

Ambi Kavanagh

CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Jak uzdrowić i wzmocnić czakry
poprzez codzienne afirmacje, wizualizacje
i ćwiczenia aktywizujące



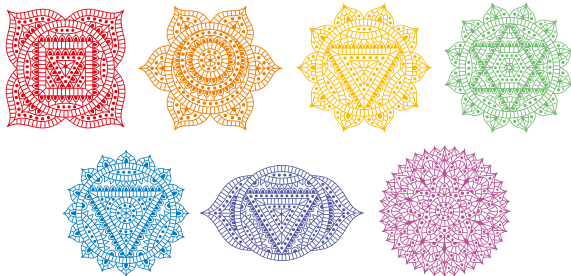
STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Ambi Kavanagh

CZAKRY BEZ TAJEMNIC

Jak uzdrowić i wzmocnić czakry
poprzez codzienne afirmacje, wizualizacje
i ćwiczenia aktywizujące



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Barbara Szydłowska
ILUSTRACJE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-053-3

Tytuł oryginału: *Chakras & Self-Care: Activate the Healing Power of Chakras with Everyday Rituals*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™,
a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny 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




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



DEDYKACJA
DLA MOJEGO MĘŻA KEVINA,
NASZEGO SYNA ASHERA
ORAZ MOJEJ NAUCZYCIELKI NOELLE –
MOIM TOWARZYSZOM W RÓWNOWAŻENIU CZAKR





SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	•	9
<i>Wprowadzenie</i>	•	11

Święte dbanie o siebie

ROZDZIAŁ PIERWSZY	Podstawy czakr	•	19
ROZDZIAŁ DRUGI	Czakra podstawy	•	41
ROZDZIAŁ TRZECI	Czakra sakralna	•	59
ROZDZIAŁ CZWARTY	Czakra spletu słonecznego	•	75
ROZDZIAŁ PIĄTY	Czakra serca	•	91
ROZDZIAŁ SZÓSTY	Czakra gardła	•	109
ROZDZIAŁ SIÓDMY	Czakra trzeciego oka	•	127
ROZDZIAŁ ÓSMY	Czakra korony	•	145

Rytuały równoważące czakry

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	Proste codzienne rytuały	•	167
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	Sezonowe rytuały odnowy	•	197

<i>Aneks</i>	•	218
<i>Zasoby</i>	•	219
<i>Podziękowania</i>	•	220
<i>O Autorce</i>	•	221





Przedmowa



W swej istocie dbanie o siebie to celowe działanie w postaci doceniania swojego własnego zdrowia psychicznego, emocjonalnego, duchowego i fizycznego. Jest zakorzenione w miłości własnej oraz zdolności do kontaktowania i spotykania się ze sobą dokładnie w tym miejscu, w którym obecnie się znajdujemy. Niestety, prawdziwe znaczenie dbania o siebie zagubiło się. Widzimy, że jest przedstawiane wszędzie jako nowoczesny trend w postaci kąpeli z obfitą pianą, przereklamowanymi pudełkami subskrybcyjnymi oraz sokiem z selera. W naszym świecie, stale przeładowanym informacjami, często w to wsiąkamy i tracimy orientację prawdziwego dbania o siebie, ponieważ przedkładamy lajki i zajętość ponad swoje własne potrzeby. Nic dziwnego więc, że czujemy się nieco zagubieni i bardzo potrzebujemy wskazówek, kiedy próbujemy przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i szczęściem.

I tutaj pojawia się książka *Czakry bez tajemnic*. Traktuj ją jako swój przewodnik po budowaniu, utrzymywaniu i równoważeniu swojego dobrostanu, krocząc przez nowoczesne życie. Dzięki praktycznym rytuałom połączonym z tysiącletnią nauką i filozofią poznasz moc równoważenia swojego systemu energetycznego, czyli swoich czakr. Nauczysz się łączyć z wewnętrznym systemem przewodnictwa i uzyskasz dostęp do wiedzy, która drzemie w twoim ciele. Profilaktyka zaczyna się tam, gdzie rozpoczyna się proces ponownego łączenia się ze sobą, a twój umysł, ciało i dusza zostają zharmonizowane.

Książka ta jest również manifestem autorki Ambi Kavanagh. Ambi, będąca głośnym i tak potrzebnym głosem, przez lata była prawniczką, zanim stała się liderką w branży wellness (nawet zanim taka branża się pojawiła). Korzysta z procedur leczenia, takich jak uzdrawianie dźwiękiem, astrologia, Reiki i life coaching. Dzięki jej niezwykłym zdolnościom nabytym w wyniku życiowych doświadczeń, uleczysz się, naprawisz swoje życie i będzie od ciebie bił wewnętrzny blask.

