April Pfender

Medytacja czakralna

Jak samodzielnie usunąć blokady energetyczne i aktywować wszystkie czakry

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Ewelina Kuryłowicz
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-393-1

Tytuł oryginału: *Essential Chakra Meditation: Awaken Your Healing Power with Meditation and Visualization*

Copyright © 2019 Althea Press, Emeryville, California

Ilustracje: © 2019 Chloé Besson, str. 77, 93, 107, 121, 137, 151 oraz 165;
Pozostałe ilustracje: © Kirsten Louise/Creative Market
Zdjęcie Autorki: © 2019 Phil Fitzgerald

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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** – detal
strona wydawnictwa: **www.studioastro.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **www.psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 10

I. Przebudzenie twojej leczniczej mocy 12

ROZDZIAŁ 1. Związek między czakrą a medytacją 15

ROZDZIAŁ 2. Rozpoznawanie czakr do samoleczenia . . 33

ROZDZIAŁ 3. Rozpoczęcie przygody z medytacją 57

II. Medytacja czakr w akcji 72

ROZDZIAŁ 4. Medytacja czakry podstawy 75

ROZDZIAŁ 5. Medytacja czakry sakralnej 91

ROZDZIAŁ 6. Medytacja czakry splotu słonecznego . . . 105

ROZDZIAŁ 7. Medytacja czakry serca 119

ROZDZIAŁ 8. Medytacja czakry gardła 135

ROZDZIAŁ 9. Medytacja czakry trzeciego oka 149

ROZDZIAŁ 10. Medytacja czakry korony 163

Źródła 179

Podziękowania 180

O Autorce 181

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Związek między czakrą a medytacją

W pierwszym rozdziale zbadamy działanie czakr w odniesieniu do praktyk medytacyjnych oraz twoich centrów energetycznych. Dla tych z was, którzy dopiero zaczynają przygodę z medytacją oraz dla tych, którzy już zaczęli, ale nie mają jeszcze wprawy – ta książka poprawi wasze doświadczenie medytacyjne. Zaczniemy od ogólnego zarysu twoich centrów energetycznych, potężnej praktyki medytacji oraz wyjaśnienia, dlaczego związek między nimi jest niezwykle ważny.

Twoje centra energii witalnej

Mamy szczęście należeć do ludzi żyjących obecnie na płaszczyźnie ziemskiej. Twoje cechy fizyczne sprawiają, że łatwo jest rozpoznać, czego doświadczasz na namacalnym poziomie świadomości. Czymś pięknym jest oglądanie, jak ciało porusza się, tańczy, bawi się, odpoczywa – w wyrafinowanej symfonii. Dzięki ciału – ludzkiemu naczyniu – możesz z łatwością się poruszać, oddychać, a nawet poczuć ulgę w obrębie swojego ucieleśnienia i świadomości. Wszystkie twoje systemy pracują połączone w harmonii, by związać twoje dobrowolne i mimowolne funkcje razem.

Podobnie jak ciało fizyczne, twoje ciało energetyczne (mimo że pozornie znajduje się w ukryciu) również przeprowadza wyjątkową organizację. To wielowarstwowe energetyczne ciało, czasami zwane ciałem subtelnym lub aurą, połączone jest z twoim systemem czakr.

Kiedy ktoś mówi, że jest w stanie poczuć twoją energię, znaczy to, że wyczuwa astralną lub eteryczną warstwę twojego ciała subtelnego. Czakra serca łączy twoje ciało astralne z emocjonalnymi doświadczeniami, natomiast czakra podstawy – ciało eteryczne z fizycznym. Gdy spotykasz kogoś i czujesz, że wasze połączenie nastąpiło o wiele wcześniej, oznacza to, że wyczuwasz w energetycznym ciele tej osoby coś atrakcyjnego. Jesteśmy istotami sensorycznymi i instynktownie odbieramy energie dookoła nas, początkowo poprzez nasze czakry.

