

APRIL PFENDER

ODBLOKOWANIE I OCZYSZCZENIE

# CZAKR

ZA POMOCĄ REIKI



PROSTE ĆWICZENIA I PRAKTYKI SKUTECZNEGO  
UZDRAWIANIA ENERGETYCZNEGO



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

ODBLOKOWANIE I OCZYSZCZENIE

CZAKR

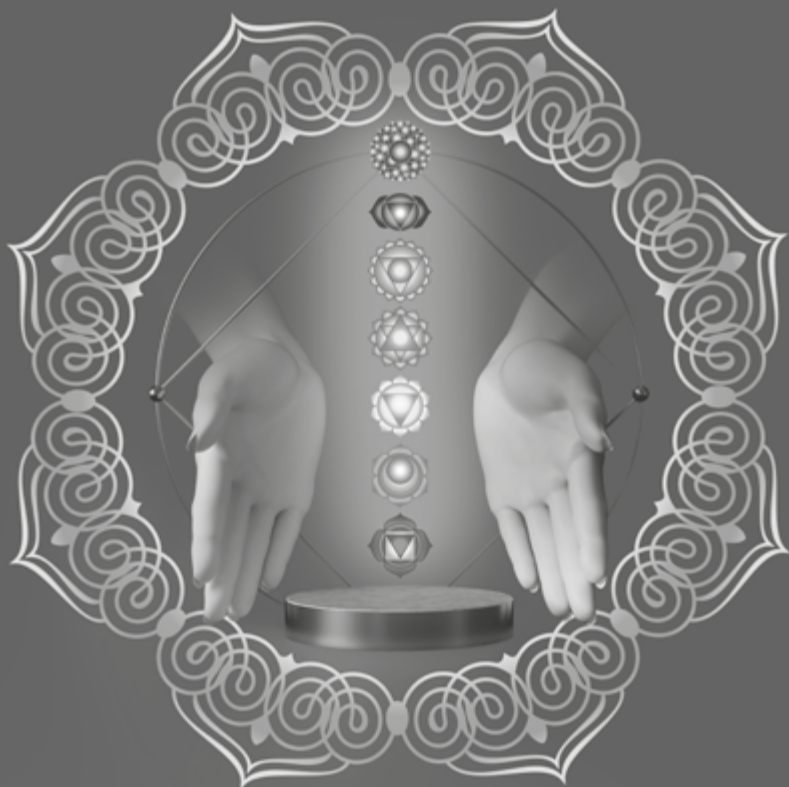
ZA POMOCĄ REIKI

APRIL PFENDER

ODBLOKOWANIE I OCZYSZCZENIE

# CZAKR

ZA POMOCĄ REIKI



PROSTE ĆWICZENIA I PRAKTYKI SKUTECZNEGO  
UZDRAWIANIA ENERGETYCZNEGO



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska  
ILUSTRACJE: Shutterstock.com

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-147-9

Tytuł oryginału: *Reiki Healing for the Chakras: Techniques to Balance Your Mind, Body, and Spirit*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 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 jakiegokolwiek 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



**WSZYSTKIM MOIM UKOCHANYM UCZNIOM,**  
którzy wykazali się ciekawością  
i wielkim zaangażowaniem wobec własnego rozwoju.  
Niech ta książka stanie się błogosławieństwem  
na waszej drodze przebudzenia i niech służy wam,  
jak również każdemu, z kim macie kontakt  
w waszej pracy będącej służbą.

**MOJEMU UKOCHANEMU WILLOWI,**  
dziękuję ci za to, że jesteś biciem mego serca.  
Dozgonnie wdzięczna, April.



# SPIS TREŚCI

## WSTĘP 8

### CZĘŚĆ 1: POWIĄZANIE REIKI – CZAKRA 13

Rozdział 1:  
Czakry  
**15**

Rozdział 2:  
Uzdrawianie energią Reiki  
**31**

### CZĘŚĆ 2: UZDRAWIANIE ENERGIĄ REIKI 55



Rozdział 3:  
Czakra podstawy  
**57**



Rozdział 4:  
Czakra sakralna  
**73**



Rozdział 5: Czakra  
splotu słonecznego  
**89**



Rozdział 6:  
Czakra serca  
**105**



Rozdział 7:  
Czakra gardła  
**121**



Rozdział 8:  
Czakra trzeciego oka  
**137**



Rozdział 9:  
Czakra  
korony  
**153**



Rozdział 10:  
Uzdrawiająca podróż  
trwa dalej  
**169**

Źródła **174**

Bibliografia **176**

Podziękowania **178**

O Autorce **179**


## WSTĘP

# Świat energii wzbudził moje zainteresowanie już w młodości

Odkryłam, że jestem w sposób naturalny intuicyjna, zainteresowana kryształami i sposobem, w jakim rośliny do mnie przemawiają, spędzałam też nieskończenie wiele godzin na łonie natury, wygrzewając się na słońcu lub bawiąc się w lesie. Może w twoim przypadku było podobnie. Nasze nieodłączne połączenie ze światem przyrody ma swój sposób na ponowne podłączenie nas wprost do samych siebie – pozwalając nam intymnie doświadczyć naszej energii na nowe i nieodkryte sposoby.