Przewracając kartki, możesz zacząć od otwarcia swoich czakr według wskazówek Ambi lub wypróbowania jednego z jej rytuałów na pozbycie się tego, co już ci nie służy. Z czasem prawdopodobnie zauważysz, że coraz bardziej angażujesz się w praktyki codziennego życia – i to wtedy naprawdę rozpocznie się odmładzające uleczenie.

Jestem podekscytowana tym, że wyruszając w swoją podróż uzdrowienia, poznasz najbardziej zrównoważoną, przebudzoną i zharmonizowaną wersję siebie. Nie tylko jesteś w bezpiecznych, ale również w magicznych i uzdrawiających rękach.

POPPY JAMIE

Założycielka, autorka książki *Happy Not Perfect*

Wprowadzenie

W NASZYM CIELE DRZEMIE GŁĘBOKA MĄDROŚĆ.
JEŻELI TYLKO SIĘ OPAMIĘTAMY,
MOŻEMY JĄ W SOBIE POCZUĆ.

Elisabeth A. Behnke

Co by było, gdyby wszystko, czego potrzebujesz, aby stać się najlepszą wersją siebie – umysł, ciało i dusza – już w tobie było? Wyobraź sobie, że ta mądrość składałaby się nie tylko z lekarstw leczących twoje życie, ale również praktyk profilaktycznych, abyś miał mniej problemów.

Jak inne byłoby twoje życie, gdybyś tylko potrafił wykorzystać tę wiedzę, aby doświadczyć większego spokoju umysłu, cieszyć się lepszym zdrowiem fizycznym oraz odczuwać harmonię, spełnienie i posiadać cel? W niniejszej książce zbadamy, w jaki sposób wiekowa mądrość systemu czakr może pomóc ci osiągnąć to wszystko, a nawet o wiele więcej.

Słowo „czakra” pochodzi ze starożytnego sanskrytu i oznacza „wirujące koło światła”. System czakr składa się z siedmiu głównych kół energii, które regulują ciało energetyczne. Nasi przodkowie intuicyjnie rozumieli swoje ciała energetyczne, a także rytmy natury oraz pory roku i pracowali z nimi. Dobra wiadomość jest taka, że

ta wiedza i praktyka nie należą do przeszłości. Potrzebujemy ich w naszym współczesnym życiu bardziej niż kiedykolwiek. Tak samo jak nasi przodkowie my również możemy żyć w harmonii z cyklami lunarnymi oraz Matką Naturą, aby wykorzystać nasze naturalne biorytmy – cykle ciała, które odpowiadają za nasze zdrowie, emocje i intelekt.

W dzisiejszym zabieganym i często stresującym świecie koła naszego ciała energetycznego często są upośledzane ze szkodą dla naszego ciała fizycznego, a w istocie – życia. I chociaż poświęcamy czas, pieniądze i energię, troszcząc się o nasze ciało fizyczne, często zaniedbujemy nasze ciało energetyczne i nie doceniamy ważnej roli, jaką odgrywa ono w naszym ogólnym samopoczuciu. Jeżeli pragniemy optymalnego zdrowia, musimy poświęcić mu więcej troski. Choć współczesna medycyna poczyniła wiele postępów, które zmieniły nasze życie, przypadkowo pomniejszyła rolę naszej wrodzonej zdolności do samouzdrawiania. Tak naprawdę wiele chorób ma swój początek w niepokoju lub braku połączenia pomiędzy umysłem, ciałem i duszą, który powoduje blokady w ciele energetycznym. Wszyscy wiemy, że lepiej jest zapobiegać, niż leczyć, a wielu naszym dolegliwościom można przeciwdziałać, świadomie pracując z systemem czakr.

