwszej Czakry.

Albo jeśli po prostu czujesz potrzebę większego bezpieczeństwa, namiętności, siły lub odzyskania energii, ponownie skoncentruj się na tej czakrze. Spróbuj przyjąć pozycję drzewa, by w ten sposób połączyć się z naturalnymi siłami ziemi i odnaleźć równowagę. Aby aktywować moc twej instynktownej zwierzęcej natury, wyjdź na spotkanie przyrodzie i poczuj się częścią owej konstrukcji życiowej. Wiedz, że twoje korzenie czerpią z tej samej witalnej siły życia co wielkie drzewa. Wizualizuj kolor czerwony i poczuj jego moc i witalność przepływające przez ciebie. Możesz nosić czerwoną bluzkę lub szalik, by wspomóc tym swoje wysiłki. Wybierz się na przechadzkę z zamiarem skupienia się na tym, na ile sposobów możesz nadawać na tych samych falach co czerwień. Noś przy sobie kawałek rubinu, granatu lub

obsydianu jako talizman, który pomoże ci zharmonizować się ze zbalansowaną siłą i namiętnością.

Strach pełni funkcję alarmu, a nie jest stanem świadomości. Dzięki wiedzy o tym, jak aktywować i równoważyć Pierwszą Czakrę, możesz uwolnić się od mentalności opartej na strachu. Wiesz już, że twoje zwierzęce instynkty działają na wysokich obrotach i że możesz zobrazować je jako stan alarmowy działający w tle. Jeśli staniesz w obliczu realnego zagrożenia (może to być samochód, który mógłby potrącić cię na pasach), ufaj, że twoje instynkty podniosą odpowiedni alarm i zawrócą cię z niewłaściwej drogi. Uwolni to twoją świadomość i pozwoli na skoncentrowanie się na znacznie bardziej radosnych dążeniach – a to stanowić będzie podstawę Drugiej Czakry.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

David Pond – jest nauczycielem jogi, profesjonalnym astrologiem, pisarzem, przewodnikiem po miejscach świętych na całym świecie oraz wyśmienitym mówcą. Zdobył dyplom magistra w dziedzinie metafizyki eksperymentalnej. Teraz wprowadzi Cię w tajniki czakr.

Te centra energetyczne są obecne w Twoim organizmie. Przez każde z nich przepływa energia odpowiedzialna za określoną sferę życia. Problem z daną czakrą może powodować różne komplikacje w życiu. Dzięki temu amerykańskiemu bestsellerowi dowiesz się, jak zapewnić sobie naturalny przepływ życiodajnej energii przez każdą z czakr.

Zanim zostaniesz otoczony szczęściem, musisz je najpierw wykreować w sobie. Będziesz w stanie to osiągnąć poprzez proste ćwiczenia i medytacje. Wszystko, co pojawia się w życiu bierze bowiem początek w Twym wnętrzu.

Seria dla początkujących:

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-424-7

PATRONATY MEDIALNE:

CZWARTY WYMIAR

MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK · ZDROWIE · NATURA

www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY