

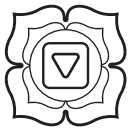
dr Anodea Judith

# NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

Jak pozyskać energię, by pełniej żyć  
na poziomach fizycznym, psychicznym,  
seksualnym i duchowym



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*



dr Anodea Judith

# NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

**Jak pozyskać energię, by pełniej żyć  
na poziomach fizycznym, psychicznym,  
seksualnym i duchowym**

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Grodzka

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8171-158-6

Tytuł oryginału: *Charge and the Energy Body: The Vital Key to Healing Your Life,  
Your Chakras, and Your Relationships*

CHARGE AND THE ENERGY BODY  
Copyright © 2018 Anodea Judith  
Originally published in 2018 by Hay House Inc. US

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak  
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,  
powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy  
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne  
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki  
dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Moim uczniom i klientom,  
których odwaga i wrażliwość  
tak wiele nauczyły mnie o energii ciała.

# Spis treści

Przedmowa .....	17
-----------------	----

## Część I PODSTAWY ŁADUNKU

### 1. ŁADUNEK

<b>Klucz do twoich sił życiowych</b> .....	23
Jak odczuwamy ładunek? .....	26
Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny? .....	29
W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany? .....	31
Co znajdziesz na tych stronach .....	32

### 2. CIAŁO I UMYŚŁ

<b>Energia jako główne łącze</b> .....	35
Twój system operacyjny .....	39
Ładunek a kompleksy psychologiczne .....	40

### 3. ŁADOWANIE I ROZŁADOWYWANIE

<b>Znalezienie równowagi w zmieniającym się świecie</b> .....	43
Typowe czynności, które ładują .....	48
Typowe czynności, które rozładują .....	50
Rzeczy, którą mogą ładować lub rozładowywać .....	52

### 4. NA FALI

<b>Cykl ładowania-rozładowania</b> .....	57
Cztery etapy ładowania i rozładowania .....	60

## 5. STREFA KOMFORTU

<b>Utrzymanie czy rozszerzenie?</b> .....	69
Uczucie dyskomfortu .....	71
Gdzie jest twoja strefa komfortu? .....	73
Tolerowanie wyższych i niższych stanów naładowania .....	75
Rozszerzenie strefy komfortu .....	77

## 6. UWIĘZIENIE NAŁADOWANIA

<b>Jak tworzymy blokady</b> .....	81
Przetrzymanie i niedotrzymanie .....	85
Utrzymywanie równowagi między wewnętrznym i zewnętrznym ładunkiem .....	87

# Część II

## UZDRAWIANIE POPRZEZ NAŁADOWANIE

## 7. ZACZNIJ OD ŚWIADOMOŚCI

<b>Namierzenie i zebranie plonów ładunku</b> .....	95
Namierzenie swojego ładunku .....	97
Namierzenie ładunku innych osób .....	99
Oznaki pojawiania się ładunku .....	100
Praca z ładunkiem .....	101
Za dużo lub za mało ładunku .....	102
Sposoby na rozładowanie .....	104
Co, jeśli nie możesz znaleźć ładunku? .....	108
Posiadanie i zarządzanie swoim rdzeniem .....	110

## 8. AUTO-REGULACJA

<b>Tapping ładunku</b> .....	115
Jak to działa? .....	117
Podstawowa formuła .....	120
Wady i zalety tej metody .....	125

<b>9. ŁADUNEK A TRAUMA</b> .....	127
Co sprawia, że zdarzenie staje się traumatyczne? ....	128
Co dzieje się z ładunkiem? .....	131
Trzy ścieżki ładunku .....	132
Praca z ładunkiem przy traumie .....	135
Czy możesz zrobić to sam dla siebie? .....	140
Zarządzanie strefą komfortu .....	141

## Część III

### ŁADUNEK I CZAKRY

#### 10. ARCHITEKTURA DUSZY

<b>Ładunek i system czakr</b> .....	145
Czakry jako system energii .....	146
Czakry jako przechowalnie .....	151
Nadmierne i niewystarczające czakry .....	153

#### 11. CZAKRA PIERWSZA

<b>Walcz, uciekaj, nie ruszaj się lub poddaj się</b> .....	157
Walcz lub uciekaj .....	158
Reakcja zamrożenia .....	159
Reakcja poddania się .....	161
Hormony stresu i chemia organizmu .....	162
Zamrożenie korzeni .....	163
Co robić? .....	165
Nadmiar i niedobór .....	168

#### 12. CZAKRA DRUGA

<b>Odczuwanie poprzez wrażenia, emocje i seksualność</b> .....	169
Wrażenia .....	170
Uczucia i emocje .....	173
Teraźniejszość i przeszłość .....	176

Rezonans limbiczny .....	178
Ładunek seksualny .....	182
Orgazm .....	183
Nadmiar i niedobór .....	185
Równowaga .....	186
<b>13. CZAKRA TRZECIA</b>	
<b>Zamiana lęków i depresji w czyn</b> .....	189
Mistrzostwo .....	190
Lęk i depresja .....	192
Lęk .....	193
Nadmiar i niedobór .....	207
Równowaga trzeciej czakry .....	208
<b>14. CZAKRA CZWARTA</b>	
<b>Otwarcie się na miłość i intymność</b> .....	209
Punkt równowagi .....	211
Oddech .....	215
Ćwiczenia oddechowe .....	217
Wrażliwość i intymność .....	219
Elektromagnetyczny ładunek w sercu .....	220
Nadmiar i niedobór .....	223
<b>15. CZAKRA PIĄTA</b>	
<b>Mówienie i radzenie sobie z prawdą</b> .....	225
Mówienie własnej prawdy .....	226
Wibracje i komunikacja .....	229
Co blokuje komunikację? .....	230
Odblokowanie gardła .....	231
Wstrzymania .....	232
Balansowanie ładunku w czakrze gardła .....	234
Ćwiczenia związane z czakrą piątą .....	235
Nadmiar i niedobór .....	236



## 16. CZAKRA SZÓSTA

<b>Naładowanie swojej wyobraźni i wizji</b> .....	239
Wyobraźnia .....	240
Pamięć i ładunek .....	241
Wewnętrzny świadek .....	243
Znaczenie bezruchu .....	247
Praca z naładowaną pamięcią .....	248
Kroki, aby zdystansować się od ładunku .....	250
Widzenie swojej drogi .....	250

## 17. CZAKRA SIÓDMA

<b>Boska świadomość i ładunek przekonań</b> .....	253
Milowy krok ku bóstwu .....	255
Kundalini .....	258
A co z przekonaniami? .....	259

# Część IV

## NAŁADOWANIE I STRUKTURA CHARAKTERU

### 18. WYZWANIA ZWIĄZANE Z DORASTANIEM

<b>Jak formuje się struktura charakteru</b> .....	267
Jak formują się struktury .....	270

### 19. STRUKTURA SCHIZOIDALNA

<b>Złapany między światami</b> .....	275
Schizoidalne źródło zranienia .....	277
Wzorzec ładunku .....	281
Rozpoznaj wzorzec, gdy: .....	284
Dary wzorca schizoidalnego .....	284
Uzdrowianie wzorca schizoidalnego .....	286

## 20. STRUKTURA ORALNA

<b>Empatyczny kochanek</b> .....	291
Oralne źródło zranienia .....	292
Wzorzec ładunku .....	294
Rozpoznaj wzorzec, gdy: .....	296
Dary wzorca oralnego .....	296
Uzdrowianie wzorca oralnego .....	297
Narciarstwo ziemskie .....	300

## 21. STRUKTURA OCALAŁEGO

<b>Masochista</b> .....	301
Źródło zranienia Ocalałego .....	303
Wzorzec ładunku .....	306
Rozpoznaj wzorzec, gdy: .....	308
Dary wzorca Ocalałego .....	309
Uzdrowianie wzorca Ocalałego .....	310

## 22. STRUKTURA RYWALA-OBROŃCY

<b>Wpływowy mediator</b> .....	315
Źródło zranienia Rywala-Obrońcy .....	316
Wzorzec ładunku .....	319
Rozpoznaj wzorzec, gdy: .....	320
Dary wzorca Rywala-Obrońcy .....	321
Uzdrowianie wzorca Rywala-Obrońcy .....	322

## 23. STRUKTURA NIEUGIĘTEGO CHARAKTERU

<b>Zdobywca</b> .....	325
Źródło zranienia Nieugiętego charakteru .....	326
Wzorzec ładunku .....	330
Rozpoznaj wzorzec, gdy: .....	333
Dary wzorca Nieugiętego charakteru .....	333
Uzdrowianie wzorca Nieugiętego charakteru .....	334