Odkryłam system czakr wkrótce po swoim przebudzeniu duchowym, które miało miejsce w 2008 roku. Od tego czasu uczyłam się, w jaki sposób dbać o siebie w oparciu o system czakr, oraz pracowałam z nim, aby w moim życiu zapanowało więcej porządku i harmonii. Była to jedna z największych lekcji i nauk, jakie otrzymałam – odmieniła moje życie. W rezultacie moje przebudzenie i podróż pozwoliły mi począć dziecko w sposób naturalny i urodzić zdrowego synka tuż po czterdziestce! Jako mistrz Reiki, osoba praktykująca uzdrawianie dźwiękiem, astrolog i life coach dzielę się tą

wiedzą z setkami swoich klientów. Widziałam na własne oczy, że dbanie o siebie za pomocą czakr miało pozytywny wpływ na ich życie i pomogło im przezwyciężyć problemy zdrowotne. Mają więcej energii, cieszą się spokojem umysłu, żyją w zgodzie ze swoim prawdziwym celem, a także odznaczają się większą pewnością siebie, przez co potrafią przyciągać do siebie właściwych ludzi i podejmować dobre decyzje w trudnych sytuacjach. Bycie świadkiem potęgi tej praktyki jest niesamowite.

Niniejsza książka pomoże ci wykorzystać te ponadczasowe nauki, abyś doświadczył więcej równowagi, uzdrowienia i harmonii. W pierwszej części książki opowiem ci o każdej z siedmiu głównych czakr, dzięki czemu poznasz funkcje, które pełnią one w twoim życiu. Ponadto zdobędziesz wiedzę o kryształach i olejkach eterycznych, które pomagają otworzyć każdą czakrę. Omówię również archetypy bogiń, aby pomóc ci w osiągnięciu najwyższego potencjału każdej czakry. Pokażę także ćwiczenia i medytacje, łącznie z wizualizacją ukierunkowaną na czakry, żeby ułatwić ci połączenie się z odpowiednimi centrami energetycznymi. Następnie przeprowadzę cię przez stopniową medytację aktywacji, która pomoże otworzyć każdą czakrę, aby jej energia przepływała swobodnie.

W drugiej części książki omówię zarówno codzienne, jak i sezonowe praktyki równoważenia czakr, przedstawię lekarstwa i przepisy, jak również rytuały, afirmacje i medytacje. To sprawi, że zdołasz nauczyć się tego, w jaki sposób włączyć tę ponadczasową mądrość do swojego życia codziennego.

Pisząc tę książkę, miałam szczerą nadzieję, że pomoże ci ona nawiązać głębszą więź ze sobą i światem naturalnym. Kiedy dowiesz się, w jaki sposób działa system czakr oraz twoje ciało energetyczne, nauczysz się doceniać swoją wrodzoną moc, a ona zmieni twoje życie. Zachęcam cię, abyś powoli czytał niniejszą książkę; zanurz

się w niej całkowicie, zapisuj w dzienniku swoje doświadczenia związane z medytacjami i rytuałami, a w razie potrzeby wracaj do przeczytanych już rozdziałów. Dzięki głębokiej świadomości czakr w twoim wnętrzu będziesz się cieszyć zdrowszym, szczęśliwszym i bardziej harmonijnym życiem; zaakceptujesz swoją prawdziwą istotę; będziesz się cieszyć towarzystwem bliskich ci osób; a także rozkoszować się światem natury i lepszą jakością życia.





ŚWIĘTE
DBANIE
O SIEBIE



ROZDZIAŁ PIERWSZY

Podstawy czakr

PRZEPŁYW ENERGII
PRZEZ SYSTEM DZIAŁA TAK,
ŻEBY TEN SYSTEM ORGANIZOWAĆ.

Harold Morowitz

W niniejszym rozdziale przedstawię historię czakr i pomogę ci zbudować fundament wiedzy. Poznasz siedem głównych czakr, wiele kluczowych koncepcji i terminów związanych z uzdrawianiem energii czakr oraz zdobędziesz wiedzę o narzędziach, które możesz wykorzystać, aby rozpocząć swoją podróż. Ponadto przedstawię również ćwiczenie praktyczne, które pomoże ci połączyć się ze swoimi czakrami i ocenić ich stan, abyś mógł zrozumieć sposób przywracania równowagi energetycznej.

CZYM JEST CZAKRA?

Jak wspomniałam we wprowadzeniu, czakra to sanskryckie słowo oznaczające „wirujące koło”. Samskryt jest starożytnym językiem wedyjskim, którym posługiwano się w Indiach, a termin „czakra”

został po raz pierwszy opisany tysiące lat temu w wedyjskich świętych księgach. Według starożytnych tekstów zwanych Wedami czakry są połączone przez nadi (sanskryckie słowo oznaczające „rzeki”), które pozwalają pranie (sanskryckie słowo określające „siłę życiową”) przepływać przez nasze ciała.

