

dr Anodea Judith

# Czakry

Siedem kluczy do energetycznego  
uzdrowienia ciała i duszy



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Czakry



dr Anodea Judith

# Czakra

Siedem kluczy do energetycznego  
uzdrowienia ciała i duszy

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



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

ILUSTRACJE: 7, 9, 11, 211, 215, 221 Thinkstock; 26 Mary Ann Zapalac;  
36, 53, 75, 96, 120, 124, 141, 169, 191 Shanon Dean;  
Pozostałe ilustracje autorstwa Alexa Wayne'a, przystosowane przez Shanon Dean.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-843-6

Tytuł oryginału: Chakras: Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body  
CHAKRAS (Hay House Basics Series)  
Copyright © 2016 by Anodea Judith  
Originally published in 2016 by Hay House UK, Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.



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)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

*Nieskończonym możliwościom, które znajdują się na moście  
pomiędzy niebem i ziemią.*





## Spis treści

<i>Spis ćwiczeń</i> .....	9
<i>Wprowadzenie: Rozpoczęcie podróży</i> .....	11
Czakra pierwsza: Ziemia .....	49
Czakra druga: Woda.....	73
Czakra trzecia: Ogień .....	93
Czakra czwarta: Powietrze .....	115
Czakra piąta: Dźwięk.....	139
Czakra szósta: Światło.....	165
Czakra siódma: Świadomość .....	189
<i>Podsumowanie</i> .....	211
<i>Źródła</i> .....	215
<i>Podziękowania</i> .....	221
<i>O Autorce</i> .....	224







## Spis ćwiczeń

Korzenie w dół, korona w górę .....	14
Otwieranie czakr na dłoniach .....	24
Podstawowe uziemienie .....	57
Oszacuj swoje poczucie winy .....	86
Rozkołysz miednicę .....	86
Skrzydła motyla .....	87
Stój i kołysz .....	87
Sporządzanie listy .....	101
Przyrost mocy .....	108
Drwal .....	109
Czas na oddech! .....	118
Otwieranie klatki piersiowej .....	123
Zataczanie kół ramionami .....	125
Odzyskiwanie utraconych części siebie .....	128
Dawanie i otrzymywanie .....	134
Znajdź swoją melodię mocy .....	147
Intonowanie mantr .....	150
Komunikacja w rodzinie .....	153
Wstrzymana ekspresja .....	158
Magazynowanie światła w wewnętrznej świątyni .....	168

Wizualizacja wewnętrznego płomienia .....	169
Wyobrażanie swojej wizji .....	172
Medytacja koloru .....	175
Patrzenie z innej perspektywy .....	177
Poznawanie swoich przekonań.....	197



## Wprowadzenie

### Rozpoczęcie podróży

Wszyscy stale jesteśmy w podróży. W podróży mającej na celu uzdrowienie naszych ciał, odnalezienie sensu życia, odkrywanie głębokich tajemnic. To niełatwa podróż, pełna wyzwań, ślepych zaułków i trudnych wyborów. Przydarzają się nam różne sytuacje i czasami tracimy naszą ścieżkę z oczu. Potem budzimy się z pytaniem: „Dokąd zmierzałem, zanim *to* się wydarzyło?”

Czyż nie byłoby miło, gdyby ktoś wręczył ci jakiś przewodnik? Albo przynajmniej mapę?

System czakr tym właśnie jest – *mapą niezbędną w podróży przez życie*. Jest przewodnikiem w tejże podróży. Opiera się na siedmiu kołowrotach energii, które działają niczym mechanizm napędzający twój pojazd, by sunął wzdłuż wyznaczonej trasy. Korzystanie z tej mapy nie tylko pomoże ci znaleźć właściwą drogę w podróży poprzez życie, ale sprawi również, że podróż ta będzie wyjątkowo wartościowa. Jest to mapa zawierająca całe spektrum życia.

Rozejrzyj się wokół. Słuchaj. Wszystko żyje i aż kipi energią. Ruch uliczny, śmiech dzieci na placu zabaw, „cykanie” świerszczy, szum traw – wszystko to ożywia potężna siła życiowa.

Ta sama energia żyje także w tobie, pulsując w każdej twojej komórce, napędzając ruch mięśni, aktywując działanie umysłu. Choć twój organizm składa się z około 30 bilionów komórek, to istnieje też ukryta konstrukcja, która utrzymuje te komórki razem dzień po dniu, rok po roku i sprawia, że twoje ciało stanowi spójną całość. Możesz określić ją mianem *konstrukcji duszy*.

W głębi tejże struktury znajduje się siedem niezwykle cennych klejnotów, które wirują, roztaczając barwny blask. Klejnoty te to uświęcone centra transformacji, poszczególne elementy na drodze w podróży ku uzdrowieniu i przebudzeniu. Każdy z nich to centrum energetyczne zwane *czakrą* – słowo oznacza „koło”, bądź też „dysk”. Tak samo jak koraliki w naszyjniku, owe jaśniejące klejnoty energetyczne są ze sobą połączone – nawleczone na wewnętrzny rdzeń duszy, który rozciąga się w tobie od podstawy kręgosłupa aż do czubka głowy.