# Część V

## ZWIĄZKI I SPOŁECZEŃSTWO

### 24. NAŁADOWANIE I ZWIĄZKI

#### **Jak utrzymać gorąco i chłód**

**w tym samym czasie?** ..... 341

Nakładanie się pól energii ..... 343

Ładunek szuka równowagi ..... 344

Naładowanie polaryzacją:

    sposób na utrzymanie soczystości ..... 346

Partnerzy wyzwalają ładunek w sobie nawzajem ..... 349

Jak radzić sobie z wyzwalaczami ładunku

    w związku ..... 350

### 25. ŁADUNEK I SPOŁECZEŃSTWO ..... 355

    Teorie grupowe i ładunek ..... 358

    Jak zmaksymalizować energię grupy ..... 363

### 26. WNIOSKI

**Przeżywanie w pełni naładowanego życia** ..... 365

    Podróż ..... 366

Dodatkowe informacje ..... 371

    Książki Anodei Judith ..... 371

    Inne książki o uzdrawiającej energii ..... 372

    Polecane strony www ..... 373

Przypisy końcowe ..... 375

Podziękowanie ..... 379

O Autorce ..... 381

# ŁADUNEK



## Klucz do twoich sił życiowych

*Podstawową substancją człowieka jest energia.*

*Ruchy energii to życie.*

*Im swobodniejszy jest przepływ energii...*

*tym intensywniejsze jest życie.*

John Pierrakos

Pulsowanie przez naturę, odżywiająca każdą komórkę, jest świetlistą, boską energią. Jej blask widnieje w świetle słońca i odbiciu księżyca. Można ją znaleźć w tętniącym życiem oceanie oraz w ciągłym brzęczeniu owadów. Wiosna wzywa trawę do pięcia się w górę i otwiera pąki kwiatów. Każde życie ma ją w sobie, polega na niej i jest z niej stworzone. Elektryczność w lampie jest uniwersalna, a świeci przez indywidualizm każdego naczynia, przy nieskończonej różnorodności ekspresji.

Naukowcy badali tę energię, mierząc i określając ją ilościowo, jednak nie zdołali przebić się przez tajemnicę jej istoty. Religie ją czczą, opisując w wielu księgach, a jednak jej codzienna obecność jest często przeoczona. Kochankowie z niej czerpią, przenosząc góry, gdy ją odkryją lub cierpiąc okrutnie po jej stracie.

Pragniemy tej energii, jak wody i oddechu. Definiujemy poprzez nią naszej nastroje i aspiracje. Znamy ją, gdy ją

odnajdujemy, lecz jednocześnie obawiamy się jej mocy. Bez niej nasze życie staje się mechaniczne i bezsensowne. Jako nasza wrodzona siła życiowa jest ostatecznie wolna, lecz bywa zmniejszona i ograniczona, a nawet zniewolona.

Ta życiowa siła jest znana pod wieloma imionami. Uprawiający jogę zwą ją *praną* i aktywują poprzez oddech i pozycje. Akupunkturzy nazywają ją *chi* lub *qi*, równoważąc jej ruch poprzez sieć ścieżek zwanych meridianami. Sztuki walki takie jak Tai Chi, Qigong czy Kung Fu również mówią na nią *chi* i uczą się pielęgnować jej mistrzostwo przez lata zdyscyplinowanej praktyki.

Freud nazwał ją *libido*, zaś żyjący w latach Freuda Wilhelm Reich, nazwał to *energią orgonu* i widział ją jako podstawową siłę uzdrawiającą, która często uwięziona jest w uzbrojeniu ciała oraz wzorcach zachowań. Uzdrowiciele energetyczni pracują z jej manifestacją w subtelnych polach wokół ciała, zwanych *aurą*, inni mówią na nią *Reiki*. W filmach *Gwiezdne Wojny*, była nazywana po prostu *Mocą*, uniwersalną zasadą inteligencji, dzięki której możemy uzyskać wskazówki i harmonię.

Bez względu na nazewnictwo, wszystkie te słowa opisują tę samą rzecz: podstawową energię, która przepływa przez każde życie. W tej książce będę odnosić się do tej energii za pomocą jednego wszechstronnego słowa: ŁADUNEK. To słowo jest częścią naszego życia codziennego, czymś, do czego mogą odnosić się nawet sceptycy – posiadanie ładunku czegoś. To słowo, którego możemy użyć przy dziecku, która jest podekscytowane lub przerażone: „widzę, że jesteś naprawdę tym naładowany, nieprawdaż?”. To termin, którym może posłużyć się terapeutą w rozmowie ze swoim klientem bez pogrążania się w ezoterycznych filozofiach: „To wygląda na kwestię naładowania w Pana przypadku”. Jednak to powszechne użycie wcale nie zmniejsza jej mistycznej natury, ponieważ im bardziej uczyimy

się pielęgnować i zarządzać naszym ładunkiem, tym bardziej ujawnia się jego głęboka moc.

Lubię myśleć, że słowo ŁADUNEK w swojej angielskiej wersji CHARGE to akronim dla:

*Świadome (Consciousness) Odczuwanie (Having) Naprawdę (a Really) Autentycznego (Genuine) Doświadczenia (Experience).*

Kiedy ładunek płynie przez twój system, wiesz o tym. Możesz się trząść lub drżeć, śmiać się lub płakać, być podekscytowany lub przerażony, ale nie ma wątpliwości, że czegoś doświadczasz. Czujesz energię płynącą przez twoje ciało. Zdobywa ona całkowicie twoją uwagę i przejmuje myśli. Doświadczenie to sprawia, że odczuwasz wyraźne ożywienie i podekscytowanie lub możesz mieć wrażenie jakbyś „wyskoczył” ze skóry.

Zablokowany lub niezrównoważony ładunek również wywiera określony wpływ na organizm, często przysparzając problemów. Może na przykład, spowodować, że mówisz niewłaściwe rzeczy lub utrudniać mówienie, powodować bezsenność lub utrudniać wstawanie. Możliwe jest także zwrócenie się przeciwko ciału poprzez choroby: nowotwory, choroby serca, wrzody.

Ładunek strachu może powstrzymywać cię przed rozwojem w życiu. Ładunek gniewu może zniszczyć małżeństwa lub nawet rozpocząć wojny. Brak ładunku może prowadzić do depresji, nadmiar – może uczynić cię niespokojnym. Nieświadomy wyraz gniewu lub ładunek seksualny na dziecku może spowodować poważne rany.

Z pozytywnych aspektów, ładunek nie tylko nas ożywia, lecz także wzmacnia odczuwanie, świadomość i witalność w ciele, pogłębiając nasze doznania. Zarządza naszymi dążeniami i ambicjami, utrzymuje motywację pracowników i władczość

partii politycznych. To energia kryje się za atrakcyjnością i to ona utrzymuje ożywienie w związku. Ładunek rządzi uczuciami i ekspresją emocji.

Odpowiednie postępowanie z ładunkiem decyduje o osiągnięciu sukcesu w życiu. W ten sposób doświadczamy także tego, kim naprawdę jesteśmy – jako żyjące, energiczne byty, każdy ze swoją własną wyjątkową ekspresją siły życiowej. Jako główny aspekt ucieleśnienia, ładunek leży u podstaw wielu mistycznych doświadczeń. Nadaje znaczenie naszym doznaniom i wartości naszemu życiu.

W celu zachowania zdrowia potrzebujemy zbalansowanego przepływu ładunku przez nasze ciało. Musimy być zdolni do jego wytwarzania, gdy potrzebna jest energia, aby czuć pulsowanie i ruch, gdy ją mamy oraz by uspokajać ją, gdy jest jej zbyt wiele. Musimy być zdolni do pobierania jej mocy, by osiągnąć nasze cele. Przede wszystkim jednak potrzebujemy naszego ładunku do przeżywania głębokich ludzkich doznań bycia żywym i połączonym z innymi oraz ze źródłem całego życia.

## **Jak odczuwamy ładunek?**

Ładunek to doznanie fizyczne. Może dawać uczucie podobne do „kopnięcia” po filiżance mocnej kawy, lub możesz poczuć delikatne ciepło, niczym te wywołane przytuleniem się do kogoś. Może to być stymulacja wywołana interesującą rozmową lub delikatne mrowienie od czyjś dotyku. Może przepływać przez ciało niczym podekscytowanie dziecka w świąteczny poranek oraz powodować treść panny młodej na ślubie. Gdy podczas spotkania z krewnymi pojawi się drażliwy temat związany z polityką lub religią, możesz poczuć w swoim brzuchu przypływ ładunku, który sprawia, że natychmiast się spinasz.