Wiele starożytnych tekstów duchowych wykorzystuje metafory i symbolizm jako część swoich nauk. W Wedach używano ziemi jako metafory ciała fizycznego, siedem głównych czakr przedstawiano jako różne części tej ziemi, a nadi jako rzeki łączące je i przez nie przepływające. Żeby w ziemi kwitło życie, każda z siedmiu części musi być nawadniana przez rzeki, które przepływają swobodnie i całkowicie bez przeszkód.

Wykorzystując symbolizm, święte księgi nauczały, że abyśmy doświadczali optymalnej siły życiowej, cieszyli się najlepszym zdrowiem fizycznym i emocjonalnym i rozkwitali, wszystkie czakry muszą być otwarte i powinny wirować, umożliwiając w ten sposób swobodny przepływ energii przez ciało. Jeżeli któraś z czakr nie funkcjonuje optymalnie, może dojść do zakłóconej równowagi energetycznej lub blokady i doprowadzić do problemów fizycznych, emocjonalnych, duchowych i życiowych.

Pierwsze wzmianki na temat czakr znajdują się w świętych księgach hinduizmu, nauki buddystów, Tybetańczyków, Majów i kabalistów, potwierdzają istnienie czakr i opisują podobny system. W miarę jak ludzkość ewoluowała, badaliśmy możliwość utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej poza sferami tradycyjnej medycyny, a w wielu przypadkach wykorzystywaliśmy wypracowane przez wieki sposoby naszych przodków, aby rozwiązywać współczesne problemy. Popularne stały się praktyki takie jak joga, która również wywodzi się z Indii, a także dbanie o siebie w oparciu o system czakr, który powoli, lecz pewnie

wychodzi na prowadzenie jako wielowiekowe narzędzie holistycznego uzdrawiania.

CZY ENERGIA CZAKR JEST PRAWDZIWA?

Wiele osób może odnosić się sceptycznie do bioenergoterapii i uważać ją za szarlatanstwo lub coś w rodzaju czarów. Być może teraz nie jesteś zbyt przekonany do korzyści płynących z bioenergoterapii, jednak staje się ona coraz częściej praktykowana i stosowana zamiast medycyny alternatywnej. Może także stanowić integralną część współczesnej medycyny. Na przykład lekarze wykorzystują pewne formy bioenergoterapii, takie jak leczenie dźwiękiem lub terapię laserem podczerwonym, a niektóre szpitale oferują Reiki, czyli praktykę uzdrawiania energią. Terapie te nie są nawet ujęte w ramach ubezpieczenia medycznego jako leczenie alternatywne, tak samo jak akupunktura, w której wykorzystuje się cieniutkie igiełki do nakłuwania określonych punktów na ciele w celu zharmonizowania energii. Jak widzisz, bioenergoterapia coraz bardziej przenika do medycyny głównego nurtu.

Energia to słowo, którego często się używa w świecie samopomocy. Jest ono tematem wielu motywacyjnych cytatów i niektórych memów, więc może się wydawać nieco mglistym i bezsensownym terminem, jednak jest to dalekie od prawdy. W skrócie nauka formalnie definiuje energię zarówno jako „materię”, która ma potencjał do dokonywania zmian, jak również jako zdolność fizycznego systemu do „pracy”. Nauka wyjaśnia, że energii nie można stworzyć ani zniszczyć, a jedynie zmienić. Ponadto – według nauki – wszystko składa się z energii, również twoje ciało oraz krzesło, na którym siedzisz.

Nasze ciała również otacza pole stale zmieniającej się energii. Aby były zdolne do „pracy” oraz do niektórych aspektów tej pracy (na przykład części ciała lub obszary życia), nasza energia musi działać w określony sposób. Kiedy mówimy o energii w odniesieniu do systemu czakr, mamy na myśli praną – siłę życiową – która przepływa przez nasze ciała i pozwala nam funkcjonować.