Poznaj cudowny świat systemu czakr: sieci siedmiu głównych centrów energetycznych rozmieszczonych pionowo wzdłuż twojego ciała. Stanowi on swoistą mapę reprezentującą głębszą całość. Jeśli spojrzysz na swoje życie poprzez aspekty owych siedmiu czakr, uzyskasz wzór, dzięki któremu dowiesz się, jak pozostawać w stanie równowagi i jak być kompletnym.

Na strukturę systemu czakr można patrzeć na wiele różnych sposobów. Gdy strukturę tę rozpatrujesz, poruszając się z dołu do góry, reprezentuje ona *drabinę wyzwolenia* – stanowi sposób, dzięki któremu możesz systematycznie uwalniać się od ograniczających cię schematów i czakra za czakrą dążyć do coraz większej wolności osobistej.

Kiedy patrzysz na czakry, przesuważąc się od góry ku dołowi, wówczas owe siedem czakr reprezentuje *mapę manifestacji*, która

umożliwia ci krystalizację twych pomysłów i idei w formy materialne w konsekwentnym procesie tworzenia swego życia marzeń.

W szerszym ujęciu dla zbiorowości ludzkiej system czakr stanowi *szablon do transformacji* – model ewolucji wyższej świadomości.

Kiedy już poznasz ten niezwykle system, może on służyć ci za przewodnik po reszcie twego życia. Pomoże ci poruszać się po zawilosciach relacji międzyludzkich, bardziej świadomie wychowywać dzieci i podejmować aktywne działania w różnych sferach życia. Sprawia, że łatwiej będzie ci pokonać dystans pomiędzy umysłem a ciałem, pomiędzy duchem a materią i pomiędzy niebem a ziemią, sprawiając, że wszystkie te elementy złączą się w jedną całość. A co najważniejsze, zabierze cię on do najgłębszego miejsca w tobie samym – zwanego Wewnętrzna Świątynią – miejsca, w którym odnajdziesz bezpośrednią łączność z twoim wyższym źródłem.

Czakry działają najlepiej, gdy są ustawione pionowo, nieco z przedniej strony kręgosłupa. Pozwala to na swobodny przepływ energii życiowej w górę i w dół ciała wzdłuż tego centralnego filaru naszej wewnętrznej konstrukcji. Podczas gdy głębsza harmonizacja czakr wymaga zwykle sporego nakładu pracy nad swoim wnętrzem, poniżej znajdziesz bardzo proste ćwiczenie, które możesz wykonywać w dowolnym momencie, a które będzie stanowiło wstęp do procesu harmonizacji i wyrównania położenia czakr. To niezwykle proste: korzenie kieruj w dół, a koronę w górę. Powtarzając to ćwiczenie, staniesz się bardziej świadom istnienia rdzenia, który biegnie w górę i w dół w twoim wnętrzu, a w którym w pionowym kanale ułożone są twoje czakry. Odnalezienie w sobie tego rdzenia pomoże ci uzyskać dostęp do energii każdej z czakr.

## Ćwiczenie: Korzenie w dół, korona w górę

- ❖ Za każdym razem gdy siadasz, czy to przed komputerem, czy zasiadasz do posiłku, czy przygotowujesz się do jazdy autem albo rozpoczynasz medytację, znajdź sposób na wyprostowanie kręgosłupa. Siadając, wyobraź sobie, że delikatnie przyciskasz kość ogonową – tę ostatnią kość kręgosłupa, która przypomina podkreślony ogonek – do tylnej części siedzenia.
- ❖ Kiedy usiądziesz, wyobraź sobie, że twoje biodra się nieznacznie rozszerzają – poszerzają się i łączą z ziemią zupełnie tak jak pień drzewa rozszerza się przy podstawie, w miejscu gdzie styka się z ziemią.
- ❖ Siedząc, staraj się kierować swoje siedzenie jak najbardziej w dół. Wyobraź sobie, że z podstawy twego kręgosłupa wychodzą korzenie, które wnikają wprost do ziemi.
- ❖ Weź głęboki wdech, a podczas wydechu zrelaksuj się, pozwól, by wszystko z ciebie spłynęło. Poczuj związek z miejscem, w którym się znajdujesz – jego położeniem, jego kwintesencją i z ziemią pod tobą.
- ❖ Gdy już poczujesz się w pełni uziemiony, czas na podniesienie twojej czakry korony, która zlokalizowana jest na czubku głowy. Pamiętaj, by korzenie ciągle pozostawały skierowane w dół, nawet gdy starasz się unieść czakrę korony jak najwyżej. Rozciągaj kręgosłup jednocześnie w dwóch kierunkach – w górę i w dół.
- ❖ A teraz wyobraź sobie siedem jaśniejących klejnotów czakr nawleczonych jak koraliki wzdłuż centralnie położonej linii, która biegnie pomiędzy podstawą kręgosłupa a czubkiem głowy. Kiedy oddalasz do siebie swoją „koronę” oraz „korzenie”, owa centralna linia staje się prostszą, a zlokalizowane na niej czakry ustawiają się w równym porządku.