Z Reiki jest bardzo podobnie. Ten starożytny sposób leczenia jest drogą do uzyskania dostępu do uzdrawiania na większą skalę twojego umysłu, ciała i duszy. Pozwala nam uzyskać dostęp do prostych sposobów przywracania zdrowia i witalności i na nowo odkryć naszą przyrodzoną, płynącą z wnętrza moc uzdrawiania. Umiejętność kierowania energią i tworzenia silnego pozytywnego wpływu z korzyścią dla innych, a także dla nas samych, jest ekscytująca i niezwykła, i jestem bardzo wdzięczna, że wybrałaś tę piękną, zmieniającą życie ścieżkę.

W międzyczasie, wkręcając się w ten cudowny sposób leczenia Reiki, dogłębnie zbadam czakry i objaśnię, dlaczego praca z systemem czakr jest komplementarna z praktyką Reiki. *Czakra* (słowo z sanskrytu) jako pojęcie było przekazywane w wielu kulturach w całym starożytnym świecie, a do jego rozpowszechnienia przyczynił się głównie hinduizm. Te „koła światła” rozciągają się w spiralnych wirach z tyłu i z przodu ciała i zarządzają tym,




czego doświadczasz fizycznie i emocjonalnie. Reiki i czakry mogą wywodzić się z odmiennych tradycji, lecz w tej praktyce dobrze komponują się ze sobą w zgodnej wspólnocie.

Jako Mistrzyni i Nauczycielka Reiki (RMT – Reiki Master Teacher), mam życiową misję i pracę polegającą na towarzyszeniu innym w ich osobistych uzdrawiających podróżach, aby dzięki tej praktyce mogli się wzmocnić. Ostatecznie prawdziwy uzdrowiciel cię nie „leczy”; on raczej pomaga utrzymać taką przestrzeń energetyczną, w której ty możesz siebie uleczyć. Prowadziłam tysiące uczniów podczas ich osobistych podróży uzdrawiania energią i przez lata pracy widziałam tysiące zmieniających życie transformacji. Można nawet nazwać te radykalne przemiany „cudami”. Wielu z tych uczniów ma teraz rzeszę własnych uczniów będących mistrzami i nauczycielami, którzy z nimi trenowali. Moje trzy ostatnie książki służą tej świadomej społeczności w dowiadywaniu się więcej na temat czakr i ogólnie leczenia. Jest dla mnie ogromnym zaszczytem, jako dla dydaktyka, że mogę się z tobą dzielić tą energią i że mogę tutaj być, by stać się inspiracją dla twej podróży do świata medycyny energetycznej.

Dla mnie Reiki zawsze było szczególnie kuszącym polem zainteresowań. Odkryłam, że wszelkie uzdrawianie przychodzi falami i naprawdę znajduje nas dokładnie wtedy, gdy go potrzebujemy. W moim przypadku badanie czakr rozpoczęło się w czasie





wielkiego uzdrawiania mojego umysłu i ciała, kiedy byłam głodna sposobów nauczenia się naturalnego leczenia siebie, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Odkryłam, że dzięki nauczaniu się równoważenia czakr, zrównoważył się mój poziom energii, dzięki czemu mogłam pracować przez cały dzień, nie czując wyczerpania. Moje serce stało się bardziej otwarte, a ja zaczęłam otwierać w swoim życiu drzwi tam, gdzie przedtem były mury. Moje życie trwale zmieniło się na lepsze.

Ta książka przeprowadza cię przez to, jak używać Reiki do uzdrawiania i równoważenia czakr, aby uzyskać osobisty i duchowy rozwój. Przedstawiony tutaj materiał jest idealny dla rozpoczynających praktykowanie uzdrawiania, zarówno do gromadzenia wiedzy o systemie czakr, jak i poznawania technik i tradycji Reiki. Omawiam, czym one są i jak współpracują, by dopełnić medycynę energetyczną lub holistyczną praktykę uzdrawiania. Skorzystaj z informacji zawartych w tej książce, zapoznając się z nią od początku do końca (zalecane dla początkujących) lub zacznij od rozdziału, który cię najbardziej interesuje. Książka ma elastyczną strukturę pozwalającą wybrać to, czego w danej chwili potrzebujesz, byś przeskakując poszczególne rozdziały, nie miał poczucia straty.