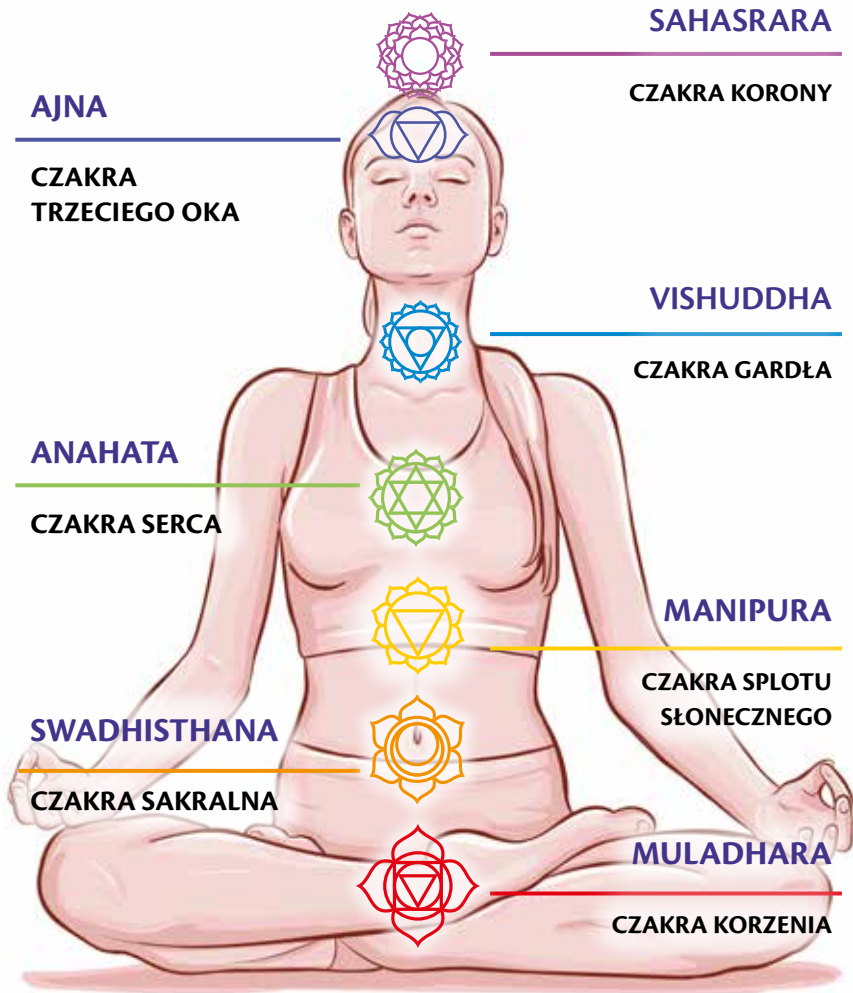
SIEDEM GŁÓWNYCH CZAKR

System czakr jest siecią kanałów składających się z różnych kół energetycznych. Chociaż istnieje ponad sto różnych czakr, siedem z nich to główne czakry, które tworzą fundament naszego ciała energetycznego. Zaczynają się one u podstawy kręgosłupa i ciągną się do czubka głowy. Każda z nich jest związana z określonymi organami w ciele, jak również z różnymi stanami emocjonalnymi, psychologicznymi i duchowymi.

Na następnej stronie zobaczysz, że czakra korzenia znajduje się u podstawy kręgosłupa, a nieco wyżej jest czakra sakralna, która znajduje się około 2,5 centymetra poniżej pępka. Następna w kolejności to czakra splotu słonecznego umiejscowiona na brzuchu, natomiast w klatce piersiowej jest czakra serca. Pomiędzy brwiami znajduje się czakra trzeciego oka. Na czubku głowy znajdziemy nazwaną stosownie do miejsca położenia czakrę korony.

JAK PRZEPLÝWA ENERGIA?

Nasz centralny układ nerwowy kontroluje większość funkcji ciała i umysłu. Składa się z mózgu i rdzenia kręgowego, z których ten



ostatni służy jako kanał dla sygnałów przekazywanych między mózgiem a resztą ciała. Dbanie o siebie w oparciu o system czakr uczy nas, że energia przepływa wzdłuż kręgosłupa, pokazując nam potężne połączenie pomiędzy umysłem a ciałem, a także ważną rolę, jaką odgrywa umysł w naszym zdrowiu fizycznym.

Sushumna jest sanskryckim słowem oznaczającym centralną nadi, dominującą rzekę energii, która przepływa przez rdzeń kręgowy i każdą z siedmiu czakr do mózgu. Słowo pochodzi od słowa *sukha*, czyli „radosny”, oraz *mana*, czyli „umysł”. Nasz umysł aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, który jest niezbędny do utrzymania równowagi i harmonii, jak również współczulny układ nerwowy, który rządzi reakcją walki lub ucieczki. Przywspółczulny układ nerwowy jest ściśle połączony z systemem czakr, ponieważ leży w granicach punktów energetycznych w organizmie, które współgrają z czakrami.