- ❖ Zaintonuj wewnętrznie słowo „Ja” – pocuj, jak wielka litera J staje się pionową kolumną umieszczoną w twoim wnętrzu.
- ❖ Utrzymuj ten pion pomiędzy niebem a ziemią cały czas, nawet później gdy będziesz czytał kolejne rozdziały tej książki.

## Moja podróż ku odkryciom

Od ponad czterdziestu lat pracuję z czakrami, prowadząc uzdra-  
wiającej sesje z niezliczoną ilością ludzi: kobietami i mężczyznami,  
osobami starszymi i młodzieżą, ludźmi różnych narodowości, ras,  
religii i orientacji seksualnych. Moje doświadczenia zainspirowały  
mnie to napisania kilku książek, a to z kolei sprawiło, że zaczęłam  
prowadzić warsztaty i kursy na całym świecie – tym właśnie zajmuję  
się już od przeszło trzech dekad. I chociaż na swej drodze spotkałam  
wielu znakomitych nauczycieli, to właśnie moi studenci i klienci są  
tymi, od których uczę się najwięcej.

W roku 1975 po raz pierwszy zetknęłam się z jogą i zaczęłam  
wówczas czytać wszystko, co tylko się dało, na temat duchowości  
i metafizyki. Podczas studiów specjalizowałam się w psychologii,  
jednak konwencjonalne teorie pozostawiały we mnie pewien nie-  
dosyt. Po prostu nie mogłam zaakceptować idei, że ludzki duch  
może być rozpatrywany przez pryzmat eksperymentów labora-  
toryjnych, które określają przewidywalne zachowania człowieka.  
Każdą osobę postrzegałam bowiem jako jednostkę indywidualną,  
piękną w swej unikalnej naturze, ukształtowaną przez własne do-  
świadczenia. Bez reszty poświęciłam się studiowaniu psycholo-  
gii, jednak postrzegałam ją bardziej jako sztukę niż naukę. Ciągłe  
szukałam tej nieuchwytej esencji, która nas napędza. Jaka teoria



mogłaby zawrzeć w sobie zarówno fakt, że stanowimy wspólnotę jak i obejmować naszą indywidualną unikalność?

Moje badania nad duchowością również były niesatysfakcjonujące, ponieważ nie zajmowały się człowiekiem jako całością. Nie potrafiłam zgodzić się z ideą, że jesteśmy tu po to, by finalnie wyrzec się naszego ziemskiego istnienia, jakby nasze codzienne życie zupełnie nie miało znaczenia i że powinniśmy poszukiwać drogi do jakiegoś niezemskiego stanu istnienia, który i tak mogą osiągnąć jedynie nieliczni. Potrafiłam bowiem odnaleźć tyle samo duchowości w codziennych czynnościach – w uzdrawianiu, wychowywaniu dzieci, pracach w ogrodzie, wędrowce po lesie, sztuce czy gotowaniu obiadu – co podczas medytacji lub ćwiczenia jogi na macie.

Początkowo byłam nawet dość sceptyczna, gdy po raz pierwszy usłyszałam o systemie czakr. Nie potrafiłam zaakceptować idei, że musimy tłumić nasze trzy niższe czakry, ponieważ są „złe” czy też „negatywne”, by móc osiągnąć pewien bezcielesny stan oświecenia. Wszak widziałam wokół siebie wielu takich ludzi, którzy cierpieli z powodu wyobcowania – czuli się obco względem ziemi, a nawet własnych ciał.

Nie mogłam zaakceptować filozofii, która promuje zaprzeczenie swej cielesności, cudownej rzeczywistości naszej Ziemi i potężnej siły życiowej, która przenika wszystkie istoty żywe. Rozumiałam jednak, że istnieje transcendentna siła, która przenika dosłownie wszystko. Kiedy w wieku 21 lat zostałam zaznajomiona z TM (transcendentną medytacją), dosłownie zakochałam się w niej i każdego dnia spędzałam trochę czasu na czerpaniu radości z tego niezwykłego stanu transcendencji. Zdarzało się, że medytowałam po dwie godziny dziennie, za to wystarczały mi zaledwie cztery godziny snu.

Fascynowała mnie świadomość sama w sobie. Czym jest zdolność do bycia świadomym? Co można osiągnąć dzięki ćwic-

czeniu, takim jak joga czy medytacja, mającym za zadanie poszerzyć naszą świadomość? Eksperymentowałam nawet z substancjami zmieniającymi stan świadomości i uważam, że stanowią one pewien sposób, by otworzyć przed nami drzwi do cudów świadomości, jednak ich możliwości to jedynie ułamek tego, co można by osiągnąć. By móc przejść przez owe drzwi, potrzebna jest konsekwentna duchowa praktyka, którą jogini zwą *sadhana*.

Z pasją rozwijałam swoje umiejętności, najpierw ćwicząc medytację transcendentalną, potem jogę, a następnie zabrałam się za stopniowe oczyszczanie za pomocą diety i aktywności fizycznej. Dostrzegłam wówczas głębokie zmiany we własnej świadomości. Kolory stały się jaskrawsze, mój duch lżejszy, a wszystko co robiłam, zdawało się nareszcie mieć sens, jakby prowadziła mnie jakaś niewidzialna ręka kształtująca moje przeznaczenie, którym jest wprowadzenie starożytnego systemu czakr do współczesnego świata jako mapy wiodącej ludzkość w jej ewolucyjnej podróży ku kolejnym stadiom rozwoju cywilizacji.

