

dr Anodea Judith

# Biblia czakr

Proste ćwiczenia i praktyki duchowe,  
które odblokują, oczyszczą i wzmocnią  
twój system energetyczny



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Biblia czakr

## O AUTORCE

Doktor nauk filozoficznych Anodea Judith jest autorytetem w dziedzinie integracji systemu czakr i zagadnień terapeutycznych. Judith jest specjalistką w zakresie terapii somatycznych, doradczynią, psychologiem, nauczycielką jogi, prowadzi również warsztaty. Poza tym jest autorką książki *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* oraz współautorką wraz z Selene Vega *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras*. Anodea Judith posiada tytuł magistra psychologii klinicznej oraz doktora w zakresie zdrowia i opieki społecznej.

dr Anodea Judith

# Biblia czakr

Proste ćwiczenia i praktyki duchowe,  
które odblokują, oczyszczą i wzmocnią  
twój system energetyczny



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-129-5

Tytuł oryginału: *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*

„Translated from”  
Wheels of Life  
Copyright 1987 and 1999 Anodea Judith  
Figure illustrations: Mary Ann Zapalac  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© 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 negatywne 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](https://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

*Dla mojego syna Alexa*

## PODZIĘKOWANIA

Podczas mojej wieloletniej pracy nad czakrami spotkałam wielu godnych zapamiętania ludzi, którzy podzielili się ze mną swoją wiedzą i mądrością. Na szczycie tej listy znajdują się studenci i klienci, którzy z odwagą poddali się trudnemu zadaniu, jakim jest proces uzdrawiania i rozwoju osobistego. Wasze zmagania i sukcesy, wasze pytania i komentarze były siłą przewodnią w mojej pracy. Niech słowa płynące z tej książki dadzą wam siłę i staną się dla was przewodnikiem.

Dziękuję również wiernym i oddanym moim bliskim, którzy we mnie wierzyli, pracowali ze mną i wspierali mnie na niezliczone sposoby. To przede wszystkim mój mąż, Richard Ely, któremu dziękuję za miłość, którą mnie obdarza, za dodawanie mi otuchy w trudnych chwilach, wsparcie redakcyjne oraz dbanie o to, aby moja praca była rzetelna. Chciałbym także podziękować mojemu synowi Alexowi Wayne'owi, który zajmuje się grafiką komputerową i mnie rozśmiesza. Dziękuję również mojej wieloletniej przyjaciółce i współpracownicze, Selene Vega, która jako pierwsza zainspirowała mnie do napisania książki o czakrach. Pomogła mi również opracować materiały, które udostępniamy na naszych warsztatach. Selene jest także współautorką mojej drugiej książki, *The Sevenfold Journey*.

Chciałbym podziękować Carlowi Weschcke za opublikowanie pierwszej edycji tej książki, zanim czakry stały się popularne, a także wielu wspaniałym ludziom z wydawnictwa Llewellyn, którzy pracowali nad nowym, uaktualnionym wydaniem tej książki: Jimowi Garrisonowi, Christine Snow, Kimberly Nightingale i Lynne Menturweck. Chciałbym również podziękować Mary Ann Zapalac za oprawę graficzną oraz Carlisle Hollandowi specjalście osteopacie, Robert Lambowi, specjalście chiropraktykowi oraz Michaelowi Gandy, specjalście od akupunktury, za podzielenie się ze mną swoją wiedzą.

Przede wszystkim jestem wdzięczna wiecznemu duchowi, który utrzymuje nas przy życiu, i samemu systemowi czakr, za to, że jest tak głęboką i kompletną drogą do poznania tajemnic życia.

To wielki zaszczyt służyć wam wszystkim.

# SPIS TREŚCI

Przedmowa do drugiego wydania .....	11
Przedmowa do pierwszego wydania .....	17

## **Część pierwsza. Badanie systemu**

Rozdział pierwszy	Koło się toczy .....	25
-------------------	----------------------	----

## **Część druga. Podróż przez czakry**

Rozdział drugi	Czakra pierwsza: ziemia .....	75
Rozdział trzeci	Czakra druga: woda .....	119
Rozdział czwarty	Czakra trzecia: ogień .....	159
Rozdział piąty	Czakra czwarta: miłość .....	199
Rozdział szósty	Czakra piąta: dźwięk .....	241
Rozdział siódmy	Czakra szósta: światło .....	281
Rozdział ósmy	Czakra siódma: myśl .....	317

## **Część trzecia. Zebranie wszystkiego w całość**

Rozdział dziewiąty	Droga powrotna .....	349
Rozdział dziesiąty	Jak współdziałają czakry .....	357
Rozdział jedenasty	Czakry i związki .....	369
Rozdział dwunasty	Perspektywa ewolucyjna .....	377
Rozdział trzynasty	Rozwijanie zdrowych czakr u dzieci .....	395

Glosariusz terminów indyjskich .....	410
--------------------------------------	-----

Bibliografia .....	417
--------------------	-----



# PRZEDMOWA DO DRUGIEGO WYDANIA\*

**M**inęło już 25 lat, odkąd po raz pierwszy zetknęłam się ze słowem *czakra*. W tamtych czasach trudno było znaleźć ten termin w indeksach lub katalogach bibliotecznych. Dzisiaj istnieją niezliczone wzmianki na ten temat i dziesiątki książek New Age o czakrach, nie wspominając o kamertonach, kolorowych świecach, kadzidełkach, koszulkach i zwykłych akcesoriach, które ubarwiają każdy archetypowy motyw budzący się w zbiorowej świadomości. Chociaż pochlebiamy mi ci, którzy uważają pierwsze wydanie tej książki za przełomowe i doniosłe w tej dziedzinie, wierzę, że było ono raczej częścią większego kulturowego zapotrzebowania na holistyczne modele integracji. Krótko mówiąc, system czakr to pewna idea, której czasy właśnie nadeszły.

---

\* Dotyczy drugiego wydania anglojęzycznego książki z 2006 roku (przyp. wyd. pol.).