Gdy wchodzi w grę emocje lub w przypadku wzorców związanych z byciem zranionym lub w traumie – ładunek może spowodować uczucie zaciskania się żołądka, w którym jakby tkwił kamień lub zacisnąć twoje gardło i utrudnić komunikację, a nawet przełykanie. Jego przyływ może sprawić, że nagle poczujesz gorąco lub zaczerwienisz się, zaś jego stłumienie może przygotować cię o dreszcze. Może spowodować drżenie nóg lub stworzyć chroniczne napięcie w szyi lub szczęce.

Wszystkim emocjom towarzyszy jakiś stopień ładunku. Gniew jest ognistym ładunkiem samoobrony, która chce wydostać się na zewnątrz, podczas gdy smutek jest ciężkim ładunkiem skierowanym do wewnątrz. Odczuwając lęk, czujesz spięcie swoich mięśni, twój umysł staje się hiperaktywny, a oddech krótszy. Być może serce intensywnie bije w twojej piersi, brzuch „wywija” koziołki lub szczęka jest chronicznie zaciśnięta. Te symptomy ciała mogą być spowodowane emocjami, lecz są napędzane ładunkiem.

Tak naprawdę, siła emocji jest równa sile ładunku. Irytacja to niewielki ładunek, gniew – silniejszy, zaś wściekłość jest ładunkiem tak ogromnym, że wydostaje się spod kontroli. Mogą spływać nam po policzkach pojedyncze łzy podczas oglądania smutnego filmu lub możemy wybuchać rozdzierającym płaczem po stracie kogoś bliskiego, w zależności od tego, jak silny ładunek przez nas przepływa w danym przypadku. Emocje przybierają różne kształty i sposoby ekspresji, podobnie ładunek emocji ma różną siłę i właściwości w ciele oraz zachowaniu.

Kiedy wracamy pamięcią do traumy z przeszłości, możemy odczuwać ładunek jako niespokojny ruch w naszym brzuchu lub kończynach, możemy też zamknąć nasz ładunek w sobie, doprowadzić do wewnętrznego zdrętwienia. Czujemy ładunek w naszych sercach, gdy pojawia się romantyczne zauroczenie i sprawia on, że nasze myśli ciągle biegają ku tej osobie, zamiast



## Ćwiczenie

### **Ładowanie twoich czakr w rękach**

Następujące ćwiczenie pokaże ci, jak odczuć ładunek we własnych rękach. Jest proste do wykonania i działa w przypadku około 90% ludzi, którzy go próbują. To także dobre ćwiczenie na otwarcie swoich dłoni na większą wrażliwość, przygotowując je do pracy nad energią (także ciała) lub by stać się bardziej świadomym subtelnych energii.

Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Wyciągnij ramiona na wprost przed siebie, wyprostuj łokcie oraz dłonie kilkanaście centymetrów od siebie. Zamykaj i otwieraj swoje dłonie, szybko przechodząc od szeroko otwartych do całkowicie zamkniętych. Powtarzaj dopóki twoje ręce nie poczują zmęczenia, około pół minuty.

Następnie odsuń ręce o ponad pół metra, środkiem zwróconym do siebie. Bardzo powoli zbliżaj dłonie, przestając, gdy będą w odległości około 15-20 cm od siebie. Powinieneś poczuć bardzo subtelną energię pomiędzy nimi, a może także łagodne mrowienie lub buzowanie w centrum twoich rąk.

Jeśli nie poczujesz tej energii od razu, rozłóż ramiona raz jeszcze, zamykaj i otwieraj dłonie kilka razy więcej. Upewnij się, że robisz to maksymalnie w każdym kierunku, dopóki nie poczujesz zmęczenia. Dzięki praktyce możesz nauczyć się wyczuwać tę subtelną energię.

skupić się na pracy. Potrzebujemy ładunku erotycznego, gdy jesteśmy podnieceni seksualnie.

Kiedy blokujemy lub tłumimy emocję, jednocześnie blokujemy jej ładunek, a to osłabia nasze siły życiowe i powoduje problemy w ciele, takie jak ból czy choroby. Możemy także stracić cenną energię, wyrażając zbyt mocno emocję, rozładowując ją na przyjaciela, partnerze czy nieszczęsnym dziecku. Bliżej przyjrzymy się ładunkowi i emocjom w rozdziale 12, zaś przebadamy go i związki w rozdziale 24.

Czasem ładunek ma aspekt bardziej mentalny. Może przywołać inspirację lub nagłą iluminację lub wprowadzić w umyśle chaotyczne zamieszanie. Czasem przybiera formę dokuczliwego, wewnętrznego krytyka, który nie chce się uciszyć lub uporczywego zamartwiania się, którego nie da się pozbyć, nawet jeśli wiesz, że nie ma czym się martwić. Zdarza się, że ładunek przepływa przez powtarzające się myśli lub kompulsywne popęły lub niemożliwość trzeźwego myślenia.

## **Czy ładunek jest pozytywny czy negatywny?**

Zasadniczo ładunek jest neutralny, ale doświadczamy jego pozytywnych i negatywnych aspektów, w zależności od tego, jak przez nas przepływa, szczególnie, gdy w grę wchodzi emocje. Ładunek strachu na przykład może motywować nas do podjęcia akcji lub sparaliżować. Gniew może być konstruktywny, jeśli jest wyrażany jasno i asertywnie lub może powodować olbrzymie szkody. Podniecenie seksualne, choć najczęściej przyjemne, może nie być właściwe w danym momencie. Możemy być celem ładunku seksualnego kogoś innego, co może być pozytywne lub negatywne, w zależności od naszych chęci lub ich braku. Wszystko zależy od okoliczności.

Jako dzieci otrzymujemy ładunek od naszych rodziców, tak pozytywny jak i negatywny. Może przyjść do nas w postaci kochającej opieki lub poprzez krzyki i kary. Mogliśmy być zaniebany jedynakiem lub dorastać w wielodzietnej rodzinie, gdzie było głośno i kłóliwie. Nasi rodzice mogli sobie radzić ze swoim ładunkiem bardzo dobrze, będąc efektywnymi opiekunami naszego delikatnego dzieciństwa lub mogli posiadać zachwianą równowagę, objawiającą się depresją, wściekłością, przemocą lub uzależnieniami, co wytworzyło w nas negatywny obraz ładunku.

Gdy dorastaliśmy, komentarze naszych rodziców kształtowały nasze przyzwolenie na ładunek, czego rezultatem są wzorce, wciąż aktywne u nas dorosłych. Kiedy mówi się nam, że powinniśmy nie ruszać się i siedzieć cicho lub jesteśmy karani za emocjonalne wybuchy, uczymy się wstrzymywać ładunek i postrzegać to, co jest w naszym wnętrzu w negatywny sposób. Możemy tak postępować od dłuższego czasu i nie mieć już kontaktu z naszym ładunkiem. Zachęcanie lub krytyka, przyjęcie lub odrzucenie kreuje to, jak postrzegamy nasz własny ładunek oraz jak wyrażamy go w stosunku do świata zewnętrznego.

Ładunek może być neutralny, lecz przybiera taką formę jaką mu nadamy poprzez nasze przekonania, emocje i doświadczenie. Ostatecznie przyjmie formę określoną przez twoje emocjonalne i fizyczne zwyczaje, co może być pozytywne lub negatywne. Jeśli jesteś szczęśliwy i zrelaksowany, ładunek odczujesz jako ożywienie lub nawet radość. Jeśli jesteś osobą, która ma skłonności do odczuwania strachu, wzmożony ładunek prawdopodobnie uruchomi odczucia powiązane ze strachem, co skłania umysł do poszukiwania czegoś, czego można się bać.

Jako organizmy, możemy przetrwać tylko wtedy, gdy ładunek jest rozsądnie zrównoważony. Aby prowadzić zrównoważone

życie, powinniśmy równoważyć nasze siły życiowe. Jego niedobór sprawia, że stajemy się bierni i pasywni, nadmiar sprawia, jakbyśmy mieli wybuchnąć.

## **W jaki sposób ładunek zostaje zablokowany?**

Jako dzieci jesteśmy pełni ładunku, jednak posiadamy niewielką wiedzę o tym, jak nim zarządzać w cywilizowanym świecie „poprawnego” zachowania. W szkole musieliśmy spokojnie i cicho siedzieć przy biurku, podczas gdy nasze ciała odczuwały potrzebę biegania i hałasowania. Zbyt potężny ładunek w dziecku jest trudny do okiełznania nawet dla jak najlepiej chcących rodziców, a jego naturalny przepływ jest często krytykowany, ośmieszany i karany: „Co się z Tobą dzieje? Dlaczego nie możesz zostać w jednym miejscu? (lub: bądź cicho, rób, jak powiedziałem lub w inny sposób dopasuj się do sposobu, w jaki powinieneś się zachowywać...)”.