Brzmi to może nieco górnolotnie, ale naprawdę widzę, jak mapa ta ukazuje nam drogę zarówno do osobistej jak i zbiorowej transformacji ludzkości. Wskazuje nam powrotną drogę do stania się całością, drogę poprzez globalny rytuał przejścia ku przyszłości cywilizacji i sposób na obudzenie w sobie chwały życia w pełni.

Przyjrzałam się temu systemowi pod każdym możliwym kątem. Patrzyłam na niego, jak na okno do ludzkiej duszy oraz jak na soczewkę, przez którą można obserwować świat zewnętrzny. Widziałam, jak może on zmienić ludzkie życie i jak w tym niezwykle ważnym dla naszej planety czasie może poprowadzić nas poprzez zbiorową transformację, gdy wkroczymy w nową erę świadomości i wartości, przechodząc od czakry trzeciej do czwar-

tej i zamieniając miłość do władzy na potęgę miłości. Gdy dokonamy tej przemiany we własnym życiu, będziemy mogli pomóc w transformacji naszej zbiorowości.<sup>1</sup>

Osiągnęłam tę wiedzę, studiując szeroki zakres różnych dyscyplin: psychoterapię somatyczną, jogę, pracę z ciałem, historię i filozofię ewolucyjną. Moja wieloletnia fascynacja procesami uzdrawiania i przemianami społecznymi w połączeniu ze skłonnością do doszukiwania się wzorców i schematów w ludziach i kulturach, znacząco wpłynęła na moją pracę na przestrzeni ostatnich czterech dekad. Zaczęłam postrzegać system czakr jako głęboki, uporządkowany system, zawierający w sobie pełne spektrum ludzkich możliwości i dający możliwość rozwinięcia naszego prawdziwego potencjału. Idea ta nie stanowi żadnej religii. To model uniwersalny, który pasuje do każdego systemu wierzeń czy każdej religii. Zawiera on klucze do naszej wewnętrznej psychologii – nieświadome programy, które zarządzają naszymi odczuciami, myśleniem i zachowaniem.

Moje doświadczenie zawodowe łączące w sobie zawód psychoterapeuty wyspecjalizowanego w pracy z ciałem oraz nauczyciela jogi umożliwia mi połączenie badań nad wewnętrzną psychologią z ćwiczeniami fizycznymi oraz duchowym przebudzeniem. Prawdę mówiąc, uważam, że owe trzy aspekty naszego jestestwa są w zasadzie nierozzerwalne. Nie możemy osiągnąć duchowego przebudzenia bez uzdrowienia naszych psychologicznych ran, a nie uda nam ich wyleczyć bez jednoczesnego przebudzenia. Nie można zapominać o roli ciała w procesach myślenia i odczuwania, tak jak nie wolno nam zignorować wpływu umysłu i emocji na nasze zdrowie fizyczne.

---

<sup>1</sup> Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, zapoznaj się z inną książką autorki: *The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*, Shift Books, San Rafael, CA, 2013.

Piękno systemu czakr polega na tym, że zawiera on w sobie dosłownie wszystko. Niczemu nie zaprzecza, a jedynie pomaga nam uporać się z trudnościami, jasno wskazując drogę ku wolności.

## Skąd się wziął system czakr?

Moja pierwsza wizyta w Indiach totalnie zawróciła mi w głowie i otworzyła moje serce. W chwili gdy wysiadłam z samolotu, ogarnęła mnie fala bodźców stymulujących zmysły. Aromat egzotycznych przypraw unosił się nad zapachem spalin samochodowych i gnijących odpadków. Jaskrawe kolory ubranych w sari kobiet sprzedających kwiaty i tęcze barwy odzieży na bazarach pobudzały mój zmysł wzroku. Stale otaczał mnie nieustający hałas ruchu ulicznego, przeplatający się z pokrzykiwaniem przekupniów sprzedających swoje wyroby, a w tle pobrzmiwała symfonia dźwięków złożona z trąbienia ciężarówek, ryku silników motocykli, gdakania kur, ryczenia krów i szczekania psów. Na każdym rogu czuć było przepływ energii w tym tętniącym życiem chaosie, gdzie wszystko razem łączyło się w gwarnej kakofonii życia. Wszystko wokół aż prosiło, by to dotknąć, by poczuć to bezpośrednio w każdej z czakr. Była to kraina obdarzona ogromnym pięknem i głęboką mądrością duchową, której paradoksalnie towarzyszył okropny bród i niewyobrażalne ubóstwo.

Indie są kolebką systemu czakr, w znacznej mierze dzięki tradycjom jogicznym. Trudno jest wskazać konkretny punkt narodzin systemu, lecz bardzo prawdopodobnym jest, że filozofia ta była przekazywana ustnie na długo zanim po raz pierwszy została spisana. Teksty ezoteryczne koncentrujące się na czakrach zostały napisane mniej więcej w dziesiątym wieku naszej ery, podczas

okresu zwanego okresem tantrycznym filozofii jogi (ok. 500 – 1200 rok naszej ery).