Wkraczając w trzecie tysiąclecie obecnej ery, stoimy w obliczu niespotykanego w dziejach ludzkości okresu. Podręczniki historii pokazały nam, że systemy, których używamy do organizowania naszego życia, mają ogromny wpływ na wspólną zbiorową rzeczywistość. Ta wiedza nakazuje wprowadzać umiejętnie innowacje do systemów, które inteligentnie nam służą. Przechodząc przez ten wyjątkowy zakręt historii, musimy budować mosty między przeszłością a przyszłością, nie tylko tworząc modele pasujące do nowej rzeczywistości, ale także stale aktualizując stare modele, aby nadal funkcjonowały w szybko zmieniającej się kulturze. Jeśli system czakr ma zachować znaczenie i sens w XXI wieku, musi w związku z wyzwaniem współczesnego życia odzwierciedlać istniejącą od zawsze, podstawową strukturę i posiadać praktyczny aspekt. Starożytni stworzyli dogłębny system. Możemy teraz połączyć jego mądrość ze współczesną wiedzą na temat świata przyrody, ciała i psychiki, aby zbudować jeszcze skuteczniejszy system.

Kiedy po raz pierwszy wprowadziłam do teorii czakr takie idee jak ugruntowanie i zaproponowałam ideę skierowanego w dół strumienia świadomości, niektórzy podchodzili do nich sceptycznie. W większości systemów interpretujących czakry podkreślano konieczność wykroczenia poza fizyczną rzeczywistość, przedstawiając ją jako coś gorszego lub zdegenerowanego. Według tych systemów życie to cierpienie, a poziomy transcendentne stanowią antidotum na to cierpienie.

Logika tego twierdzenia implikowałaby, że transcendencia jest przeciwieństwem życia. Pogląd ten poważnie kwestionuję w niniejszej książce.

Naprawdę, nie uważam, że musimy poświęcać radość życia i jego przyjemności, by rozwinąć się duchowo. Nie postrzegam też duchowości jako antytezy światowej egzystencji.

Według mnie rozwój duchowy nie wymaga intensywnego kontrolowania i tłumienia naszej wrodzonej biologicznej natury, czyli samego życia. Myślę, że byłby to jeden z przejawów paradygmatu kontroli, odpowiadającego poprzedniej epoce, niepasującego do wyzwań naszych czasów. Bieżące wyzwania wymagają raczej modeli integracji niż dominacji.

Od wczesnych lat 80., kiedy po raz pierwszy napisałam tę książkę, zbiorowy paradygmat znacząco się zmienił. Przywrócono istotną rolę ciała i uznano świętość ziemi. Uznano również, że materia sama w sobie posiada wartość duchową. Nauczyliśmy się, że tłumienie sił natury powoduje nieprzyjemne efekty uboczne i energie cienia. Ignorowanie potrzeb ciała

prowadzi do chorób. Niedocenianie ziemi powoduje kryzys ekologiczny. Tłumiona seksualność może przekształcić się w gwałt i kazirodztwo.

Nadszedł czas, aby odzyskać to, co straciliśmy, i zintegrować to z nowymi granicami. Ponowne splecenie odmiennych koncepcji Wschodu i Zachodu, ducha i materii, umysłu i ciała to zarówno osobisty, jak i kulturowy imperatyw. Jak powiedziała Marion Woodman: „Materia bez ducha jest trupem. Duch bez materii jest nadal duchem”<sup>1</sup>. *Oba porównania odnoszą się do tego, co jest martwe.*

Filozofie tantryczne, z których wyłoniła się koncepcja czakr, to filozofie splewania albo tkania.

Obecne w nich liczne pasma układają się w skomplikowany i elegancki wzór gobelinu rzeczywistości. Tantra jest filozofią opowiadającą się równocześnie za życiem i duchowością. Splata ducha i materię z powrotem w pierwotną całość, popychając ją jednocześnie w górę spirali ewolucji.

Właśnie teraz możemy nareszcie połączyć wiedzę starożytnych i współczesnej cywilizacji w elegancką mapę ewolucyjnej podróży świadomości. Niniejsza książka jest właśnie taką mapą. Potraktuj ją jak przewodnik po czakrach. Podejrzewam, że w przyszłości pojawią się liczne wydania, napisane przez różnych autorów, a książka, którą trzymasz w dłoniach, jest moją własną aktualizacją.

Zatem co nowego znajdziemy w tym wydaniu? Zawiera ono znacznie więcej odniesień do nauk tantrycznych, ponieważ mogłam poświęcić sporo czasu na ich przestudiowanie. Mimo to starałam się utrzymać moje słowa w jak najmniej ezoterycznym, za to bardziej zachodnim stylu.

Niniejsza wersja jest wersją poprawioną i nieco skróconą, gdyż wiele osób mówiło mi, że były przerażone rozmiarami poprzedniego wydania. Wylimitowałam również natrętną retorykę polityczną, która była dla mnie ważna, kiedy miałam dwadzieścia kilka lat. Teraz, mając czterdzieści kilka lat, nadal mam te same przekonania polityczne co do duchowości, jednak wolę, by organizm przemówił sam za siebie.

Zaktualizowałam też kilka podstawowych pojęć naukowych, ponieważ nasze modele budowy materii ulegają gwałtownym zmianom.

Starałam się utrzymać pierwotny metafizyczny klimat książki i sprawić, by miała inny charakter niż moje późniejsze książki.

<sup>1</sup> Wykład wygłoszony na konferencji „Fabric of the Future”, 7 listopada 1998, Palo Alto, CA.

Książka *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body and Spirit through the Chakras*, napisana wspólnie z Selene Vega, 1993, jest książką z ćwiczeniami, która zawiera „praktykę” do „teorii” niniejszej książki. Zamieściłam w niej codzienne ćwiczenia, zarówno mentalne, jak i fizyczne, wspierające rozwój osobisty przy wykorzystaniu systemu czakr. Moja trzecia książka *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self* jest próbą spojrzenia na psychologię czakr, ich rozwój i poprawę działania.

Opisano w niej również urazy i nadużycia, jakie przydarzają się nam na poziomie poszczególnych czakr oraz sposoby ich uzdrowienia. Łączy ona zatem zachodnią psychologię i zachodnie terapie somatyczne ze wschodnim systemem czakr.