W rezultacie nauczyliśmy się hamować nasz ładunek, tłumić jego natarczywe zapędy i uczucia, zamykając go w mięśniach naszego ciała – nawet gdy budujemy to ciało w trakcie dzieciństwa. Oczywiście pewna doza stłumienia jest konieczna, gdybyśmy podążali za każdą dziecięcą, chwilową zachcianką, nie bylibyśmy w stanie żyć w cywilizowanym społeczeństwie. Często jednak lekcję poskromienia przyswajamy aż za dobrze, a nasza energia życiowa jest tłumiona.

Ostatecznie musimy nauczyć się panować nad naszym ładunkiem, ale nie poprzez jego tłumienie czy pozbycie się go zupełnie. Zamiast tego, możemy czerpać z tego ładunku do wnętrza i subtelnych kanałów naszego ciała. Czerpane oznaczają, że możemy przyswoić ładunek i odżywiać się nim, wysyłając do mięśni

i komórek. Jak baterię, możemy przetrzymywać go na później. Zrobimy to poprzez zwolnienie blokad wynikających z naszych przyzwyczajęń, które zbudowaliśmy przeciwko niemu. To jest dzieło uzdrawiania.

## Co znajdziesz na tych stronach

Tematyka tej książki oscyluje wokół energii witalnej zwanej Ładunkiem. Opisuje jak on działa pod kątem twojego wewnętrznego doświadczenia. Nauczysz się go wyczuwać, pielęgnować oraz kontrolować. Omawia, jak ładunek rządzi naszym zachowaniem oraz czym jest ono warunkowane. Przygląda się temu, jak niechciany ładunek formuje zbroje ciała i opisuje różne wzorce tej zbroi, zwanej strukturą charakteru, która rządzi naszym zachowaniem i przekonaniem. Ukazuje sposób, w jaki trauma wpływa na ładunek oraz korzyści i środki ostrożności przy rozkładaniu ładunku zespołu stresu pourazowego na czynniki pierwsze. W Części 5 zbadamy ładunek w związkach i społeczeństwie. Na podstawie moich wcześniejszych doświadczeń przedstawię także sposób w jaki należy postępować z ładunkiem wszystkich czakr.

Przede wszystkim, książka ta skupia się na tym, jak używać ładunku dla psychologicznego, emocjonalnego i duchowego uzdrowienia i rozwoju. Nauczy cię jak podążać za ładunkiem, zarówno twoim, jak i innych. Nauczysz się sposobów postępowania z emocjonalnym ładunkiem bez jego tłumienia, przy pomocy technik rozkładania blokad. Dowiesz się również jak ważne jest przepływanie ładunku przez twój rdzeń, razem ze sposobami na utrzymanie równowagi – emocjonalnej, fizycznej i duchowej.

Jeśli pracujesz z klientami jako terapeuta, trener, uzdrowiciel energetyczny lub pracując z ciałem, nauczysz się, że praca z ładunkiem może przynieść efektywną i stałą zmianę. Przekaze ci sposób postępowania łączący umysł i ciało dla pełnej całości i samoświadomości.

Zostaną tu przedstawione ćwiczenia pozwalające na zrozumienie, podążanie, samoregulację oraz kierowanie ładunkiem ku różnym częściom ciała poprzez czakry lub w odpowiednie dziedziny twojego życia. Te ćwiczenia mogą być praktykowane samodzielnie, z klientami lub na spotkaniach grupowych, takich jak moje warsztaty. Każdy może nauczyć się wyczuwać ładunek i wykonywać te ćwiczenia, ale mają one szczególną wartość dla tych, którzy pracują niosąc pomoc innym: psychoterapeutom, doradcom małżeńskim, bodyworkerom, uzdrowicielom energetycznym, nauczycielom jogi, a także aktorom, artystom. Przydatne są na stanowiskach kierowniczych, gdzie ładunek grupy lub firmy musi być pielęgnowany i odpowiednio zarządzany.

Chociaż istnieje wiele książek o uzdrawianiu energią czy nawet mierzących tę tajemniczą i niezgłębioną siłę, nieliczne powiedzą ci jak używać tej energii w życiu codziennym. Jeszcze mniej wyjaśnia jak i dlaczego jest ona blokowana i stanowi kluczową rolę w procesie uzdrawiania. Inne starają się umniejszyć jej rolę lub kontrolować i marnować jej naturalne zasoby. Na tych stronach śmiem sugerować, że równowaga i czerpanie z ładunku leży u korzeni każdego uleczenia. Temu wnioskowi – oraz odzyskaniu pełnego ładunku naszego życia – dedykuję tę książkę.

# ZACZNIJ OD ŚWIADOMOŚCI



## Namierzenie i zebranie plonów ładunku

*Energia jest walutą egzystencji, promieniuje  
z najgłębszych centrów do rejonów  
wykraczających znacznie poza powierzchnią ciała.*

John Stirk

Gdy zrozumiesz koncepcję ładunku, zaczniesz zauważać go wszędzie: w swoich kolegach, kiedy jeden z nich ożywi się na widok nowego projektu; w przyjaciółce doświadczającej uczucia zazdrości lub niepokoju; w swoich dzieciach skaczących z radości lub milknących z nieśmiałości; w tłumie mdlejącym na widok gwiazdy rocka lub polityka. Będąc terapeutą dostrzeżesz go także w swoich klientach.

Zauważenie ładunku u innych to prosta sprawa. Ruchy takiej osoby stają się bardziej ożywione. Zmienia się głos: staje się głośniejszy i szybszy lub odwrotnie, nagle słaby i cichy. Oczywiście znaki ożywienia pojawiają się w oczach, oddechu i ciele. Emocje rosną w siłę. Ktoś może nawet zacząć drżeć, stać się nerwowy lub niespokojny. Tak objawia się ładunek.

Możesz także poczuć ładunek drugiej osoby w swoim ciele, gdyż jest on zaraźliwy. Entuzjazm kolegi z pracy inspiruje innych w pokoju. Wysoki ładunek gniewu skierowany ku nam jest odczuwalny niemal jak fizycznie otrzymany policzek, nawet kiedy w grę nie wchodzi przemoc. Ktoś w głębokiej żalobie może sprawić, że zrobi nam się ciężko lub smutno. Entuzjazm tłumu może wciągnąć nas w swoją mentalność.

O wiele trudniejsze jest monitorowanie własnego ładunku. Nie dlatego, że jest to bardzo trudne do zauważenia, ale dlatego, że większość z nas skupia się na okolicznościach, które go wyzwala, a nie na samym ładunku. Jeśli możesz wytrenować samego siebie, żeby robić przerwę, kiedy czujesz się aktywowany i przekierować swoją uwagę na namierzenie własnego ładunku, będziesz mógł zrobić użytek z tej wartościowej energii sił życiowych. *Możesz nauczyć się zbierać plony swojego ładunku.*

Zbieranie plonów oznacza, że będziesz mógł dostarczyć go do swoich tkanek, absorbując do swojego ciała, aby poczuć ożywienie i podwyższoną świadomość lub przechować go na później. Farmerzy, którzy zazwyczaj sadzą więcej jedzenia niż potrzebują, przechowują swoje żniwa, aby móc z nich skorzystać zimą. Z tego, co jest zebrane można czerpać stopniowo, wedle potrzeby. To ma znaczenie. Wartość farmera jest określana poprzez rozmiar jego plonów.

Nasza siła życiowa jest najcenniejszą rzeczą, jaką mamy. Nie chcemy jej zdusić, ani tym bardziej zmarnować. Idealnie byłoby zebrać jej plony do naszych tkanek, aby przyniosły nam większe ożywienie, wrażliwość i pobudzenie. Jest niczym bateria, pełna skumulowanej energii, którą możemy wykorzystać w przyszłości. Mamy w sobie bogactwo energii. Aby wydobyć nasz ładunek, najpierw musimy nauczyć się go namierzać.



## Namierzenie swojego ładunku

Teraz, gdy masz już określenie ładunku i rozumiesz jego koncepcję, możesz zacząć podążać za nim świadomie. Namierzanie ładunku to proces obserwacji, gdzie w twoim ciele on się znajduje, co próbuje zrobić oraz zwrócenie uwagi na to, jaka jest twoja reakcja. Im lepiej nauczysz się namierzać swój ładunek, tym lepiej będziesz sobie z nim radzić, kierować nim czy też zbierać jego plony. Zyskasz także bliższy kontakt z samym sobą oraz większe umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Możesz na przykład nagle poczuć przyływ ładunku, gdy ktoś powie coś, co emocjonalnie cię porusza. Być może ładunek napiera na twoje gardło lub sprawia, że zaciska ci się żołądek. Jeśli dostroisz się do tego, co próbuje zrobić twój ładunek, możesz odkryć, że tkwi w tobie coś, co powinno zostać powiedziane. Zauważ co robisz w reakcji na ładunek, jak na przykład krzyżowanie ramion, zaciskanie szczęk czy wstrzymywanie oddechu.