Nasze ciała są skomplikowanymi systemami operacyjnymi, ale mają prosty cel: utrzymanie homeostazy, czyli zrównoważonego wewnętrznego stanu umożliwiającego optymalne funkcjonowanie. Tak jak przywspółczulny i współczulny układ nerwowy działają razem, aby pomóc nam dokonywać energetycznych osiągnięć, kiedy zachodzi taka potrzeba, i przywracać nam pełne spokoju stany energetyczne, aby utrzymywać harmonijną równowagę, tak i inne części naszego ciała również działają na rzecz utrzymania homeostazy.

Jako istoty ludzkie żyjące na Ziemi w sposób naturalny będziemy doświadczać blokad energetycznych, stagnacji i braku równowagi. Są one nieuniknioną częścią naszej egzystencji. Ponieważ wszystko ma energię, tym samym wszystko może wpływać na naszą energię w sposób pozytywny lub negatywny. Emocje i myśli także są energią, więc to, co myślimy i czujemy, ma olbrzymi wpływ zarówno na nasze ciało energetyczne, jak również fizyczne.

Kiedy doświadczamy negatywnych emocji lub tłumimy to, co czujemy, lub w naszych głowach pojawiają się szkodliwe myśli, przekonania i wspomnienia, ich wpływ na nasze ciało energetyczne polega na tworzeniu blokad lub wywoływaniu stagnacji. Ich źródłem może być długotrwały problem psychologiczny mający swoje korzenie w dzieciństwie, strach lub trauma dziedziczona po rodzicach, wielkie życiowe wydarzenie, a czasem po prostu utknięcie w naprawdę dużym korku – wszystko, czego doświadczamy, ma wpływ na naszą energię. To z kolei może oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne, skutkując wywołaniem różnego rodzaju chorób. Chociaż współczesna medycyna jest niewątpliwie niezbędna dla naszej dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, często nie radzi sobie ona z podstawową przyczyną choroby.

Aby osiągnąć prawdziwie zrównoważony stan zdrowia, musimy usunąć energetyczne i emocjonalne toksyny. Możesz się zastanawiać, w jaki sposób tego dokonać lub czy w ogóle jest to możliwe do wykonania. Odpowiem ci, że jest to nawet łatwiejsze i fajniejsze, niż może ci się wydawać! Proste rutyny i rytuały są bardzo skutecznymi sposobami na utrzymanie przepływu energii. Życie codzienne często rzuca energetycznie podkrecone piłki, więc po prostu musimy im przeciwdziałać za pomocą rutyn i rytuałów, które albo służą za środki zapobiegawcze, dzięki którym zachowujemy energię, albo przeciwdziałają tym zakłócom, aby przywrócić nas do stanu równowagi energetycznej.



ENERGIA BOSKIEJ KOBIECOCI

Mogłeś słyszeć termin „boska kobiecość” w odniesieniu do koncepcji duchowej i być może uważasz go za pewnego rodzaju żargon New Age lub coś, co dotyczy wyłącznie kobiet. W rzeczywistości energia boskiej kobiecości nie jest niczym nowym. Istnieje od zawsze i jest uznawana przez różne kultury we wszystkim, począwszy od tekstów religijnych i duchowych, a skończywszy na sztuce i literaturze.

Jak wskazuje nazwa, energia boskiej kobiecości reprezentuje te cechy, które tradycja przypisuje kobietom, a będą to: opiekuńczość, intuicja, empatia i kreatywność. Ta energia jest bardziej związana z prawą półkulą mózgu (intuicja i emocje często określane są mianem kobiecej energii jin) niż lewą (logika i analiza często określane są mianem męskiej energii jang). Aby połączyć obie energie i je wykorzystać, musimy zaangażować się w pełne delikatności i troski czynności, które pomogą nam połączyć się z naszą intuicją i emocjami, a także poczuć więź z innymi, planetą Ziemią oraz z samą Matką Naturą.

Ta energia boskiej kobiecości odgrywa ważną rolę w życiu każdego z nas bez względu na płeć i jest niezbędną dla zdrowego funkcjonowania świata jako całości. Teraz bardziej niż kiedykolwiek przedtem nasz świat potrzebuje energii opieki, troski, współczucia, empatii i miłości. Tak jak każdy z nas dokonuje przebudzenia w swoim wnętrzu, tak również my wszyscy możemy przebudzić się na zewnątrz dla całego świata. Możemy wykorzystać dbanie o siebie dzięki czakrom, aby świadomie połączyć się ze swoją wewnętrzną istotą i wykorzystać energię boskiej kobiecości. W dalszej części książki, kiedy już zapoznasz się z każdą czakrą, omówię dokładnie, w jaki sposób to zrobić.