Książka w obecnym wydaniu wyjaśnia metafizyczną teorię, leżącą u podłoża systemu czakr. Czakry są czymś więcej niż tylko zbiorem zlokalizowanych w ciele ośrodków energetycznych, stanowią one głębokie odzwierciedlenie uniwersalnych zasad wszechświata. Są misternie wbudowanymi wspólnie progresywnie transcendentnymi poziomami rzeczywistości. Poziomy świadomości reprezentowane przez poszczególne czakry to bramy do różnych poziomów rzeczywistości. Ponieważ te poziomy są osadzone jeden w drugim, żadnego z nich nie da się wyeliminować z systemu, ich nierozzerwalność potwierdzono teoretycznie i eksperymentalnie. Trudno uwierzyć, że dano nam system siedmiu czakr po to, byśmy pozbyli się trzech najniższych.

Niniejsza książka bada zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne rzeczywistości. Postrzega system czakr jako głęboki układ służący duchowemu rozwojowi, a także schemat świętej i niezniszczalnej struktury, w której jesteśmy osadzeni – większej konstrukcji, której elementem jesteśmy. Jeśli rzeczywiście jesteśmy stworzeni „na obraz i podobieństwo Boga”, to święta struktura spotykana w przyrodzie jest odbiciem naszych wewnętrznych struktur, obecnych w ciele i w psychice. Kiedy ustanowimy połączenie pomiędzy naszymi wewnętrznymi i zewnętrznymi światami, staną się one nieprzerwaną całością, a wewnętrzny rozwój nie będzie już przeszkodą do pracy w zewnętrznym świecie. Dlatego w tej książce staram się za pomocą naukowych modeli zilustrować starożytną mądrość współczesnymi metaforami.

Tantryczni uczeni i guru kundalini często rozróżniają czakry, których istnienia doświadcza się poprzez przebudzenie kundalini, a modelem

czakr służącym jako „system osobistego rozwoju”, przystosowanym do zachodnich potrzeb. Niektórzy twierdzą, że różnica jest tak wielka, że nie ma między tymi modelami żadnego sensownego pokrewieństwa; używają więc jednego do zaprzeczenia słuszności i zasadności drugiego. Bez wątpienia istnieje wyraźna różnica między na przykład doświadczeniem wglądu czy wizji (związek z szóstą czakrą) a doświadczeniem wszechogarniającej wewnętrznej luminescencji związanej z przebudzeniem kundalini. Ja jednak nie postrzegam tych doświadczeń oddzielnie, widzę je jako zjawiska występujące w obrębie tego samego kontinuum.

Zdecydowanie uważam, że odblokowywanie czakr poprzez zrozumienie ich natury, wykonywanie odpowiednich ćwiczeń, wizualizacji oraz medytacji toruje drogę duchowej otwartości. Doświadczenie takie zapewne będzie mniej burzliwe niż w przypadku przebudzenia kundalini, jednak według mnie do zachodniego umysłu należy przemawiać w sposób harmonizujący z okolicznościami, w których żyjemy, a nie w sposób, który im zaprzecza. Stwarza to odpowiedni kontekst umożliwiający występowanie takiego doświadczenia.

Jest również wielu ludzi, którzy twierdzą, że czakry, jako wiry w subtelnym ciele, nie mają nic wspólnego z ciałem fizycznym lub centralnymi zwojami nerwowymi wychodzącymi z kręgosłupa i że duchowe przebudzenie nie jest doświadczeniem somatycznym. To, że jakieś doświadczenie nie jest wyłącznie somatyczne, nie oznacza, że powinno się negować jego aspekt cielesności. Każdy, kto był świadkiem lub doświadczył fizycznych doznań i spontanicznych ruchów (kriji), które są typowe dla przebudzenia kundalini, nie może zaprzeczyć, że istnieje aspekt związany z ciałem. Uważam, że ten pogląd jest tylko kolejnym dowodem na rozdzielenie ducha od ciała, to ostatnie jest iluzją, z której musimy się obudzić.

Pewien człowiek pochodzący z Indii, który brał udział w jednym z moich warsztatów, powiedział mi, że musiał przebyć długą podróż z Indii do Ameryki, aby dowiedzieć się o czakrach, ponieważ w Indiach są one traktowane jak „wiedza tajemna”, zabroniona ludziom, którzy pracują lub posiadają rodzinę. Według mnie „ugruntowanie” czakr jest ideą umożliwiającą udostępnianie tej wiedzy większej liczbie ludzi. Podczas gdy wschodni guru mogą uważać to za niebezpieczne, ja w trakcie moich dwudziestu pięciu lat pracy z tym systemem stwierdziłam, że to zdroworozsądkowe podejście umożliwia wielu osobom zmianę ich życia bez

ryzyka wystąpienia niebezpiecznych i nieugruntowanych symptomów tak często kojarzonych z kundalini Według mnie takie podejście wcale nie umniejsza duchowej podstawy, w której zakorzenione są czakry, tylko ją poszerza i rozwija.

Czytaj tę książkę w skupieniu, nie spiesz się. Jest w niej wiele rzeczy wymagających przemyślenia. Pozwól, aby czakry stały się obiektywem, przez który możesz patrzeć na swoje życie i świat. Podróż jest urozmaicona i kolorowa. Niech tęczowy most duszy rozwinie się przed tobą, gdy będziesz podążać jego ścieżką.

grudzień 1998 r.

# PRZEDMOWA DO PIERWSZEGO WYDANIA

Pewnego razu, siedząc na dywaniku z owczej skóry, pogrążona w głębokiej medytacji, miałam dziwne doświadczenie. Spokojnie i świadomie liczyłam oddechy, gdy nagle znalazłam się poza swoim ciałem i patrzyłam na inną mnie siedzącą w pełnym lotosie. Gdy tylko zdałam sobie sprawę, na kogo patrzę (choć ona wyglądała na nieco starszą), zobaczyłam spadającą na jej kolana książkę. W ułamku sekundy zdołałam przeczytać jej tytuł *System czakr* autorstwa A. Judith Mull (moje panięńskie nazwisko). Gwałtowny wstrząs po wylądowaniu książki sprawił, że wróciłam do swojego ciała.