Aby namierzyć swój własny ładunek, podążaj za tymi prostymi krokami:

1. *Spauzuj i zauważ.* Zauważ, kiedy czujesz się aktywowany i zrób chwilową przerwę. Zakończ rozmowę lub czynność i odczuj swój ładunek. Spróbuj zauważyć ile tylko możesz – gdzie się znajduje, czy jest odczuwany jako nacisk, drżenie, emocja czy ekscytacja. Bądź zaciekawionym podróżnikiem po tym nowym terytorium. Postaraj się wyciągnąć jak najwięcej wniosków o swoim ładunku bez nadawania im znaczenia. Po prostu obserwuj.
2. *Zaprzyjaźnij się ze swoim ładunkiem.* Pomyśl o nim jak o czymś cennym, czego nie musisz hamować lub wręcz pozbywać się. Nawet jeśli twój ładunek sprawia, że czujesz dyskomfort, złość, smutek lub strach, postrzegaj go jako błogosławieństwo, które narasta w tobie, aby cię

przebudzić. Oddziel go od emocji oraz historii, i przyjmij takiego jakim jest. Powitaj go w swoim ciele. To w końcu twoja siła życiowa!

3. *Zauważ impuls.* Ładunek pojawia się nie bez powodu – zazwyczaj w celu jakiegoś rodzaju działania. Zwróć uwagę na ten impuls, który może go aktywować. Być może zauważysz, że twoje ręce chcą zacisnąć się w pięści lub mogą sięgać po uścisk. Może twoja szczeka zaczyna drżeć lub odczuwasz potrzebę ucieczki. Co twój ładunek próbuje zrobić?
4. *Zauważ, jak blokujesz impuls.* Nieświadomie bronimy się przez ładunkiem. Możemy bać się, że to dla nas za wiele, że stracimy kontrolę, będziemy czuli się przytłoczeni lub będziemy wyglądać niepoważnie lub głupio. Powód jest mniej istotny niż zwrócenie uwagi na to, co robisz w swoim ciele aby zablokować ładunek. Czy zaciskasz żołądek, wstrzymujesz oddech, a może zaczynasz się garbić? Nie próbuj przepchnąć ładunku przez blokadę; po prostu obserwuj to, co robisz wewnątrz siebie z jego powodu. Dopóki mamy blokadę, ładunek będzie na nie napierał, przykuwając tym naszą uwagę. To jest krawędź twojej strefy komfortu.
5. *Powoli zacznij wyolbrzymiać blokadę* (zobacz ćwiczenie *Skoncentruj się i powyolbrzymiaj* ze strony 78). Pamiętaj, że nie wypychamy siebie samych ze strefy komfortu; poszerzamy strefę komfortu. Wypychanie siebie tylko utrudni radzenie sobie z ładunkiem. Zamiast tego powoli zacznij wyolbrzymiać to, co robisz, aby stworzyć blokadę. Potem powoli odpuść i kilkukrotnie powtórz, robiąc to mocniej i potem robiąc to słabiej. Jeśli zauważysz, że twoje barki spinają się w reakcji na twój ładunek, zepnij je trochę bardziej, następnie jeszcze bardziej. Powoli zacznij je rozluźniać, podążając za naturalnym procesem twojego ciała, zgodnie z jego biegiem. Ruchy te muszą następować stopniowo, jako powolne

przejdzie z jednego stanu do drugiego. Powtarzaj ćwiczenie do momentu, aż poczujesz, że coś się w tobie ruszyło.

6. *Zbieraj plony ładunku.* Gdy blokada powoli odpuszcza, pozwól ładunkowi na przepływ do nowych miejsc, bez napięcia czy tłumienia. Najczęściej odczuwamy to w postaci rozchodzącego się ciepła, ale mogą także pojawić się dreszcze, mrowienie lub ekspansja. Może przynieść uczucie spokoju i zrelaksowania. Najlepiej jak potrafisz, pozwól temu ładunkowi przeniknąć twoje tkanki, niczym woda gąbkę. Ciesz się tymi uczuciami, nie próbując ich analizować.

Tak naprawdę możesz tego spróbować już teraz. Pomyśl o kwestii, która przywołuje w tobie ładunek. Zaczynaj od czegoś łatwego. Nie wybieraj swojej najgłębszej traumy czy najgorszego wspomnienia. Pomyśl o czymś, co widziałeś w telewizji, sytuacji politycznej lub niedokończonych rozmowie.

Gdy to sobie wyobrażasz, postępuj zgodnie z opisanymi przed chwilą krokami, zwracając uwagę na to, gdzie to ma miejsce w twoim ciele, zauważając swoją reakcję na ładunek, potem wyolbrzymiając i powoli odpuszczając swoją zwyczajową reakcję na blokowanie ładunku, dopóki nie poczujesz zmiany.

Im więcej praktyki, tym stanie się to łatwiejsze i będziesz czuł się bardziej ożywiony. Potem możesz nauczyć się robić to w sytuacjach, gdy poczujesz większe pokłady ładunku. Da ci to poczucie władzy aby móc zbierać plony swojego ładunku.

## **Namierzenie ładunku innych osób**

Jeśli jesteś terapeutą, bodyworkerem, nauczycielem lub trenerem, będziesz namierzał ładunek w swoich klientach i studentach. Możesz także nauczyć ich jak sami mogą go w sobie

zlokalizować, co będzie im służyło do końca życia. Ale bądź cierpliwy. Ta umiejętność nie rozwinie się przez noc i ten nowy koncept może niektórym wydawać się niczym z kosmosu.

Ja rozpoczynam od edukowania moich klientów o koncepcie ładunku. Opisuję go dla nich tak, jak na stronach tej książki – jako siłę życiową, która przychodzi poprzez emocje, ekscytację i problemy z przeszłości – która jest odczuwana jako aktywacja w jednej z części ciała. Tłumaczę im, dlaczego ładunek jest tak cenny i że będę im go wskazywać, gdy zobaczę, że się pojawia. Dzięki temu nauczą się zauważać go w sobie. Wyjaśniam także, że pomogę im odkrywać jak blokują swój ładunek oraz jak mogą nauczyć się go uwalniać, by odzyskali energię i poczuli się komfortowo we własnym ciele. Większość ludzi ekscytuje ten nowy sposób myślenia.

Poniżej przedstawiam listę cech charakterystycznych, których możesz wypatrywać, kiedy namierzasz ładunek:

## **Oznaki pojawiania się ładunku**

- Wzmoczone napięcie ciała – wizualnie widoczne lub wyrażone słownie, na przykład „Mój brzuch jest zaciśnięty w małą kulkę”.
- Zmiana w oddychaniu: szybsze, wolniejsze lub tendencja do wstrzymywania oddechu.
- Zmiana w głosie: mówienie głośniej, ze zwiększoną szybkością i intensywnością lub nagle ciszej lub ograniczenie mówienia. Może niespodziewanie zabrzmieć młodziej, niczym głos dziecka.
- Zaciśnięcie mięśni gardła i klatki piersiowej.
- Zmiana odcienia skóry: zaczerwienienie się lub zblednięcie.
- Spocone lub drżące dłonie.

- WzmóŜona aktywność w oczach, rozglądanie się, trudność w nawiązaniu kontaktu wzrokowego, potrzeba zamknięcia oczu.
- Nerwowe drgania w szczęce, kończynach lub innych miejscach w ciele.
- Drżenie.
- Gonitwa myśli.
- Trudność w usiedzeniu w jednym miejscu.
- Silne emocje.

## **Praca z ładunkiem**

Zatrzymaj się i zwróć uwagę na swoje obserwacje związane z ładunkiem. Powiedz coś w stylu: „Widzę, że sporo ładunku płynie teraz do twojej szczęki. Czujesz to?” Albo „Wygląda na to, że dość duŜy ładunek moŜe znajdować się w twojej klatce piersiowej i ograniczać twoje oddychanie. ZauwaŜyłeś to?” Zdecydowanie radzę podkreślić to delikatnie, bardziej jako za pytanie niŜ stwierdzenie: „Przeładowujesz teraz swoją klatkę piersiową”. Tego typu stwierdzenia sprawiają, że zamiast skupić się na własnym doświadczeniu, taka osoba zacznie myśleć, że istnieje właściwy albo poprawny sposób bycia.