Ludziom Zachodu tantra\* kojarzy się zazwyczaj z seksualnością, mimo że hinduskie doktryny tantryczne łączą w sobie wiele duchowych filozofii, a aspekty związane z seksualnością stanowią jedynie ich niewielki ułamek. Istota nauk tantrycznych koncentruje się raczej na integracji archetypowych biegunów, takich jak umysł i ciało, poniżej i powyżej, wewnątrz i na zewnątrz. Szczególnie ważny jest związek boskości kobiecej z boskością męską, przedstawiany za pomocą archetypów: boga Shivy, reprezentującego czystą świadomość oraz bogini Shakti uosabiającej pierwotną energię, z której wszystko powstało. Dzięki poszczególnym elementom systemu czakr Shiva i Shakti odnajdują drogę ku wiecznej miłości, której centrum znajduje się w sercu.

Samo słowo „tantra” ma znaczenie podobne do krosna – czyli narzędzia do tkania. Podczas pracy z krosnem naciągasz nić z jednej strony w drugą, do przodu i do tyłu, zaczepiając je za każdym razem po przeciwnej stronie. Następnie bierzesz inne pasmo i przeplatasz je pod i nad pozostałymi, kierując się najpierw w jedną, a potem w drugą stronę. Właśnie owo przeplatanie w tę i we w tę nici z dwóch przeciwnych biegunów sprawia, że stworzona tkanina jest trwała i wytrzymała. Według filozofii tantrycznej przeplatanie ze sobą archetypowych biegunów powoduje powstanie tkaniny rzeczywistości.

Religie i systemy wierzeń, które uznają wyższość umysłu nad ciałem, twierdzą, że prawdziwy jest tylko duch, a materia jest jedynie iluzją lub przyznają większe prawa i przywileje mężczyznom niż kobietom, nie przedstawiają sobą zdrowej równowagi pomiędzy dwoma biegunami. Jeśli przyjrzyś się dzisiejszemu światu, możesz dostrzec, jak ów brak równowagi generuje pro-

\* Kalashatra Govinda w swojej książce „Masaż tantryczny” opisuje krok po kroku proste techniki masowania. Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

blemy w kwestiach zdrowotnych i środowiskowych – poprzez zaprzeczanie cielesności i materialnej stronie Ziemi – nie wspominając o pogorszeniu statusu kobiet i niektórych mniejszości. W prawdziwej tradycji tantrycznej osiągnięcie stanu całości czy kompletność oznacza przywrócenie równowagi pomiędzy biegunami i zjednoczenie ich ze sobą. To poniekąd „konserwuje” tkalinę rzeczywistości. I właśnie system czakr jest modelem, który zajmuje się właśnie tym.

## System, którego czas właśnie nadszedł

Na początku dwudziestego wieku Zygmunt Freud był jednym z pierwszych, którzy w czasach współczesnych zajęli się tematem różnic i aspektów ludzkiej psychiki, opisując id, ego oraz superego. W tym samym czasie Karl Gustaw Jung dodał do tego wymiar duchowy i odsłonił przed nami ogromną sferę nieświadomości, którą opisywał jako światło i cień, wewnętrzna kobiecość i męskość zwane także *anima* i *animus*. Jednak żadna z teorii nie obejmowała roli ciała w naszym rozwoju psychologicznym.

Później lekarze i masażyści skoncentrowali się głównie na ciele fizycznym, ale z kolei całkowicie zapomnieli o wymiarze duchowym. Wówczas popularność zyskała joga, wnosząc zainteresowanie duchowością, jednak niemal całkowicie ignorowała urazy psychologiczne, które kryją się pod powierzchnią.

Potrzebny był elegancki w swej prostocie system, który mógłby objąć swym zakresem całą osobę: umysł, ciało oraz ducha lub energię. System czakr z łatwością przemawia do energetycznej rzeczywistości ludzi w dzisiejszym świecie, ponieważ odwzorowuje w ciele punkty odnoszące się do wymiarów będących czymś

## Znaczenie symbolu czwartej czakry



Symbolem czakry serca jest dwunastopłatkowy kwiat lotosu, w którym znajdują się dwa przecinające się trójkąty, które razem tworzą sześcioramienną gwiazdę. Trójkąty te symbolizują wzajemne przenikanie się materii i ducha, które poruszają się w górę i w dół pozostają w idealnej równowadze. Wiele osób kojarzy ten symbol jako gwiazdę Dawida, bardzo znany symbol wiary żydowskiej. Jednak mało kto wie, że owe przenikające się trójkąty reprezentują Uświęcone Małżeństwo, równowagę i integrację męskości i kobiecości, Boga i Bogini, wnętrza i zewnątrz.

Wewnątrz gwiazdy wpisany jest symbol dźwięku czakry serca, którym jest *Yam*.

W symbolu widoczna jest również antylopa, delikatne, rogate zwierzę, które, choć dzikie, jest pełne gracji i delikatności.

Dwunastu płatkom lotosu można przypisać wiele powiązań: dwanaście znaków zodiaku, podwojenie sześciu płatków drugiej czakry czy podwojenie sześciu ramion gwiazdy.