Było to w roku 1975. Na krótko przed tym wydarzeniem po raz pierwszy natknęłam się na słowo „czakra” w książce Ram Dassa<sup>2</sup>. Poczułam wtedy, że miało ono jakieś niesamowicie ważne znaczenie. Powoli wyszłam ze stanu medytacji

---

<sup>2</sup> Ram Dass, *The only dance there is*.

i poszłam poszukać tej książki. Niemal natychmiast otworzyłam ją na właściwej stronie i kilkakrotnie przeczytałam fragment o czakrach, był to zaledwie jeden akapit. Poczułam od razu zawirowanie energii w swoim ciele – głębokie wewnętrzne poruszenie – podobne do uczucia, które z pewnością ma detektyw, gdy dostrzega jakąś ważną wskazówkę. Było to uczucie podobne do poczęcia, powstania czegoś nowego, co dopiero się rozwija. Wiedziałam wtedy, że w końcu napiszę tę książkę.

Minęło wiele lat, zanim słowo „czakra” zaczęło pojawiać się w indeksach i katalogach bibliotecznych. Informacje były skąpe, więc musiałam (na szczęście) wypracować własne teorie poprzez eksperymentowanie na samej sobie i badanie innych, których uczyłam jogi i świadomej pracy z ciałem. Wkrótce wszystko, co widziałam, zaczęło się układać w ten sam zgrabny wzorec „siódemki”: kolory, wydarzenia, zachowania, dni – a jednak nadal nie mogłam znaleźć wielu informacji, które mogłyby korelować z moimi teoriami.

Zrezygnowałam więc i przeprowadziłam się na wieś. Zaczęłam poważnie studiować magię rytualną – przede wszystkim pracę z żywiołami: ziemią, wodą, ogniem i powietrzem. Nadal medytowałam i się rozwijałam, jednak wciąż nie potrafiłam znaleźć odpowiednich słów, aby pisać o czakrach, więc zaczęłam je malować. Proces wizualizacji pomógł mi rozwinąć moje myślenie w sposób nieliniarny.

Dwa lata później, zmuszona do powrotu do cywilizacji, odkryłam, że słowo „czakra” pojawia się znacznie częściej. Zostałam członkiem grupy badawczej zajmującej się świadomością i rozpoczęłam naukę. Wróciłam też do praktyki pracy z ciałem. Przeszłam szkolenie z jasnowiedzenia i odkryłam, że inni niezależnie ode mnie, dostrzegali część tych samych wzorców. W ten sposób uzyskałam potwierdzenie moich teorii i z nowo odkrytym zmysłem jasnowiedzenia powróciłam do tych zagadnień.

W ciągu ostatnich dziesięciu lat dzięki doświadczeniu zdobytemu podczas pracy z klientami, odczytom parapsychologicznym, poradnictwu i nauczaniu rozwinęłam swoje teorie. Zagłębiłam się w literaturę sanskrycką, fizykę kwantową, teozofię, magię, fizjologię, psychologię i osobiste doświadczenia, aby stworzyć spójny system, który łączy stare i nowe. Zarówno moja praca, jak i ja sama przeszliśmy wiele zmian.

Dziś, jedenaście lat później, w końcu poczęte we mnie idee zaczęły pchać się na świat, w pełni ukształtowane, czy nie, zdecydowały się na wyjście. Czuję się, jakbym rodziła siedmioraczki – przede mną było silne



parcie i długi, ale niemożliwy do zatrzymania poród. Każde z tej siódemki dzieci – czakr – zasługuje na omówienie w osobnej książce. Nadałam im zachodnie imiona – przetrwanie, seksualność, moc, miłość, komunikacja, jasnowidzenie i mądrość – mają też inne imiona, a najczęściej numery. Jednak w tej pracy są one reprezentowane jako rodzina, integralna całość, pracująca i rozwijająca się razem. W poszczególnych rozdziałach nie sposób poruszyć wszystkich ważnych kwestii związanych z seksem, mocą, przetrwaniem, komunikacją, jasnowidzeniem czy mądrością. Udało mi się zawrzeć w nich tylko to, co jest istotne, aby poznać odgałęzienia tego szczególnego drzewa genealogicznego, którego korzenie sięgają ziemi, a liście niebios.

Książka ta jest praktycznym przewodnikiem po tematyce, która zwykle jest postrzegana jako bardzo duchowa. Ponieważ „tematyka duchowa” jest często uważana za niepraktyczną lub niedostępną, niniejsza książka jest próbą ponownego zbadania sfer duchowych. Ukazuję w niej, jak głęboko jest ona osadzona w każdym aspekcie naszego codziennego życia. Wierzę, że ludzie zrozumieją i docenią swoją duchową naturę dopiero wtedy, gdy dostrzegą jej praktyczny aspekt. O wiele więcej osiągniemy, gdy chcemy coś zrobić, niż gdy wydaje nam się, że powinniśmy.

W czasach, kiedy miliardy ludzi stoją w obliczu katastrofy nuklearnej, kiedy mężczyźni i kobiety boją się chodzić nocą po ulicach, kiedy dominuje poczucie wyobcowania i dezorientacji, wtedy duchowość staje się bardzo praktyczna. Poszukiwanie w naszej codziennej egzystencji czynników jednoczących próby zrozumienia i obrania kierunku oraz nieuniknione dążenie ku świadomości prowadzi nas do krytycznej oceny naszej duchowej natury. Ludzie zachodu, nastawieni zbyt pragmatycznie i naukowo, by przyjmować coś na wiarę, stracili styczność ze światem ducha i poczucie jedności, którego jest ono źródłem. Starożytne systemy, wyrażone w języku i kulturze tak odmiennej od naszej, są często zbyt obce dla zachodniego umysłu.