Jeśli wyczuwasz przybywający ładunek ale nie moŜesz go sprecyzować w swojej obserwacji, nie martw się. Po prostu spytaj: „Czy czujesz jakikolwiek ładunek kiedy mówisz o tej kwestii?” A jeśli wyczuwasz, że ładunek tam jest, ale nie jesteś pewien, gdzie i co robi, spytaj: „Wyczuwam jakąś energię wokół tej kwestii. Gdzie odczuwasz ją w swoim ciele?” Te pytania pomogą nakierować uwagę klienta.

Oczywiście nie wszyscy ludzie są w stanie odpowiedzieć na te pytania. Niektórzy są tak oderwani od swojego ciała, że nie

poczuliby ładunku nawet gdyby pędził z prędkością 90 mil na godzinę. Zdarza mi się widzieć ludzi, którzy drżą jak liść, a twierdzą, że nie czują zupełnie nic i nie są w stanie nawet stwierdzić, że drżą, mimo że wszyscy wokół to widzą. Jednak większość osób odczuwa przynajmniej jakiś rodzaj wrażenia, chociażby odrętwienie lub pustkę. Poprzez powolną i stałą pracę z tymi wrażeniami, ostatecznie będziesz mógł rozpakować i uwolnić kryjący się za nimi ładunek.

Kiedy klient mówi mi coś o swojej przeszłości – być może podejrzewa, że coś się z nim stało w dzieciństwie, ale nie jest pewien – pytam, czy gdy o tym mówi pojawia się ładunek. Obecność lub brak ładunku niekoniecznie wskazuje czy jego wspomnienie sytuacji jest prawdziwe – ale mówi mi czy jest dla nas jakaś praca w tym obszarze. Czy istnieje oddźwięk tego problemu i czy jakiś ładunek musi zostać uwolniony lub zebrany. Czy historia jest prawdziwa czy nie, to nie jest przedmiotem mojego zainteresowania. Jeśli ma ładunek, to jest odczuwane jako prawdziwe i z tym właśnie pracuję. Pamiętaj, historia nie jest tak ważna, jak sam ładunek. Historia jest o przeszłości. Ładunek ma miejsce teraz.

## **Za dużo lub za mało ładunku**

Choć ostatecznie chcemy nauczyć się zbierać plon ładunku, czasami człowiek ma za dużo energii poruszającej się po ciele, aby móc to zrobić z powodzeniem. Zasadniczo oznacza to, że ładunek jest większy niż strefa komfortu. I mimo, że ostatecznie chcemy ją rozszerzyć, dobrze jest najpierw poczuć się komfortowo. W celu obniżenia ładunku do optymalnego poziomu, konieczne może być rozładowanie.

Jeśli ładunek jest dla nas tak cenny, że chcemy zbierać jego plony w ciele, jak w takim razie można mieć go zbyt wiele? Ładunek pojawia się by działać, więc jeśli działanie jest blokowane, nie ma on gdzie się podziać. Jest wtedy przechowywany w ciele, szukając ujęcia. To może sprawić, że poczujesz się niepokojny, nerwowy, zaniepokojony, zmartwiony, niewyspany lub jakby twój brzuch „fikał” koziółki. Zbyt wiele ładunku może powodować niepokój.

Kiedy w grę wchodzi silne emocje, czasem mogą wydawać się przytłaczające. Głęboka żałoba, wściekłość lub przerażenie może być trudne do przeżycia albo zahamowania. Tak, odczuwanie emocji jest ważną częścią procesu leczenia, ale bycie przytłoczonym i pozbawionym poczucia kontroli nie jest zbyt pomocne. I choć emocja sama w sobie może się nie zmienić, siła ładunku może zmniejszyć się, sprawiając, że będzie łatwiejsza do zniesienia.

Kiedy siła ładunku wzrośnie ponad poziom komfortu, szczególnie, gdy w grę wchodzi trauma z przeszłości, ciało może „zamknąć” się, aby utrzymać kontrolę. Myśli, słowa, oddech lub ruchy mogą zostać zablokowane i stać się niedostępnymi. Zostajemy jakby „zamrożeni”, stajemy się sztywni, wstrzymujemy oddech lub drętwiejemy. Nie jesteśmy w stanie myśleć racjonalnie. Niestety im więcej ładunku powstanie w takiej sytuacji, tym bardziej ekstremalne będzie zamknięcie. Zostanie to bardziej zgłębiane w rozdziale o ładunku i traumie, ale na ten moment, potraktuj to jako znak, że nieświadome siły obronne przejęły władzę, ponieważ dana osoba znajduje się poza swoją strefą komfortu.

#### **Oznaki zbyt dużej ilości ładunku:**

- niepokój,
- panika,
- wściekłość,

- przytłoczenie,
- ekstremalnie trzęsienie się,
- bycie oderwanym,
- problemy z oddychaniem,
- przyspieszone bicie serca,
- trudność w myśleniu.

## Sposoby na rozładowanie

Rozładowanie przenosi energię z rdzenia na peryferie. Pomaga obniżyć poziom ładunku i powrócić do strefy komfortu. Emocje odczuwane w sercu mogą być wyrażane poprzez ramiona. Strach może przejść w kierunku nóg. Blokowanie naszego gardła przed mówieniem powstrzymuje to, co jest w środku przed wydostaniem się na zewnątrz, więc zapraszamy wszelkie dźwięki lub słowa, które chcą być wyrażone.

W „normalnych” warunkach wysoki ładunek będzie naturalnie szukał ujścia dla rozładowania. Słowa chcą być wymówione. Ruch chce się zdarzyć. Odczuwanie emocji prowadzi do chęci jej wyrażenia.

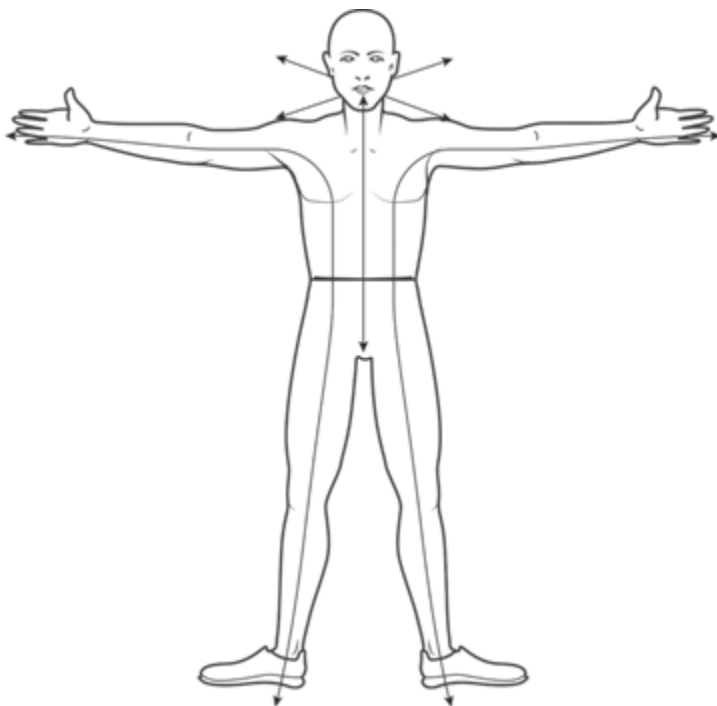
Są cztery główne sposoby ciała na wypuszczenie ładunku, jak zostało pokazane na rysunku 1b oraz opisane na następujących stronach.

1. **W dół przez nogi i stopy.** Reakcja „walczyć lub uciekać” (którą dokładniej przedyskutujemy w czakrze pierwszej) energetyzuje nogi. Przenoszenie energii w dół wzdłuż tej drogi powoduje, że człowiek czuje się bardziej uziemiony.

Przytupywanie, bieganie w miejscu, skakanie w górę i w dół lub kopanie wysoko w coś miękkiego, jak materac, może obudzić tę drogę. Często, gdy klient doświadcza strachu i „zamyka się”, proszę go aby po prostu poruszał



nogami, jak gdyby biegał, nawet jeśli siedzi na krześle. To rozładowuje strach i zmniejsza reakcję ucieczki.



**Rysunek 1b.**

Rozładowanie: rozładowanie przenosi energię ze środka na zewnątrz przez usta, nogi, ramiona i genitalia

2. **Na zewnątrz przez ramiona i ręce.** Ręce mogą bronić, odpychać, uderzać z gniewem lub sięgać, aby przyciągnąć kogoś bliżej. Każdy z tych impulsów może zostać zablokowany poprzez przeszłe uwarunkowania. Może gniew nie był dozwolony lub nie było nikogo, kogo moglibyśmy do siebie przyciągnąć, więc nauczyliśmy się nadpisywać nasze impulsy.