Zaraz poniżej czakry serca znajduje się mniejsza subczakra zwana Lotosem *Anandakanda*, która zawiera w sobie Niebiańskie Drzewo Życzeń. Niektórzy wierzą, że jeśli pragniesz czegoś całym sercem, drzewo to podaruje ci znacznie *więcej* niż tylko to, czego chcesz. A zatem uważaj, czego sobie *życzysz!*<sup>5</sup>

Hanuman hinduski bóg z głową małpy często przedstawiany jest jako otwierający swą czakrę serca, by pokazać, jak przeplatają się w niej bóg Ram i bogini Sita. Historia o Hanumanie głosi, że Hanuman nauczał, iż Ram i Sita zamieszkują dosłownie wszystko, nawet jego perłowy naszyjnik. Ludzie wokół uważali, że jest niedorzeczny, zatem Hanuman rozerwał i otworzył swą klatkę, by ukazać znajdujących się w niej boskich kochanków. Czasami musimy się po prostu otworzyć, by poczuć czystą moc miłości.

## Otwarcie serca

*Pozwól, by rzeczy przychodziły i odchodziły;  
niech twe serce będzie otwarte niczym niebo.*

Lao Tzu

Wydaje mi się, że gdziekolwiek się pojawiam, ludzie pragną się nauczyć, jak otwierać swe serca. Jeśli miłość jest tak naturalnym stanem, to dlaczego jest to takie trudne?

Linda, cicha kobieta po czterdziestce była jednym z takich przypadków. Przeszła do mnie z uczuciem oderwania od wła-

<sup>5</sup> Aby dowiedzieć się więcej o medytacji Niebiańskiego Drzewa Życzeń, odwiedź stronę internetową [www.creatingonpurpose.net](http://www.creatingonpurpose.net) lub sięgnij po książkę pt. „Creating on Purpose” (Anodea Judith i Lion Goodman, Sounds True, Boulder, CO, 2012.).



snego serca i duszy. Narzekała, że czuje się zmęczona, apatyczna i nieco zagubiona. Słuchając jej, obserwowałam jednocześnie jej oddech. Zauważyłam, że jej wdechy były krótkie i urywane, a po każdym wydechu oczekiwała bardzo długo – sekundę lub dwie – zanim zaczerpnęła kolejny oddech. Nic dziwnego, że czuła się pusta! Jest klatka piersiowa i brzuch zapadały się do wewnątrz, ramiona miała przygarbione, co sprawiało, że jeszcze trudniej było jej oddychać.

Znając sytuację życiową Lindy, wcale nie byłam zdziwiona. Jako dziecko nie otrzymała zbyt wiele czułości, zatem nie bardzo miała skąd ją czerpać. Jej sposób oddychania pasował do jej doświadczeń z dzieciństwa – samotności i poczucia izolacji. Jednakże ten właśnie schemat oddychania sprawiał, że w dorosłym życiu odczuwała to samo.

Zachęciłam Lindę do zmiany pozycji ciała: poprosiłam, by przesunęła kość ogonową bardziej ku przodowi, by usiadła prosto i wypięła pierś do przodu, a ramiona do tyłu. Zrobiłyśmy kilka ćwiczeń rozciągających, by otworzyć jej klatkę piersiową (patrz niżej), po których nabrała promienności i nareszcie jej obecność w pokoju stała się zauważalna. Zaproponowałam, by zwracała uwagę na swój oddech, bo to on może sprawiać, że czuje w środku pustkę. Pomogłam jej dotrzeć do korzeni tego schematu oddychania, by mogła uwolnić wszelkie związane z nim emocje, zwłaszcza żal – negatywny aspekt czakry serca.

Kiedy Linda dała upust łzom, jej oddech zaczął się naturalnie zmieniać. Spontanicznie wzięła głęboki oddech, nie dlatego, że się do tego zmusiła, ale dlatego, że w końcu pozbyła się żalu, który zasiedlał jej serce zajmując w nim przestrzeń. Zasugerowałam, by po wzięciu wdechu przytrzymała na chwilę oddech, by sprawdzić jakie to uczucie. Nauczyłam ją też, by po wydechu zaczerpnęła

kolejny oddech wcześniej niż czyniła to do tej pory, by w ten sposób poczuła, że powietrze to pole nieskończone współczującej, opiekuńczej miłości.

Każdy kolejny oddech powodował w niej przemiany. Jej klatka piersiowa i twarz rozluźniły się i nareszcie poczuła, że ma to, czego potrzebowała i nie musi niczego poszukiwać na zewnątrz. Chociaż zanim ten schemat oddychania stanie się nawykiem Lindy, minie jeszcze kilka tygodni, to jednak znalazła się ona na dobrej drodze do pełnego doświadczenia własnego serca.

### **Ćwiczenie: Otwieranie klatki piersiowej**

Czakra serca umiejscowiona jest pośrodku klatki piersiowej, mimo że serce jako organ znajduje nieco po lewej stronie ciała. Otwarcie klatki piersiowej stwarza przestrzeń dla oddechu, a jednocześnie oddarza nas energią, miłością i witalnością.