Ta książka próbuje wyjść naprzeciw odczuwanym przez nas obecnie fizycznym, mentalnym i duchowym potrzebom. Zawiera teorie dla intelektualistów, sztukę dla wizjonerów, medytacje dla uduchowionych i ćwiczenia dla ciała. Mam nadzieję, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie, bez tłumienia ważniejszej duchowej istoty, która leży u jej podstaw.

Aby zadowolić zachodni (i mój własny) umysł, zawarłam w niniejszej książce kilka naukowych teorii, jednak sama nie dysponuję typowo

naukowym przygotowaniem i stwierdzam, że bardzo niewielu ludzi używa naukowego sposobu myślenia w codziennym życiu. Dla mnie odkrycie czakr pochodziło najpierw z intuicyjnego przeczucia, które później rozwinęło się i połączyło z racjonalnym myśleniem. Chciałabym, aby czytelnik również odkrył je w podobnej kolejności.

Literatura ma tendencję do bycia linearną i racjonalną, podczas gdy stany umysłu wywołane przez czakry wymagają włączenia innego poziomu świadomości. W związku z tym informacje w tej książce są przedstawione w różny sposób. Aby zadowolić racjonalny umysł, przedstawiłam te teorie za pomocą konkretnych sformułowań naukowych, a także popularnych paradygmatów z dziedziny badań nad świadomością oraz nowoczesnych technik terapeutycznych. To jest część intelektualna, której celem jest przekazanie informacji i stymulowanie procesu myślenia.

Aby odwołać się do drugiej strony mózgu, zamieściłam opisy medytacji, ćwiczenia, grafiki i osobiste anegdoty w nadziei, że czakry staną się bardziej żywym doświadczeniem. Ta część ma charakter zabawy. Jej celem jest intuicyjne doświadczenie tego, co wcześniej poznaliśmy intelektualnie.

Medytacje należy odczytywać powoli i w poetyckim tonie. Nie włączyłam do nich fazy głębokiej relaksacji przed każdą medytacją z tego prostego powodu, że jest nudna do czytania i niekorzystnie wpłynęłyby na literacki przekaz. Jeśli jednak planujesz korzystać z tych medytacji samodzielnie lub w grupie, gorąco zachęcam do poświęcenia czasu na rozluźnienie ciała i przygotowanie się do powolnego wejścia w stan medytacyjny. Można w tym miejscu wykorzystać ćwiczenia głęboko relaksacyjne lub medytacji ugruntowania zawarte w rozdziale drugim lub użyć swojej własnej techniki. Medytacje, profesjonalnie nagrane z podkładem muzycznym dopasowanym do czakr, można nabyć za pośrednictwem wydawnictwa Llewellyn Publications.

Ćwiczenia fizyczne mają różny stopień trudności. Większość z nich może być wykonywana przez przeciętną osobę. Niektóre, takie jak pozycja stania na głowie czy czakrasana<sup>3</sup>, są przeznaczone dla bardziej elastycznych lub wyćwiczonych ciał. Należy pamiętać, że wszystkie ćwiczenia fizyczne podane w tej książce powinny być wykonywane powoli i ostrożnie. Nie wolno forsować mięśni ani zmuszać ciała do pozycji, które wywołują ból lub są w jakikolwiek sposób niewygodne. Jeśli poczujesz dyskomfort, natychmiast PRZERWIJ ĆWICZENIE.

<sup>3</sup> Uwaga autorki: Te ćwiczenia nie są zawarte w drugim wydaniu.

Jeśli wcześniej nie zetknąłeś się z czakrami lub ogólnie z zagadnieniami metafizycznymi, daj sobie czas na przyswojenie każdego poziomu. Powstałe przy lekturze skojarzenia mogą być zarówno wyraźne, jak i subtelne. Nie można takich informacji przyswajać szybko i gwałtownie jak ma to miejsce w przypadku innych dziedzin. Najważniejszą rzeczą jest czerpanie radości z procesu odkrywania, podobnie jak ja podczas pisania tej książki.

1987 r.

# CZAKRA DRUGA: WODA

## MEDYTACJA OTWIERAJĄCA

**S**pokojny i żywy odpoczywasz w ciszy. Inny niż Ziemia. Ziemia, która jest nieruchoma, twarda i martwa. Leżysz w bezruchu, lecz przy każdym wdechu i wydechu twoje ciało się porusza. Następuje zmiana. Jesteś ścieżką łączącą świat wewnętrzny z zewnętrznym. To ścieżka zmiany. Gdy wdychasz powietrze, twoja klatka piersiowa unosi się, oddech przechodzi przez nos, gardło i płuca. Twoje ciało opada i unosi się, tak równomiernie i z takim wdziękiem, jak fale, które na przemian przyplývają do brzegu i odpływają od brzegu, tam i z powrotem... z pustki w pełnię... do środka i na zewnątrz. W twoim wnętrzu bije serce, twoja krew pulsuje, rzeka życia łączy każdą komórkę w tobie. Krew odpływa... po czym

wpływa z powrotem do środka. Twoje komórki rozszerzają się i kurczą, ciągle na przemian się rozmnażając i umierając. Zginaj i prostuj palce. Impulsy nerwowe płyną wzdłuż twoich ramion. Wciąż oddychasz... wdech... wydech... wdech... wydech.

Uświadamiasz sobie, że gdzieś głęboko w brzuchu pojawia się ciepłe pomarańczowe światło, pulsujące przez miednicę, żołądek i genitalia. Pulsacyjne promienie pomarańczowego światła płyną w dół twoich nóg, potem wracają w górę przez uda, przepływając ponownie przez brzuch i w górę przez twoje plecy, aby całe ciało napelnić energią.

Jesteś żywy. Jesteś falą ruchu. Nic w tobie ani wokół ciebie nie jest tak naprawdę stałe. Wszystko, w każdym momencie ulega nieustannym zmianom. Każdy dźwięk, każdy promień światła, każdy oddech jest oscylacją, wciąż w ruchu, tam i z powrotem, kołysząc się i unosząc. Strumień ciągłych zmian, który sprawia, że każda chwila jest inna od poprzedniej. Kiedy skończysz tę medytację, zarówno ty, jak i świat będziecie odmienieni.