W tej książce omówimy siedem głównych punktów czakry: podstawy, sakralny, splotu słonecznego, serca, gardła, trzeciego oka oraz korony. Chociaż ludzkie ciało zawiera w sobie ogromną ilość pomniejszych czakr, to właśnie te pełnią funkcję małych wirów energii. Pozwalają jej przemieszczać się wewnątrz i na zewnątrz ciała. Czakry te mają związek z funkcjami ciała fizycznego, jak i metafizycznego, a także wywierają ogromny, rzeczywisty wpływ na kondycję zdrowotną. Warto zaznaczyć, że każda z czakr stanowi część twojego systemu energetycznego. Patrząc na to całościowo: gdy coś wywiera wpływ na jedną z czakr, reszta systemu umysł-ciało również zostaje nim dotknięta.

Gdy energia jest zablokowana

Wyobraź sobie nieskazitelnie czystą rzekę, wijącą się i rozwidlającą na coraz mniejsze i mniejsze rozbieżne dopływy. Zwalone drzewo czy lawina skalna sprawią, że woda wyleje się na otaczające rzekę tereny, by ostatecznie zmienić kierunek lub odciąć niezbędny do przeżycia potok obszarom znajdującym się poniżej blokady. Woda nie może swobodnie płynąć wzdłuż swej pierwotnej ścieżki, co ma wpływ na cały ekosystem w dole rzeki. Kiedy energia jest uwięziona, podobne rzeczy dzieją się wewnątrz ludzkiego ciała.

Jeśli kiedykolwiek czułeś się niekomfortowo, apatycznie, czułeś, że tkwisz w miejscu lub niedomagasz fizycznie, możliwe, że doświadczyłeś blokady energii. Kiedy system czakr natrafi na odpowiednio dużą ilość przeszkód, energia traci

możliwość swobodnego przepływu, ponieważ ma tendencję do stopniowego gromadzenia się, dopóki się nią nie zajmiesz.

Może przytrafić się to jednej lub wielu czakrom, ale ludzie – podobnie jak natura – mają własne sposoby na dostosowanie się. Na przykład: jeśli rozładowujesz stres poprzez bieganie, taniec czy też przy użyciu ćwiczeń oddechowych lub Reiki, prawdopodobnie udaje ci się utrzymać blokady energii z daleka.

Medytacja to jedno z najbardziej skutecznych narzędzi energetycznej naprawy. By dowiedzieć się, czego szukać i jak praktykować energetyczne oczyszczenie, potrzebne będą tylko ćwiczenia i dyscyplina.

W JAKI SPOSÓB DOCHODZI DO ZABLOKOWANIA ENERGII?

Nie istnieje wyłącznie jeden powód, przez który dochodzi do zablokowania energii. Ludzie mają tendencję do gromadzenia energetycznego obciążenia, opierającego się na życiowych doświadczeniach. Niektóre z najgłębszych blokad to te, które dźwigamy ze sobą przez całe życie.

Rozpacz i strata, zawód miłosny, porzucenie czy nękanie to powszechne powody powstawania blokad w głównych systemach czakr. Istnieje wiele innych przyczyn, a wszystkie z nich zawile łączą się z konkretnymi czakrami. Ponieważ blokady energii w ciągu około dwóch lat uzewnętrzniają się jako symptomy i dolegliwości fizyczne, z łatwością możesz prześledzić swoje kroki, aby odkryć wiele zaburzeń związanych z czakrami.

JAK ZABLOKOWANA ENERGIA WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?

Istnieje duża szansa, że wszyscy doświadczyliśmy blokad, ale twoje własne najpewniej różniły się od tych, z którymi mierzył się twój partner czy rodzeństwo. Blokady mogą wynikać z prostych, lecz przenikliwych błędów, które skutkują ogromną energetyczną toksycznością. Możliwe, że zostałeś nauczony, by zapracować na miłość rodziców poprzez osiągnięcia. Może oczekiwano, że podążysz wyznaczoną ścieżką – na przykład, że weźmiesz ślub, wychowasz dzieci – ale zdecydowałeś się tego nie robić, a ze względu na podjęte w życiu wybory czujesz się winny. Właśnie przekonanie, że nie zasługujesz na miłość, taki jaki jesteś, stanowi jedno z najbardziej powszechnych źródeł powstawania blokad.