- ❖ Stań, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Zaczynaj od wykonywania ćwiczenia uziemiającego, uginając i prostując kolana.
- ❖ Połóż ręce na sercu i sprawdź, czy jesteś w stanie wyczuć swoje tętno. (Jeśli nie to możesz przyłożyć palce do tętnicy szyjnej lub poniżej uszu po obu stronach szyi.)
- ❖ Oddychaj głęboko, wciągając powietrze do klatki piersiowej. Zwróć uwagę, czy wymaga to wysiłku czy też przychodzi ci naturalnie albo czy masz skłonność do przytrzymywania oddechu czy też robisz pełny wydech. Przez kilka chwil po prostu oddychaj, starając się zaobserwować własny schemat oddychania. Nie próbuj niczego zmieniać.



- ❖ Następnie załóż ręce za plecy i spleć palce. Wygnij ramiona ku tyłowi i wyprostuj łokcie. Zwróć uwagę, jak unosi się twoja klatka piersiowa i jak wypychasz ją do przodu. (Jeśli to dla Ciebie zbyt trudne, bo czujesz napięcie w ramionach, możesz ująć w dłonie pasek lub kawałek tkaniny, by zwiększyć odległość pomiędzy dłońmi i sprawić, że łatwiej będzie Ci się wygiąć do tyłu.)
- ❖ Kiedy wypchniesz klatkę piersiową ku przodowi, oddal splecione dłonie od kręgosłupa i lekko odegnij głowę ku tyłowi, rozciągając przy tym szyję. Zwróć uwagę jak ten ruch jeszcze bardziej otwiera twoją klatkę piersiową.
- ❖ Zrób głęboki wdech, wciągając powietrze w nowo utworzoną przestrzeń. Otwórz usta, by zrobić wydech.
- ❖ Następnym krokiem jest skłon do przodu. Łokcie nadal pozostają proste, a dłonie splecione. Kręgosłup wydłuża się, a klatka piersiowa pozostaje rozciągnięta.

- ❖ Gdy wykonasz pełen skłon, rozluźnij całą górną połowę ciała i pozwól, by rozplecione dłonie naturalnie opadły w dół ciągnięte grawitacją.
- ❖ Potrząśnij głową, rozluźniając szyję i pozostań w tej pozycji przez kilka kolejnych oddechów.
- ❖ By powstać, podnieś głowę i wypnij pierś do przodu.
- ❖ Powoli podnieś się do pozycji stojącej. Ponownie unieś klatkę piersiową.
- ❖ Stań normalnie wyprostowany. Zwróć uwagę, czy czujesz, że masz w piersi nieco więcej przestrzeni na oddech i czy twoje ciało jest rozciągnięte bardziej niż było.

### Ćwiczenie: Zataczanie kół ramionami

Rozluźnianie ramion jest również znakomitym ćwiczeniem na powiększanie miejsca w sercu.

- ❖ Stań, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Stój pewnie na ziemi.
- ❖ Unieś ramiona horyzontalnie, tak by twoja sylwetka tworzyła kształt litery „T”. Wnętrza dłoni skierowane do dołu.
- ❖ Napręż dłonie, wyginając palce ku górze, poczuj, jak energia z serca kieruje się ku ramionom i mknie aż ku koniuszkom palców.
- ❖ Następnie rozluźnij dłonie i zacznij zataczać koła ramionami od przodu i do tyłu (czyli zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i w kierunku przeciwnym.) Zacznij od małych okręgów, następnie stopniowo powiększaj średnicę koła, aż zaczniesz zataczać największe koła, jakie tylko dasz radę. Wykonując to ćwiczenie,

- stale oddychaj – idealnie byłoby, gdybyś robił wdech, gdy ręce kierują się w górę, a wydech, gdy krążenia ramion kierują się dół.
- ❖ Zmień kierunek zataczania kół i zacznij zataczać coraz mniejsze i mniejsze okręgi, aż w końcu zatrzymasz ramiona ponownie tworząc literę „T”.
- 

### Ćwiczenie: Oddech radości

To ćwiczenie sprawia sporo frajdy – zwłaszcza gdy czujesz swobodne przemieszczanie się energii, rozluźniasz tułów i napełniasz serce energią. W ćwiczeniu tym wykonujesz trzy następujące po sobie wdechy, a potem jeden długi wydech.

- ❖ Stań, rozstawiając stopy na szerokość bioder i delikatnie ugnij kolana. Zrób wdech i unieś ręce do przodu, zrób kolejny wdech i przesuń je do boków, a przy kolejnym wdechu unieś ręce za głowę.
  - ❖ Następnie zrób pełen wydech i swobodnie opuść ręce w dół, pozwalając ugiąć się łokciom.
  - ❖ Wróć do pierwszej pozycji i ponownie powtórz trzy wdechy z ruchem ramion, unosząc ręce do przodu, do boków i do góry. Następnie podczas wydechu opuść ręce w dół.
  - ❖ Powtórz ćwiczenie kilka razy, a potem zamknij oczy i stój tak przez kilka chwil, by poczuć efekty ćwiczenia.
-

## Okres rozwojowy czwartej czakry

Nathan, którego już wcześniej poznaliśmy, nareszcie wy dostał się z etapu trzeciej czakry. Rozwinął w sobie poczucie własnej mocy i autonomii i był gotów nawiązywać relacje społeczne. Nie znaczy to, że wcześniej nie kochał i nie odpowiadał na okazywaną miłość, lecz dopóki nie zyskał kontroli nad swoimi impulsami, nie miał zbyt wiele wpływu na kształtowanie własnej osobowości. Teraz jednak nabrał na tyle samokontroli, że mógł kształtować swoje zachowanie w taki sposób, by otoczenie reagowało na niego miłością, uwagą i aprobatą.