Przez twoje cało przepływa rzeka zmian. Poszukaj głęboko w sobie strumieni ruchu i myśli, poruszają się w górę, w dół, otaczają cię i przenikają. Znajdź je i podążaj za nimi. Pozwól im nabrać rozpędu – uwalniającęgo wszelkie napięcia, na które natrafią. Wzmocnij ich przepływ za pomocą ruchów zewnętrznych: kołysz się na krześle, bujaj się tam i z powrotem, rytmicznym ruchem. Niech ten rytm narasta, aż poczujesz, że chcesz wstać – nawet z tą książką w ręku – wstań i poruszaj się na nogach, kołysz biodrami, zegnij kolana, lecz zawsze staraj się, by strumień energii płynął równo i nieprzerwanie... pamiętaj o swoich korzeniach. Kołysz się w przód i w tył... do środka i na zewnątrz... rozszerzaj się, ale wciąż na nowo wracaj do swojego centrum.

Poruszasz się z prądem wody, czasem powoli jak potężna rzeka, czasem szybko jak wiosenny strumień, czasem leniwie jak spokojne jezioro, czasem wzbierasz namiętnie jak morskie fale. Podnieś rękę i wyobraź sobie płynący przez twoje ciało strumień wody. Poczuj, jak spływa po plecach, pośladkach, palcach u stóp.

Pomyśl o wodzie, która spływa z nieba, i pięści góry, spływając strumieniami do różnych akwenów. Wyobraź sobie lejącą się na siebie wodę, jak pięści twoje ciało, spływa strumieniami po twojej miednicy i nogach, by zmiękczyć ziemię poniżej. Jesteś deszczem, który bez wysiłku spływa z nieba na ziemię.

*Jesteś wieloma kroplami, kiedy twoje myśli wypływają z twojego umysłu. Fale płynące w tobie unoszą się i lekko poruszają – przyspieszają w miarę jak opadają w dół, spływają kaskadą po szczytach Ziemi i znów zwalniają, ześlizgując się węzowym ruchem do rozległych dolin, pełnych twoich żywnych pól.*

*Aż w końcu, jako jedność, harmonijnie unosisz się i opadasz na morskich falach, przyciągany przez księżyc, wirujesz w jego tańcu ciemności i światła. Twoje rozległe i głębokie oceany są pełne życia. Twoja namiętność sięga na zewnątrz, rozlewa się na brzegu i powraca do ciebie. Zachłannie spijasz wszystkie zmiany wokół siebie, przyciągając je głęboko, podczas gdy twoje życie unosi się i opada. Wdech... i wydech... oddychasz.*

*Sięgasz daleko poprzez głębokie wdechy i wydechy. Dotykasz. Odnajdujesz swoje ciało. Uczucie to przenika przez skórę do twojej dłoni. Uczucie znane tylko tobie. Twoja dłoń przesuwana się po krzywiznach ciała i podąża za ruchem. Kołyszysz się pod wpływem zmysłowości swojego dotyku. Wewnątrz ciebie wzbierają emocje – które wirują, pragną, unoszą się i tętnią życiem. Sięgają daleko, dotykają i wznoszą się, stając się ruchem, fale się zmieniają, woda płynie, wpływa, wypływa.*

*Jesteś sam, choć wokół jest wielu innych ludzi. Oni również wznoszą się i opadają, zmieniają się, dotykają i pragną. Powolnymi ruchami dołączasz do nich, chcesz się zjednoczyć, połączyć, przeżyć coś nowego. Twoje ręce pragną dotykać, przyciągnąć do siebie bliżej, poczuć strumień innych fal przenikających się nawzajem z twoimi.*

*Twój brzuch staje się ciężki, budzi się twoja płeć, pragniesz dotyku i sięgasz daleko poza siebie. Znajdujesz siebie „innego” – odmiennego, a jednak takiego samego. Poznając go, zaczynasz się z nim łączyć. Ruch w tobie narasta, unosząc cię, wyrażając, manifestując i pieszcząc. Twoja namiętność wzbiera na falach oceanu, rozbija się o brzeg i daje ci spełnienie. Woda unosi się i opada, przenika, oczyszcza i uzdrawia, płynąc z każdą tęsknotą, każdym ruchem, każdym oddechem. W ekstazie zjednoczenia łączysz się, stając się jednością z samym sobą. Wirujesz w tańcu, wznosisz się i opadasz.... i odpoczywasz bez ruchu.*

*Jesteś wodą – esencją wszystkich form, a jednak bezkształtną. Jesteś punktem, z którego wypływa każdy kierunek, jesteś strumieniem. Jesteś tym, który czuje i tym, który się porusza. Jesteś tym, który obejmuje inną istotę.*

*Czy popłyniemy razem i połączymy nasze dusze w tej podróży w dół rzeki życia? Czy popłyniemy razem do morza?*

## CZAKRA DRUGA

### SYMBOLE I KORELACJE

- Nazwa sanskrycka:** Swadhisthana
- Znaczenie:** słodycz
- Umiejscowienie:** dolna część brzucha, genitalia, macica
- Żywiół:** woda
- Działanie:** pożądanie, przyjemność, seksualność, prokreacja
- Stan wewnętrzny:** uczucia
- Stan zewnętrzny:** płyn
- Gruzoły:** jajniki, jądra
- Inne części ciała:** macica, genitalia, nerki, pęcherz, układ krążenia
- Niesprawność:** impotencja, oziębłość, zaburzenia pracy macicy, pęcherza i nerek, sztywność w krzyżu.
- Kolor:** pomarańczowy
- Zmysł:** smaku
- Sylaba nasienna:** vam
- Dźwięk samogłoski:** „oo” jak w wyrazie pool (ang.)
- Guna:** tamas
- Karta tarota:** puchary
- Sefira:** Yesod
- Ciało niebieskie:** Księżyc
- Metal:** cyna
- Pożywienie:** płyny
- Odpowiadający czasownik:** czuję
- Ścieżka jogi:** tantra
- Kadzidło:** korzeń irysa, gardenia, meksykańska odmiana
- Minerały:** karneol, kamień księżycowy, koral
- Płatki:** sześć
- Zwierzęta:** makara, ryby, stworzenia morskie
- Bóstwa hinduistyczne:** Indra, Warana, Wisznu, Rakini (imię Szakti na poziomie Swadisthana)
- Inne panteony:** Diana, Jemaja, Tiamet, Mari, Coventina, Posejdon, Lir, Ganymede, Dionizos, Pan
- Archanioł:** Gabriel
- Nadrzędna siła:** przyciąganie się przeciwności