Blokady mogą być również powodowane przez bardziej znaczące formy traumy lub zwykły stres. Objawiają się między innymi pod postacią niepokoju, bezsenności, zmęczenia, bólów głowy, a nawet problemów z płodnością. Czasami manifestują się również jako fizyczne zmiany, takie jak choroba, niedomaganie, kontuzje czy apatia.

Symptomy mogą także występować pod o wiele subtelniejszą postacią. Może zdarzyć się, że czasami poczujesz się trochę nieswojo. Możliwe, że masz trudności z utrzymywaniem przyjaźni lub wypowiadaniem się na głos. Źródła tych problemów wywodzą się z twojego systemu czakr, a jeśli wiesz, jak słuchać własnego ciała – zawsze znajdzie się sposób na ich rozwiązanie.

Czakra korony

LOKALIZACJA NA CIELE
Czubek głowy

NAZWA (SANSKRYT)
Sahasrara

KOLOR
Biały, złoty, fiołkowy

WPŁYWA NA
Bóle głowy, zmęczenie, bezład, chciwość, materializm, depresję, znudzenie, skupienie, świadomość, korę mózgową, kręgosłup szyjny, włosy

SYLABA NASIENNA
Om

AFIRMACJA
Rozumiem

KRYSZTAŁY
Apofilit, czysty kwarc, kwarc lemuryjski, fenakit, selenit

OLEJKI ETERYCZNE/ZIOŁA
Dzięgiel, bazylia, olibanum, kocanka, jaśmin, lotos, mirra, neroli, róża

Rozpoznawanie braku równowagi w czakrach

Jeśli twojej czakrze brakuje równowagi, prawdopodobnie próbuje zrekompensować efekt powstały wskutek częściowego lub całkowitego zablokowania innej z czakr. W przypadku niezrównoważonych czakr poprawy doświadczamy zazwyczaj wtedy, gdy wszystkie z nich zostaną stopniowo otwarte, bądź więc cierpliwy. Istnieje kilka sposobów na rozpoznanie niezrównoważonych lub zablokowanych czakr.

DIAGRAM CZAKR

Gdy już – za pomocą medytacji – zagłębisz się w ciało, możesz zacząć łączenie objawów, których doświadczasz, w pary, biorąc pod uwagę cechy charakterystyczne każdej z czakr. By ci pomóc, stworzyłam szereg przydatnych opisów (patrz: strony 39-51). Użyj ich w celu dopasowania części ciała, narządu lub układu dotkniętego chorobą do odpowiedniej czakry. Przykładowo, niepokój i brak motywacji powiązane są z czakrą splotu słonecznego, natomiast przejrzystość – z czakrą trzeciego oka.

NARZĘDZIA DO PRZEPOWIADANIA PRZYSZŁOŚCI

Praca z użyciem narzędzi wróżbiarskich to prawdopodobnie moja ulubiona metoda odkrywania moich własnych blokad energii – a to dlatego, że jest prosta i przyjemna. Możesz użyć wahadełka, metody różdżkarskiej lub kart wyroczni.

Wahadełko to obciążenie – zazwyczaj kryształ – zawieszone na swobodnie kołyszącym się łańcuszku. Zacznij od zadawania pytań, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Mogą one być szczegółowe, na przykład: „Czy ta czakra jest zablokowana?”. Skup się na swoim celu. Poproś wahadełko o odpowiedź, kładąc swoją rękę główną (dominującą) nad czakrą, o którą pytasz. Przed rozpoczęciem pamiętaj o ustanowieniu punktu odniesienia poprzez zadanie prostego pytania „tak lub nie”, na które znasz już odpowiedź – po tym możesz przejść do bardziej szczegółowych pytań.