OSIĄGANIE KUNDALINI

Kundalini to termin wywodzący się z sanskrytu, który oznacza drżącą energię od urodzenia zwiniętą u podstawy kręgosłupa. Stanowi źródło prany. Kiedy dojdzie do przebudzenia kundalini, energia się rozwija i swobodnie przepływa przez czakry, prowadząc do poszerzonego stanu świadomości lub szczęścia! Jest to ostateczny cel pracy czakr: połączenie i uwolnienie czystej i potężnej energii, z którą wszyscy się rodzimy, aby mogła przez nas swobodnie przepływać i prowadzić nas do głębszego odczuwania szczęścia zarówno pod względem wewnętrznym (nasza świadomość), jak i zewnętrznym (nasze ciało i życie). Chociaż przebudzenie kundalini jest znaczącym krokiem w bioenergoterapii i duchowej ewolucji, dostosowanie się do zmian, jakie w jego wyniku mogą zajść na poziomie fizycznym, emocjonalnym, duchowym i energetycznym, może być rewolucyjne. Przechodząc przez proces uzdrawiania czakr, osiągania kundalini i integrowania się z tą nową energią, musimy mieć do siebie cierpliwość.

JAK ZACZAĆ

Kiedy już wyruszysz w uzdrawiającą podróż, ważne jest, aby mieć odpowiednie środowisko do wykonywania świętego działania, ponieważ wymaga ono szczególnego miejsca, a być może nawet i ołtarza. Pamiętaj, że we wszystkim chodzi o energię! W tym miejscu głęboko pogrążysz się w pisaniu dziennika i wykonywaniu pewnych rytuałów, a wszystko to pozwoli ci na połączenie się z wyższym ja.

Twoja święta, uzdrawiająca przestrzeń

Twoja święta przestrzeń jest zarówno miejscem fizycznym, jak i energetycznym i jest niezbędna dla twojej uzdrawiającej podróży. Pomyśl o niej jak o pewnego rodzaju duchowym biurze, przestrzeni, która jest dla ciebie wyjątkowa i w której czujesz się bezpiecznie i komfortowo, odczuwasz w niej w spokój i czujesz się podniesiony na duchu. Nie potrzebujesz całkowicie nowego pomieszczenia do jej stworzenia. Po prostu potrzebujesz miejsca, które zapewni ci wygodę i prywatność. Może to być róg pokoju lub mały kącik. Przejdź się po domu i znajdź miejsce, w którym czujesz się najlepiej. I pamiętaj, nie musisz od razu ustalić, że to konkretne miejsce będzie świętą przestrzenią – możesz sobie taką zrobić! Wplatanie natury w jakiś sposób zawsze pomaga energii świętego miejsca, zatem przestrzeń może się znajdować przy oknie, przez które wpada naturalne światło i świeże powietrze, a nawet na balkonie czy tarasie, gdzie możesz posiedzieć w towarzystwie żywiołów Matki Natury (niezależnie od pogody!).

Bez względu na to, czy zdecydujesz się wydzielić sobie przestrzeń, używaj jej tylko podczas realizowania celów niniejszego działania. Powinna ona być czysta, uporządkowana i wygodna. To tu podczas odprawianiu rytuałów będziesz pisać i medytować, więc musi być tam wystarczająco dużo miejsca, abyś mógł się swobodnie położyć lub usiąść. Być może oznacza to wstawienie tam wygodnego krzesła lub biurka, a być może ułożysz tam mnóstwo poduszek lub worków do siedzenia na podłodze, aby uczynić przestrzeń przytulną. Możesz być kreatywny w swoim urządzeniu i przygotować ją tak, jak chcesz.

Oprócz miejsca do siedzenia i pisania będziesz potrzebować kilku podstawowych przedmiotów. Przygotuj: dziennik i pióro,

świecie, wygaszacz do świec, pęk białej szaławii, palo santo*, zapalniczki lub zapałki do rytuałów smużenia, kryształki oraz olejki eteryczne (będziemy omawiać je szczegółowo podczas prezentacji każdej czakry).

oooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

* Przedmioty niezbędne do oczyszczania przestrzeni są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



RYTUAŁ SMUŻENIA

Palenie szałwii jest znane jako smużenie lub okadzanie. To rytuał wykonywany przez naszych przodków w celu oczyszczenia negatywnej energii w przestrzeni lub ciele oraz mający wspomóc modlitwę czy rytuał. Szałwia jest ziołem o bogatej historii zastosowań zarówno w medycynie, jak i w kuchni. Od tysięcy lat słynie ze swoich uzdrawiających właściwości w kulturach i krajach na całym świecie.