Ciężko jest mówić nie używając ramion i dłoni, szczególnie kiedy jesteś naładowany emocjonalnie. Aby rozładować się poprzez ręce i ramiona, znajdź coś i pchnij to, na przykład ścianę, szczyt biurka czy oparcie fotela. Jeśli masz kogoś, kogo ręce mogą przeć na twoje, pozwól mu spotkać się z tobą i zapewnić ci opór, gdy będziesz na nie napierał.

Jeśli ramiona chcą bić, możesz uderzyć pięścią w poduszkę lub plastikowym kijem bejsbolowym w kanapę. Pod warunkiem, że zrobisz to w sposób bezpieczny, nie krzywdząc siebie ani niczego wokół siebie.

Jeśli chcesz otworzyć się ku sercu, możesz wyciągnąć ręce do przodu, jak gdyby do kogoś z prośbą o pomoc, może do rodzica, przyjaciela lub partnera. Spytaj swoje dłonie, co chcą zrobić, aby zobaczyć, czy możesz znaleźć sposób na bezpieczne wyrażenie tego.

3. **Na zewnątrz przez gardło.** Używanie swojego głosu jest głównym sposobem na przemieszczanie energii z wewnątrz na zewnątrz. Czasem już zrobienie abstrakcyjnego dźwięku, takiego jak „grr” czy „aah” może być pomocne, a czasami realne słowa muszą zostać wypowiedziane. Przenoszenie niżej wzdłuż nóg lub zewnątrz przez dłonie jest bardziej efektywne, kiedy towarzyszy temu wydawanie dźwięku. Ktoś, kto musi wypchnąć ręce aby się obronić, może powiedzieć: „Idź stąd! Cofnij się! Zostaw mnie w spokoju!”. Ktoś, kto musi wypchnąć ręce, aby kogoś przyciągnąć, powie: „Potrzebuję cię. Chcę cię”.

Wydawanie dźwięków i mówienie naszej prawdy często jest wbrew uwarunkowaniom kulturowym. Zaczynam od zachęcania moich klientów do wydania z siebie jakiegokolwiek dźwięku, który jest naturalny. Potem pytam, czy jakieś słowa chcą być wypowiedziane. Czasem coś sugeruję, ale zawsze zachęcam do znalezienia słów, które są najbardziej

prawdziwe w związku z ich doświadczeniem, zmieniania ich, gdy będzie taka potrzeba. Jeśli są bardzo nieśmiali, zachęcam ich do wyszeptania tych słów lub nawet wyobrażenia sobie, że je mówią. Choć nie daje to tego samego efektu, nakierowuje rzeczy we właściwą stronę może otworzyć drogę do wypowiedzenia się na głos, gdy próba inicjalna okaże się bezpieczna.

4. **Na zewnątrz przez genitalia.** Jest to jeden sposób przy którym nie pracuję terapeutycznie, ale mimo to wspomniam o nim, ponieważ jest to główne miejsce na rozładowanie. Jeśli ten kanał jest zablokowany, ładunek będzie nadmiernie długo na innych drogach, szczególnie w ramionach i głosie. Mogę dać klientowi zadanie do wykonania w domu, samodzielnie lub z partnerem, aby ułatwić uwolnienie w tym obszarze.

#### **Oznaki zbyt dużego rozładowania:**

- blada skóra,
- garbienie się lub zapadanie się klatki piersiowej,
- wyjątkowe zmęczenie, brak energii,
- poczucie odrealnienia,
- stłumione myślenie,
- powolna lub niewyraźna mowa.

Oczywiście niektórzy ludzie nie potrzebują żadnych wskazówek dotyczących rozładowania. Po prostu wyrażają swoje emocje, ruszają swoim ciałem lub mówią, co myślą. Jeśli te rozładowania staną się rutyną, na przykład u osoby, która zawsze płacze lub jest wiecznie zła, ładunek lepiej im się przysłuży, gdy nauczą się go przechowywać lub w ostateczności zbierać jego plon. Wspomniane wyżej sugestie mogą być użyte, jeśli dana osoba ma zbyt dużo ładunku, aby czuć się komfortowo,

i musi się trochę rozładować, zanim będzie mogła naprawdę zebrać plon swojego ładunku. W kilku następnych rozdziałach popatrzymy na dodatkowe sposoby radzenia sobie ze zbyt dużym ładunkiem, ale najpierw rzućmy okiem na to jak działać w sytuacji odwrotnej: u kogoś, kto ma zbyt mały ładunek i musi znaleźć sposób na jego zwiększenie.

## **Co, jeśli nie możesz znaleźć ładunku?**

Kiedy ktoś mówi mi, że nie czuje swojego ładunku lub kiedy nie mogę go znaleźć ani namierzyć w drugiej osobie, to dlatego, że ładunek jest zbyt mały lub dlatego, że są od niego oderwani. Stan bycia niedoładowanym może sięgać od przemęczenia i letargu do chronicznego zmęczenia lub depresji. Może to być faza przejściowa, która oznacza po prostu, że nie wyspałeś się poprzedniej nocy lub może to być ciągła walka, aby znaleźć energię potrzebną do funkcjonowania.

Kiedy ładunek jest chronicznie niski, można odczuwać to jak depresję. Ryzykując uproszczenie, możemy powiedzieć, że depresja jest rezultatem przekona w umyśle i przyzwyczajzeń w ciele, które „odpychają” lub „naciskają” na naszą własną energię. Bez dostępu do wystarczającej ilości ładunku w ciele trudno jest podjąć czynność, która poprawi twoją sytuację. Ta niezdolność do zgromadzenia potrzebnego ładunku może prowadzić do dalszej beznadziejności i rozpacz, co potem staje się samonakręcającym mechanizmem depresji i niedoładowania.

### **Oznaki niedoładowania:**

- brak ożywienia,
- apatyczne ruchy,
- niższa temperatura ciała,

- uczucie pustki lub braku przestrzeni,
- zaszklone, nieobecne oczy,
- ogólne wycofanie,
- przyciszony głos,
- zmęczenie,
- brak motywacji,
- odrętwienie,
- pustka.

W takich przypadkach musisz zwiększyć swój ładunek. Ładowanie przynosi energię z peryferii do rdzenia lub z zewnątrz do wewnątrz. Ładujemy się poprzez rzeczy, które widzimy, słyszymy i czujemy, czerpiąc je z naszego środowiska. Bycie dotkniętym ładuje nasze ciało. Zaczerpnięcie głębszego oddechu przynosi powietrze z zewnątrz do wewnątrz. Często nawet zrobienie czegoś nowego, jak pójście do muzeum lub ładowanie się scenerią, może stymulować nowe ścieżki w mózgu i przynieść więcej ładunku. A czasem to po prostu kwestia odpoczynku.

Ładowanie musi następować stopniowo, przy obserwacji naszej zdolności do tolerowania i zbierania plonów ładunku. Szybka zmiana stanu o niskim ładunku do wysokiego utrudnia asymilację i nie uwalnia blokad po drodze. Jak zawsze, czucie swojego ciała, namierzanie swojego własnego ładunku i swoboda w poruszaniu się i wydawaniu dźwięków pomaga otworzyć ścieżki tak do ładowania jak i rozładowania.

#### **Sposoby na celowe zwiększenie ładunku:**

- odpoczynek,
- jedzenie i trawienie,
- czytanie,
- oddech: szybsze oddychanie, skupienie się na zwiększonym zaczerpywanie oddechu,

- napieranie dłońmi lub nogami na ścianę lub podłogę,
- słuchanie muzyki,
- leczniczy dotyk, np. masaż lub reiki,
- uwaga od innych,
- oglądanie telewizji lub pójście na film do kina.

Gdy ćwiczysz ładowanie i rozładowywanie, powoli pozbywasz się blokad. Rozładowanie starego bólu emocjonalnego może zrobić miejsce dla nadejścia nowej energii. Na podstawie wieloletniej pracy z klientami, wiem, że po rozładowaniu gniewu, stają się subtelniejsi i lepiej czują się we własnym ciele. Po porządnym wypłakaniu się pojawia się napływ nowej energii, która jest lekka i pełna nadziei.

Energia jest nieskończona dopóki ścieżki pozostają otwarte. Kiedy się zamykamy oraz ograniczamy naturalny proces ładowania i rozładowania, wtedy właśnie tracimy równowagę. Im bardziej otworzymy te ścieżki, tym łatwiej ten naturalny przyływ i odpływ równowagi następuje.