Takim odniesieniem może być ruch kołowy jako „tak” oraz ruch na boki jako „nie”. Ponieważ każde wróżenie jest wyjątkowe, ustanowienie punktu odniesienia jest konieczne, by odpowiednio zinterpretować otrzymane odpowiedzi.

ANALIZA MIĘŚNIOWA

Analiza mięśniowa pozwala osobie praktykującej określić, na których częściach ciała należy się skupić. Podczas jej wykonywania osłabione sygnały energetyczne wskażą ci problematyczne miejsca. Osiągnięcie konsekwentnie precyzyjnych wyników autodiagnozy przy użyciu tej formy kinezjologii stosowanej wymaga czasu i ćwiczeń. Osoby zajmujące się leczeniem ciała i energii, czy mistrz Reiki, mogą wykonać dla ciebie diagnozę lub analizę energii czakr.

METODA HUŚTAWKI

Metoda huśtawki to kolejna z form kinezjologii stosowanej. Używamy w niej całego ciała jako wahadełka – w pozycji stojącej poruszamy się w przód i w tył, tworząc wielkie „tak” lub „nie” jako odpowiedź na postawione przez nas konkretne pytanie. Przed zastosowaniem tej techniki warto ustanowić

punkt odniesienia (Patrz: „Wskazówka dla rozwoju: metoda huśtawki w przepowiadaniu przyszłości" na stronie 171).

GDY NIE WIESZ, CO ROBIĆ

Jeśli natura nie obdarzyła cię świetną intuicją albo czujesz się nieco odłączony od swojego ciała – nie od razu może udać ci się ustalenie, nad którą z czakr trzeba popracować. Znaki mogą być bowiem trudne do zauważenia. Przyswojenie techniki postrzegania stopniowo pomoże ci bardziej dostroić się do swojego ciała, emocji i dysfunkcji fizycznych.

Kiedy klienci przychodzą do mnie z niezdiagnozowanymi problemami, mówię im, że niekoniecznie ważne jest odkrycie, w jaki sposób się one rozwinęły; liczy się zidentyfikowanie problemu teraz, by można było go rozwiązać. W przypadku własnego ciała zawsze słuchaj wrodzonej intuicji. Jeśli któryś obszar ciała jest ograniczony, napięty, zacieśniony, pozwól tej informacji dotrzeć do twojej świadomości, by proces leczenia mógł się rozpocząć.

Podczas tego procesu pomocne może okazać się zapisywanie swoich myśli i uczuć, by móc je na bieżąco kontrolować. Porozmawiaj z przyjacielem, partnerem lub licencjonowanym terapeutą, by zdobyć większy wgląd w sytuację. Możesz także spróbować arteterapii lub znaleźć nowe zajęcie, aby twój mózg zaczął myśleć na różne sposoby.

Prawdę mówiąc, wyraźne zauważenie własnych słabych punktów jest trudniejsze niż w przypadku znalezienia ich u innych osób. Jedną z metod, z których często korzystam, jest prosty skan ciała. Wymaga on głębokiego skupienia na konkretnym obszarze ciała, byś mógł odkryć wszelkie blokady

lub miejsca sprawiające problemy. Jeśli czujesz się bardzo rozłączony, spróbuj wykonać skan ciała dwa razy dziennie przez dwa dni z rzędu. Nie ma nic wstydliwego w przerwaniu ćwiczenia i powrocie do niego za jakiś czas. Zrobienie sobie przerwy często pomaga zmienić naszą perspektywę.

ROZDZIAŁ TRZECI

Rozpoczęcie przygody z medytacją

Skoro już ustaliłeś, na których czakrach chcesz się skupić, nadszedł czas, by zwrócić swoją uwagę w kierunku medytacji.

Wybór rodzaju medytacji

Zanim zdecydujesz się, który rodzaj medytacji masz zamiar praktykować, musisz najpierw ustalić, na których czakrach skupisz swoją energię, od której z czakr rozpoczniesz, i w jakiej kolejności poświęcisz uwagę pozostałym z nich. Powinieneś również oszacować, ile masz wolnego czasu dziennie, i wygospodarować odpowiednią jego ilość na medytację.