## ZMIENIAJĄCE SIĘ POZIOMY

*Często wydaje nam się, że kiedy zgłębiliśmy jedną dziedzinę,  
wiemy już wszystko o dwóch dziedzinach,  
jako że dwa to jeden i jeden.*

*Zapominamy jednak, że wciąż pozostaje nam zgłębienie „i”<sup>41</sup>.*

— A. Eddington

Rozpoczęliśmy naszą wędrówkę w górę poprzez czakry od zejścia w dół – w głąb Ziemi, w bezruch i stałość. Zrozumieliśmy, jak funkcjonują nasze ciała, czym jest ugruntowanie i wszystkie zjawiska z nim związane. Teraz jesteśmy gotowi do wejścia w nowy wymiar: ten, który pojawia się, gdy jedna osoba spotyka drugą i stają się jednością.

Właśnie w tym momencie nasza początkowa jedność zamienia się w dwoistość. Punkt staje się linią, nadając jej kierunek i dzieląc nas na dwie połowy. Przechodzimy z żywiołu ziemi do żywiołu wody, gdzie to, co stałe robi się płynne, bezruch przekształca się w ruch, to, co miało formę, staje się bezforemne. W ten sposób zyskujemy większą wolność, ale i większą złożoność.

Nasza świadomość przechodzi od poczucia jedności do uświadomienia sobie różnicy. Teraz nasze zrozumienie samych siebie obejmuje również świadomość istnienia innych osób. Łącząc się z innym, wzniesamy nasze pożądanie, a wraz z nim nasze emocje i seksualność. Pragniemy zjednoczenia, przezwyciężenia naszej odrębności, chcemy po to sięgnąć i wzrastać.

Są to wszystkie aspekty świadomości w drugiej czakrze – wszystkie one wywołują *zmiany*.

Zmiana jest podstawowym elementem świadomości. Jest tym, co przykuwa naszą uwagę, pobudza ją, skłania nas do zadawania pytań. Nagły hałas wybudza nas ze snu, a zmienna długość dnia wywołała u nas kiedyś chęć badania wędrówek Ziemi po niebie. Nasz umysł pozbawiony zmian staje się oziębiały. Bez zmian nie ma rozwoju, ruchu i nie ma życia. *Świadomość rozkwita pod wpływem zmian.*

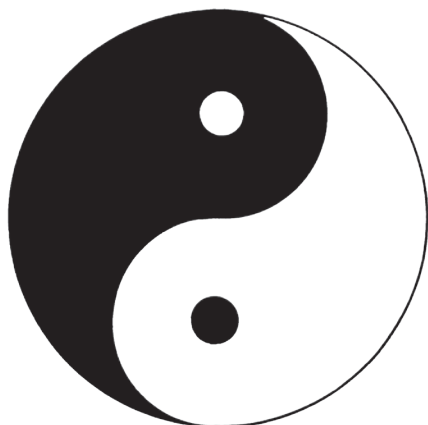
W chińskiej filozofii, *I Ching (Księga Przemian)* jest zbiorem mądrości i wróżb opartych na koncepcji zmiany jako wyniku dwóch biegunowych sił, yin i yang. Symbolizują one odpowiednio: kobiecość i męskość, ziemię

<sup>41</sup> A. Eddington, *The Nature of Physics*, cyt. przez Richarda M. Restaka, M.D. w *The Brain, the Final Frontier* (Warner Books, 1979), s. 35.



i niebo, otwartość i kreatywność. Zmiana rodzi się poprzez ciągłą interakcję tych dwóch sił, oscylując wokół stanu równowagi (zobacz rysunek 3.1 poniżej).

Świadomość w drugiej czakrze, podobnie jak w *I Ching*, jest stymulowana tańcem przeciwległych biegunów. W wyższych czakrach osiągamy poziomy świadomości, które wykraczają poza dualizm, natomiast w drugiej czakrze dualizm staje się siłą motywującą do ruchu i zmian. Dualizm powstający z naszej pierwotnej jedności, dąży do powrotu do tej jedności. Dlatego przeciwieństwa się przyciągają. Przeciwległe bieguny poprzez wzajemne przyciąganie się wywołują ruch. Jeśli mamy zacząć od nieruchomej, żeby ostatecznie osiągnąć nieograniczoną świadomość, musi zaistnieć pewien ruch, dzięki któremu ten proces się rozpocznie.



RYSUNEK 3.1

Symbol jin-jang ukazujący, jak jedna siła równoważy i wypełnia drugą

Ten ruch jest esencją drugiej czakry i jej funkcji w całym systemie czakr. Jest przeciwieństwem bezruchu pierwszej czakry. Podczas kiedy ta dąży do *utrzymania się w bezruchu i tworzenia struktury*, celem drugiej czakry jest *odpuszczenie wszystkiego i stworzenie swobodnego przepływu*. Przepływ ten umożliwi energetyczne połączenie z drugą osobą. Jest to różnica pomiędzy punktem a linią.

Ruch istnieje w każdej znanej części kosmosu i jest podstawową cechą wszelkiej energii, materii i świadomości. Bez ruchu wszechświat jest statyczny, nieruchomy, a czas przestaje istnieć.