## **Posiadanie i zarządzanie swoim rdzeniem**

*Przemieszczenie się z rdzenia, z wyższego ja, oznacza zatem dążenie ku realizacji naszego największego potencjału.*

John Pierrakos

Energia emanuje do oraz z naszego rdzenia. Można pomyśleć o tym, jak o strumieniu energii, który biegnie z nieba do ziemi, poprzez pionowe centrum każdego z nas. Tuż przed kręgosłupem. Wokół tego rdzenia, niczym owoce wokół korzeni jabłoni, znajduje się pole naszego doświadczenia. Żyjemy w centrum tego pola,

które otacza nas w 360 stopniach, od góry do dołu. Niektóre osoby mają większe pola energii niż inne, ale wszyscy mamy rdzeń.

Rdzeń jest twoim wrodzonym, ożywionym ja. Jest ono stworzone z uniwersalnej energii, lecz w twoim rdzeniu energia ta przyjmuje kształt odpowiadający twojemu niepowtarzalnemu doświadczeniu i ekspresji. Można powiedzieć, że rdzeń jest tam, gdzie mieszka twoje boskie ja, jako czysta i cenna esencja. Instynktownie zrobimy co w naszej mocy, by chronić tę esencję.

Rdzeń jest otoczony przez ciało. Ciało jest w stanie wyczuć zarówno rdzeń, jak i otoczenie zewnętrzne, a zatem jest pośrednikiem między nimi. To tu tworzymy warstwy zaprojektowane aby chronić czystą esencję rdzenia. Jeśli twoje dzieciństwo przebiegało w toksycznym środowisku, zrobisz co w twojej mocy, aby wywodzącą się z takiego środowiska energię trzymać jak najdalej od rdzenia, uniemożliwiając jego zranienie. Z drugiej strony, jeśli zostałeś przekonany, że to, co mieszkało w tobie, było toksyczne, jak na przykład dziecko, które jest zawstydzane z powodu wyrażania emocji, wtedy ciało użyje energii swoich mięśni, aby powstrzymać energię rdzenia przed wydostaniem się na zewnątrz. Zatem ciało, jako pośrednik, używa napięcia mięśniowego aby zatrzymać w środku energię oraz manewrów obronnych, aby zatrzymać energię na zewnątrz.

Te środki obronne ograbiają rdzeń z części jego energii, nawet próbując go chronić. Nasza świadomość staje się wtedy bardziej uwikłana w obronę niż w odczuwanie rdzenia i tracimy kontakt z naszą witalną esencją. Podczas gdy warstwy ochronne stają się coraz grubsze, świat wewnętrzny i zewnętrzny coraz bardziej tracą łączność, nie są w stanie swobodnie wymieniać energii.

Rdzeń nie jest statyczny, to żywe pulsowanie energii poruszającej się w spójny sposób przez ciało. Gdy możemy identyfikować się z tym pulsowaniem, stajemy się skoncentrowani

i nawiązujemy głęboki kontakt z naszą esencją. Jeśli ciało nie jest chronione, esencja ta jest połączona ze światem wokół nas, ze swobodnym przepływem energii w ruchu i na zewnątrz.

*Ostatecznym celem nauki opanowania swojej siły życiowej jest umiejętność życia w centrum swojego ładunku.* To oznacza dwie rzeczy:

1. Pozostajesz skoncentrowany w sobie podczas prowadzenia ładunku przez swoje ciało.
2. Przeprowadzasz ładunek przez rdzeń twojego ciała.

Na przestrzeni lat spotkałam się z wieloma akronimami dla słowa CORE. John Pierrakos, założyciel Core Energetics, nazywa to „Centrum właściwej energii” (z ang. *Center of Right Energy*). Uważa, że: „Bez względu na to, co dzieje się na peryferiach człowieka, centrum właściwej energii nieustannie dąży do przywrócenia procesów życiowych”<sup>5</sup>. Ponieważ świadomość istnieje (między innymi) w rdzeniu, nazwałam ją „Świadomością zorganizowaną w relacji do energii” (z ang. *Consciousness Organized in Relation to Energy*), a ostatnio używam „Spójnego porządku realistycznie zenergetyzowanego” (z ang. *Coherent Order Realistically Energized*).

Organizujemy nasz rdzeń w odniesieniu do energii wewnątrz i wokół nas. Wycofujemy się z czegoś toksycznego, aby chronić nasz rdzeń. Dostosowujemy go także do tego, co jest w nas: powstrzymujemy nasze uczucia, blokujemy naszą ekspresję lub tłumimy ładunek. Robimy to z naszą świadomością, a potem z napięciem mięśniowym, bez względu na to, czy świadomie czy nie. Mówimy: „Nie chce tam iść. Nie chcę tego mieć. Nie chcę tak czuć. Zablokuję to”. Wtedy tracimy kontakt z głównym przepływem naszej energii.

Jak to wygląda? Możesz zobaczyć kogoś, kto przekłada swój ciężar na jedną nogę, przechyla głowę na bok lub nerwowo



krzyżuje nogi, aby uniknąć pełnego ładunku przechodzącego przez rdzeń. Nie ma w tym nic złego na krótką metę. Może to być sposób na tolerowanie lub opanowanie intensywnych uczuć. Na dłuższą metę jednak może to powodować ból w ciele i blokady w energii w centrum czakr, co omówimy szczegółowo w następnej sekcji. Podejrzewam, że może to być nawet czynnik w skoliozie (przewlekła niewspółosiowość w kręgosłupie), gdy dzieci zniekształcają swój rdzeń, aby uciec od czegoś toksycznego.

Podobnie jak w przypadku drutu, którego miedziane włókna przebiegają przez izolowaną rurę, najpotężniejszy sposób przenoszenia energii odbywa się bezpośrednio przez rdzeń. Dotyczy to czegoś więcej niż tylko torsu. Każde ramię ma rdzeń, nogi mają rdzeń, każdy palec u ręki oraz nogi także, włączając w to każdą komórkę twojego ciała. To, co porusza się i wychodzi przez kończyny, jest zarządzane przez centralny kanał w rdzeniu tułowia, w taki sam sposób, w jaki kręgosłup jest centralną strukturą organizacyjną układu kostnego. Gdy jesteśmy zorganizowani w naszym rdzeniu, energia całego ciała staje się bardziej spójna.

Gdy zdobywamy umiejętności w zakresie zbierania plonu ładunku, dochodzimy do zdefiniowania CORE jako „Spójny porządek realistycznie zasilany” (z ang. *Coherent Order Realistically Energized*). Gdy opanujemy blokady, ożywimy naszą energię i opanujemy oraz zaczniemy identyfikować się z rdzeniem jako centralnym aspektem jaźni, życie stanie się bardziej spójne.

Chociaż zbieranie plonu ładunku do naszego rdzenia jest naszym ostatecznym celem, konieczne może być naładowanie lub rozładowanie w niewielkim stopniu, tak, aby ładunek był łatwiejszy w zarządzaniu, abyśmy w końcu mogli być w centrum naszego ładunku i aby to centrum mogło być *Spójnym porządkiem realistycznie zasilanym*. W następnym rozdziale przyjrzymy się prostym technikom samoregulacji twojego ładunku.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Dr Anodea Judith** – przełomowa myślicielka, pisarka i duchowa nauczycielka, która założyła i prowadzi organizację szkoleniową Sacred Centers. Posiada tytuł magistra i doktora nauk w dziedzinie psychologii i zdrowia. Uważana jest za największą amerykańską ekspertkę w dziedzinie wiedzy o czakrach i wydała kilka bestsellerów poruszających tę tematykę. Większość swojego czasu spędza prowadząc szkolenia i warsztaty w Stanach Zjednoczonych, Europie i Ameryce Środkowej.

### Czy wiesz, że wszystko, czego doświadczasz zależy od naładowania Twoich czakr?

Dzięki tej książce dowiesz się jak:

- rozpoznać swój łaadunek i odnaleźć przyczyny jego zablokowania,
- dokonywać autodiagnozy swojego poziomu energii,
- korzystać z tappingu łaadunku,
- zarządzać własną strefą komfortu i traumami,
- równoważyć czakry i skorzystać z energii kundalini,
- powiązać hormony stresu z chemią organizmu,
- pracować z łaadunkiem elektromagnetycznym serca,
- wykorzystać łaadunek seksualny i wzmocnić orgazm,
- zapewnić sobie holistyczne zdrowie,
- pokonać lęk i depresję.

**Naładuj się zdrowo!**

Patroni:



**MIESIĘCZNIK**  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



uroda

zdrowie.pl



SZTUKATER.PL

Cena: 49,40 zł

Wellnessday.eu  
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

ISBN: 978-83-8171-158-6



9 788381 711586