Smużenie jest popularną praktyką mającą na celu pomóc przegonić niechciane energie oraz wspomóc przepływ pozytywnej energii. Kiedy szałwia się pali, negatywne jony uwalniają się do powietrza. W przeciwieństwie do tego, co sugeruje nazwa, negatywne jony tak naprawdę poprawiają samopoczucie i stan mentalny, wprowadzając w ten sposób więcej pozytywnych aspektów w nasze życie. Zanim zaczniesz odprawiać jakiegokolwiek rytuały przedstawione w niniejszej książce, będziesz musiał przeprowadzić smużenie.

Zanim zaczniesz odprawiać rytuał smużenia, ustal intencję, czyli cel, który chcesz osiągnąć. Czy jest to oczyszczenie negatywnej energii miejsca, swojej lub przedmiotu? Czy ma to przynieść więcej równowagi energetycznej i spokoju? A może ma cię to zrelaksować lub przygotować do kolejnego rytuału czy medytacji?

1. Zamknij wszystkie okna i upewnij się, że wentylatory i klimatyzacja są wyłączone.
2. Weź kilka głębokich oddechów i ustal intencję.
3. Zapal pęk szałwii lub kilka liści z tego pęku. Delikatnie na nie podmuchaj.

4. Łagodnie przesuwaj szafnię wokół siebie, przedmiotu lub przestrzeni, którą oczyszczasz. Jeżeli oczyszczasz przestrzeń, weź szafnię i okadź nią każdy kąt obszaru od podłogi do sufitu, poruszając się po całej przestrzeni i pilnując, aby dotrzeć do każdego zakamarka. Pod szafnię możesz trzymać małą filiżankę lub naczynie, aby łapać wszelkie płonące resztki.
5. Kiedy okadzasz szafnię wszystkie miejsca, wróć do swojej intencji i wizualizuj ją, patrząc na dym unoszący się z szafnii.
6. Kiedy skończysz, możesz otworzyć okno, aby wpuścić świeże powietrze.
7. Aby przypieczętować rytuał smużenia, możesz zapalić słodkie kadzidło lub świecę, rozpylić kwiatowy olejek eteryczny (na przykład jaśminowy) albo wodę różaną wokół siebie lub w danym miejscu. To sprowadzi słodką i lekką energię do oczyszczonej przestrzeni.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Ambi Kavanagh – jest mistrzynią Reiki, astrolożką, uzdrowicielką praktykującą uzdrawianie dźwiękiem, life coachem oraz prowadzącą podcast Alchemy with Ambi. Odbyła własną podróż uzdrawiania i harmonizowania czakr. Widziała, jak jej ścieżka ulega zmianie zarówno pod względem zawodowym, jak i osobistym – z prawniczki mieszkającej w Londynie do obecnego życia w Ameryce. Ambi mieszka w Los Angeles z mężem Kevinem oraz synem Asherem.

Kompletny przewodnik po sposobach na oczyszczanie czakr.

Już dostępny!

**Wykorzystaj energię czakr, aby wrócić do zdrowia
i równowagi duchowej.**

Czakry to potężne centra energetyczne ukryte w twoim wnętrzu. Są one odpowiedzialne za harmonię ciała, umysłu i duszy. Jak z nimi pracować i wykorzystać ich ogromną siłę do przemiany swojego życia? Dzięki tej książce skutecznie zajmiesz się uzdrawianiem energii czakr oraz zdobędziesz wiedzę o narzędziach, które możesz wykorzystać, aby rozpocząć duchową podróż.

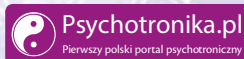
Znajdziesz tu afirmacje, medytacje, treningi oddechowe i inne ćwiczenia praktyczne, które pomogą ci połączyć się ze swoimi czakrami i ocenić ich stan. Z pomocą czytelnych informacji i praktycznych technik zrozumiesz sposób przywracania równowagi energetycznej. Z łatwością pokonasz choroby i dolegliwości, stosując proste, codzienne rytuały na oczyszczenie czakr.

Zadbaj o swoją równowagę energetyczną już dziś!

Patroni:



SZTUKATER.PL



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8301-053-3



9 788383 010533