Nie ma miejsca, na stworzenie iluzji materii stałej, zamiast której doświadczałibyśmy jej pustki. Cytując Dion Fortune:

*To z czystego ruchu, powstałego pośród abstrakcji, zrodził się kosmos. Ruch ten w konsekwencji przyczynił się do rozplątania węzłów przeciwnych sił, będących doskonałymi atomami. I właśnie ruch tych atomów jest podstawą wszelkiego przejawiania się<sup>42</sup>.*

Wszyscy jesteśmy częścią tego ciągłego ruchu, przemieszczając się przez wiele wymiarów jednocześnie. Poruszamy się poprzez przestrzeń fizyczną, jak również poprzez uczucia, czas (od jednej chwili do następnej), oraz świadomość (od jednej myśli do następnej). Poruszamy się po świecie, który jest w ruchu i podlega ciągłym zmianom. Ruch jest niezwykle istotną częścią siły życiowej – esencją tego, co oddziela życie od śmierci, to, co ożywione od nieożywionego. Skały się nie poruszają – ludzie owszem. Dajmy się zatem ponieść żywiołowi wody w tym drugim kole życia – odkrywając ruch, przyjemność, zmianę i rozwój, którymi nas obdarza.

## SWADHISTHANA – CZAKRA WODY

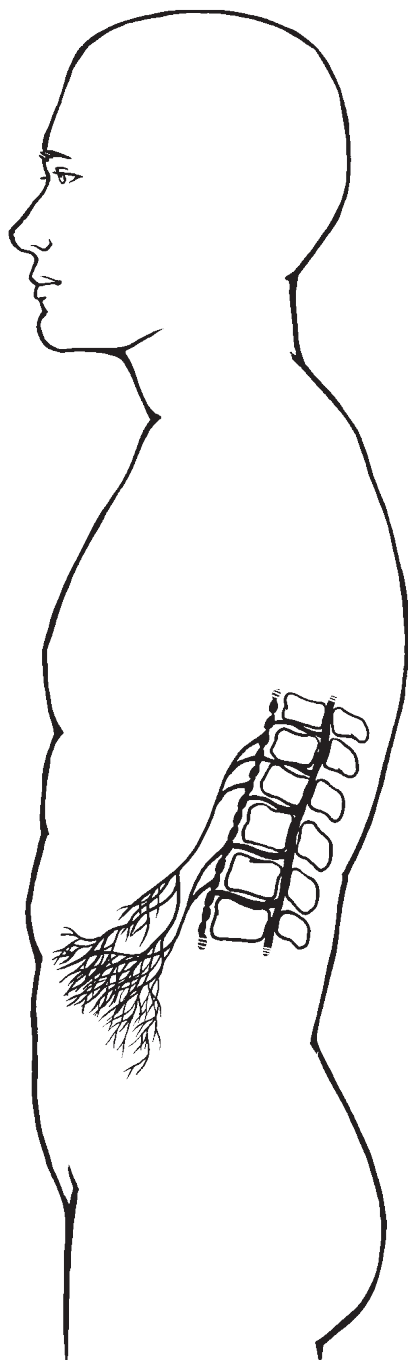
*Możemy stwierdzić z absolutną pewnością, że żadne epokowe dzieło na świecie nie zostało stworzone bez pasji.*

— Georg Wilhelm Friedrich Hegel<sup>43</sup>

Druga czakra znajduje się w podbrzuszu, dokładnie pomiędzy pępkiem a genitaliami, jednakże obejmuje cały odcinek ciała pomiędzy tymi dwoma punktami (zobacz rysunek 3.2, str. 126). Odpowiada ona zwojowi nerwowemu zwanemu *splotem krzyżowym*. Splot ten łączy się z nerwem kulszowym i stanowi ośrodek ruchu całego ciała. Z tego powodu często nazywany jest „kolebką życia”. (Niektórzy ludzie kojarzą tę czakrę z punktem hara wykorzystywanym w sztukach walki, choć ja uważam, że ten obszar znajduje się w połowie odcinka między drugą a trzecią czakrą).

<sup>42</sup> Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine*.

<sup>43</sup> Georg Wilhelm Freidrich Hegel, cyt. przez Jacka Hofera w *Total Sensuality* (NY: Grosset&Dunlap, 1978), s. 87.



RYSUNEK 3.2  
Splot krzyżowy i zwój nerwowy



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

Polecamy:



**Anodea Judith** – dr nauk filozoficznych, jest wiodącym autorytetem w dziedzinie integracji systemu czakr i zagadnień terapeutycznych. Specjalizuje się w terapiach somatycznych, poza tym jest doradczynią, psycholożką, nauczycielką jogi, a także prowadzi warsztaty. Napisała kilka książek, w tym między innymi: *Naladuj swoje czakry*, *Joga czakralna* oraz *Czakry*. Anodea Judith posiada tytuł magistra psychologii klinicznej oraz doktora w zakresie zdrowia i opieki społecznej.

### **Wykorzystaj starożytną mądrość Wschodu, by cieszyć się zdrowiem, wzmocnić duchowość i realizować marzenia**

Nie jesteś zadowolony z jakości swojego życia? Sądzisz, że wymaga ono poprawy w wielu dziedzinach? Poznaj więc działanie systemu czakr. Autorka książki wychodzi z założenia, że czakr nie można traktować osobno. Wszystkie one łączą się ze sobą i na siebie wzajemnie oddziałują. Dopiero razem stanowią potężną siłę, zdolną do wprowadzenia pozytywnych zmian. Jak jej użyć do swoich celów?

Dzięki tej książce dowiesz się, jak odblokować i oczyszczać czakry, by cieszyć się spełnionym i szczęśliwym życiem. Zrozumiesz zasady ich funkcjonowania i nauczysz się na nie samodzielnie wpływać. Stosując proste praktyki – medytacje, wizualizacje, afirmacje i ćwiczenia oddechowe – poprawisz stan swojego zdrowia, wzmocnisz relacje z bliskimi ci osobami i korzystnie wpłyniesz na sprawy zawodowe. Jednocześnie pogłębisz swoją świadomość i otworzysz się na uniwersalną mądrość wszechświata. Wbrew pozorom wiedza na temat czakr nie jest dostępna wyłącznie wtajemniczonym. Może ją posiadać każdy. A warto, gdyż czakry mają bezpośredni wpływ na wiele sfer codziennego życia.

### **Odblokuj swoje czakry, by uzdrowić ciało, umysł i duszę**

Patroni:



Cena: 84,80 zł

ISBN: 978-83-8301-129-5



9 788383 011295