Dotyczy to rodziny, szkoły i sąsiedztwa. W niektórych rodzinach dziecko ma młodszymi braci i siostry albo z kolei dorasta do wieku, w którym może się już bawić ze swoim starszym rodzeństwem. Nathan zaczął się już bawić z dziećmi z sąsiedztwa i przygotowywać się do szkoły. Gdy dzieci wkraczają w ten niepewny świat interakcji społecznych, bardzo ważnym okazuje się bycie lubianym i akceptacją przez kolegów z klasy oraz nauczyciela.

Co oznacza dla dziecka na tym etapie rozwoju uzyskanie akceptacji? Jedno dziecko może się nauczyć, że bycie cichym to sposób na zyskanie miłości. Inne może się nauczyć, że aprobatę zyska będąc mądrym, zabawnym, pomocnym lub dobrym w sporcie. Mała dziewczynka nauczy się być urocza i słodka, a chłopiec jak być silnym i męskim – swoje wzorce zaczerpną od otaczających ich ludzi, członków rodziny i z programów telewizyjnych.

Wszystko to jest w porządku, z wyjątkiem tego, że bardzo często niektóre aspekty charakteru dziecka ulegną stłumieniu. Dziecko może się bowiem nauczyć, że jego aspekt związany z potrzebami jest czymś, czego należy się wstydić i na całe życie poskromi w sobie te potrzeby. Inne dziecko może zauważyć,

że doświadcza odrzucenia, gdy jest hałaśliwe lub za dużo mówi, a zatem zacznie być cichutkie i zamknięte w sobie. Dziewczynka, która uzna, że wszak musi być śliczna, może przez całe życie czuć się niepewnie, gdy jednak nie będzie szczęśliwa z powodu swego wyglądu. Chłopiec może być przekonany, że musi zachowywać się niczym mały mężczyzna i zacząć tłumić w sobie emocje i smutek.

Gdy tracimy część siebie samych lub miłość kogoś dla nas ważnego, czujemy rozpacz. Żal jest właśnie negatywnym aspektem czakry serca. Jest ciężki i zalega w sercu niczym kamień, podczas gdy energia powietrza, żywiołu tej czakry, jest lekka i podnosi na duchu. Jednak jeśli przepracujemy nasz żal, być może wypłakując się, nasze serce przejaśni się jak niebo po burzy.

Aby uporać się z tym żalem, dorośli muszą pracować nad czakrą serca, poszukując utraconych części samych siebie i próbując wcielić je ponownie do swego serca. A oto krótkie ćwiczenie, które w tym pomoże:

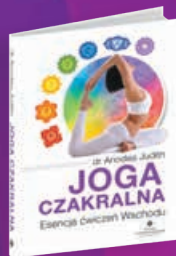
### Ćwiczenie: Odzyskiwanie utraconych części siebie

Ćwiczenie to składa się z serii introspektywnych pytań. Możesz je wykonywać wspólnie z przyjacielem albo terapeutą, a jeżeli nie jest to możliwe, to po prostu zapisuj odpowiedzi w notatniku. Podczas udzielania odpowiedzi, daj sobie czas, by naprawdę *poczuć* w sobie cały ten proces. Odpowiedzi na pytania wcale nie muszą być błyskotliwe, ważniejsze jest, jakie wewnętrzne reakcje owe pytania wyzwolą.

- ❖ Co najbardziej w sobie lubisz? (Rozpoczęcie od doceniania pozytywów jest zawsze pomocne). Co czujesz w ciele, gdy doceniasz w sobie ten aspekt?



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



**Dr Anodea Judith** jest założycielką i dyrektorem Sacred Centers, organizacji, która prowadzi warsztaty i zdalne zajęcia z psychologii, czakr i jogi. Posiada doktorat w zakresie opieki zdrowotnej i społecznej ze specjalizacją leczenia „umysł-ciało”, jak również dyplom magistra w dziedzinie psychologii klinicznej. Jej bestsellerowe książki łączą w sobie nauki Wschodu i Zachodu.

**W książce zgłębione zostały takie zagadnienia jak:**

- znaczenie, funkcje i cel każdej z czakr,
- wpływ doświadczeń z dzieciństwa na nasze dorosłe życie,
- rola czakr w procesie decyzyjnym oraz relacjach z innymi,
- mantry, wizualizacje i medytacja kolorów,
- techniki oddechowe wspierające centra energetyczne,
- proste ćwiczenia przywracające równowagę w organizmie,
- stawianie czoła lękom, wahaniom nastroju oraz jękaniu,
- radzenie sobie ze stresem i złamanym sercem,
- techniki wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania.

**Czakry – Twoja droga do równowagi.**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-843-6



9 788373 778436