JEDNA CZY WIELE CZAKR?

Możesz pracować nad jedną lub wieloma czakrami jednocześnie. Jeśli wybrałeś skupienie się na wielu, musisz najpierw ustalić, od czego zacząć.

Kolejność nie wpłynie negatywnie na żadną z czakr. Jednakże dobra, ogólna zasada mówi, by zacząć od czakry borykającej się z największą liczbą problemów. Sugeruję ci słuchanie własnej intuicji w celu określenia, która z czakr sprawia ci najwięcej kłopotów.

Niektórzy z ekspertów od czakry preferują rozpoczęcie działania od środka, ponieważ centralne czakry – serca i splotu słonecznego – mają tendencję do „przywierania" ze względu na ich położenie. Inną opcją jest rozpoczęcie od podstawy i podążanie w górę, w kierunku korony. Otworzenie tych czakr zazwyczaj powoduje duże zmiany, dzięki którym płynność i równowaga twojej energii mogą powrócić w naturalny sposób.

Preferuję zaczynać od czakry serca, stanowi ona bowiem fundamentalne połączenie z twoim nieskończonym

istnieniem. Kiedy czakra serca zostaje oczyszczona, problemy energetyczne wewnątrz pozostałych czakr zazwyczaj stają się łatwiejsze do rozwiązania. Przykładowo, powiedzmy, że doświadczam emocjonalnego bólu z powodu rozstania, a ponieważ nie poradziłam sobie z tymi uczuciami, cierpię również na niepokój i bóle pleców. Problemy dotykają też mojego splotu słonecznego oraz przestrzeni w okolicy serca. Powinnam więc skupić się najpierw na leczeniu serca, a później – na splocie słonecznym, w celu zajęcia się fizycznymi objawami.

CZAS JAKO CZYNNIK

Medytacje opisane w tej książce wpasowują się w 5-, 15- lub 30-minutowe ramy czasowe, by łatwiej było ci znaleźć medytację pasującą do twojego harmonogramu. Pięciominutowe medytacje to dobre sposoby na rozpoczęcie praktyki, nim przejdziesz do bardziej skomplikowanych technik. Są również idealne do pielęgnowania energii. Dłuższe medytacje pomogą odblokować twoją inwencję twórczą i zbadać osobiste więzi na głębokie, wnikliwe sposoby. Poskutkują znakomitym wglądem, przejrzystością i skupieniem oraz sprawią, że twoja praktyka stanie się bardziej znacząca.

By faktycznie oczyścić czakrę samodzielnie, bez Reiki lub użycia innych procedur leczenia energii, musisz przysiąść nad tą konkretną czakrą na minimum 30 do 45 minut. Możesz także przedłużyć opisane w tej książce medytacje, korzystając z dodatkowych ćwiczeń oddechowych i wizualizacyjnych. Liczy się czas, więc rozsądnie wybierz swoją medytację i poświęć jej przynajmniej sugerowane minimum, by doświadczyć pełni płynących z niej korzyści.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

April Pfender to mistrzyni i nauczycielka Reiki, a także instruktorka medytacji, mieszkająca w Santa Monica w Kalifornii. Jest założycielką Santa Monica Healing, ośrodka specjalizującego się w praktykach Reiki, uzdrawianiu kwantowym, poradach medytacyjnych, leczeniu dźwiękiem, a także duchowych warsztatach i wycieczkach. Zaprojektowała leczniczą, energetyczną kolekcję biżuterii, złożoną z kawałków kryształów nasyconych światłem księżyca.

Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła to problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj proste techniki – w tym serię autorskich medytacji, które pomogą otworzyć każdą Twoją czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i przepędzić choroby! Dzięki informacjom zawartym w tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz również afirmacje, olejki eteryczne i zioła, które pomogą Ci utrzymać harmonię w czakrach. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz medytować, czy masz doświadczenie, ta książka oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i zacząć uzdrawiać swoje ciało już dziś!

Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

Patroni:

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-393-1
9 788381 713931