Mam wielką nadzieję, że ta wiedza zainspiruje cię do skorzystania ze swojego połączenia z Reiki, ze swojego kanału Reiki, by poprawić swoje życie i rozwinąć cię duchowo z wdziękiem,



łatwością i pewnością. Dzięki zaangażowanej praktyce oraz odrobinie czasu i wysiłku spędzonego na używaniu swoich darów i łączeniu się z Duchem, każdy może nauczyć się tej praktycznej metody. Nauka, jaką jest fizyka kwantowa, potwierdziła obecność jednoczącej siły energii pomiędzy wszelką materią we Wszechświecie. Ta siła życiowa jednoczy ciało, umysł i Ducha z energią Źródła. Dlatego Reiki może być wykorzystane, by doświadczyć jedności ze wszystkim.

Dzięki tej pracy będziesz mógł dostarczyć sobie przestrzeni uzdrawiającej albo pomóc ludziom w gruntownym uleczeniu siebie samych. Niezależnie od tego, czy planujesz użyć Reiki dla własnego zdrowia i dobrej kondycji, czy też planujesz poszerzyć swoją praktykę jako Mistrz i nauczyciel Reiki, ta książka jest wspólnym punktem wyjścia. W czasie tego przebudzenia życzę wam wielu błogosławieństw miłości i światła. Niech wasze działanie i integracja treści tu zawartych będzie radością i iluminacją w waszym życiu.



CZEŚĆ  
1



## POWIĄZANIE REIKI - CZAKRA

**R**ozpoczynamy naszą podróż związaną z połączeniem Reiki i czakr, która obejmuje wiele fundamentalnych aspektów, aby uzyskać ogólną wiedzę, zarówno na temat praktyki Reiki, jak i połączenia Reiki z czakrami. Ta część wyjaśnia, czym są czakry i jak wpływają na nasze emocje, ciało i umysł. Badamy energetyczną naturę wszystkiego, co nas otacza, i zaczynamy widzieć, jak jest to związane z naszą boską i ludzką naturą.

Na końcu będziesz miał solidne rozeznanie we wszystkich podstawowych elementach praktyki Reiki. Odniesiemy się do samej praktyki i tego, jak ona działa, i przyjrzymy się tradycyjnym symbolom Reiki. Zostaniesz wprowadzony w różnorodność technik, które możesz łatwo zastosować, aby pomóc sobie w uzdrowieniu siebie i innych. Kiedy zdecydujesz się na pracę z Reiki, wybierasz ścieżkę pracy ze świadomością boskiego światła, aby pomóc w transmutacji wszelkiego rodzaju mroku i negatywności wewnątrz i wokół ciebie. Niech twoja podróż będzie błogosławiona, orędowniku światła!

# ROZDZIAŁ 1



# CZAKRY

**WITAM W ŚWIECIE UZDRAWIANIA ENERGETYCZNEGO.** Gdy będziesz się uczył na temat Reiki, tego cennego sposobu leczenia zrodzonego ze wschodniej tradycji uzdrawiania, będziesz również prowadzony przez powiązania Reiki z czakrami. Kluczem do zrozumienia tego związku jest to, jak energia odnosi się do fizycznego i niefizycznego ja oraz uczenie się współdziałania z tą energią w celu uzdrawiania.

Ten rozdział zagłębia się w naturę energii oraz w to, jak ona wpływa i oddziałuje na nasze życie. Badam w nim biopole i aurę człowieka, aby następnie zajrzeć w portale energetyczne, które nazywamy czakrami. Dowiesz się, czym są czakry, jak wpływają na nasze ciała fizyczne i emocje oraz co to znaczy, że nasze czakry są zablokowane, a co, że są w równowadze. W końcu dojdziemy do twojej zdolności uzdrawiania swoich czakr poprzez różnorodne powszechne sposoby leczenia.

## ENERGIA JEST WSZĘDZIE

Słowo *Reiki* odnosi się do „energii uniwersalnej”, która jest obecna dosłownie we wszystkim (*rei* oznacza „Wszechświat”, *ki* oznacza „energię”). Energia uniwersalna tworzy tkanę naszej egzystencji, podobnie jak świat materialny i wszystko, co w nim działa. Energia płynie absolutnie we wszystkim i wszystko otacza. Patrząc na otaczający nas świat, możemy zobaczyć i dotknąć gęstszych obiektów fizycznych – takich jak samochód czy krzesło. Mniej gęstych energii nie postrzegamy fizycznie, a raczej czujemy bądź wyczuwamy. Przykłady wskazują na emocje, odmienne temperatury czy zapachy. Wszystko niesie ze sobą własny niepowtarzalny wzór energetyczny czy sygnaturę częstotliwości. W rzeczywistości materia fizyczna i niefizyczna to tylko dwie formy tej samej rzeczy, wibrujące lub oscylujące różnymi częstotliwościami. Te wyróżniające czynniki to sposób, w jaki możemy naturalnie odróżnić rzeczy i wychwycić wszystkie subtelne niuanse odgradzające jedno doświadczenie lub doznanie od drugiego. Każda żyjąca istota, także ludzie, ma niepowtarzalny podpis energetyczny, podobny do charakterystycznych dla każdego odcisków palców czy kodu genetycznego.

Ta uniwersalna, podtrzymująca życie energia znana jest we wschodniej medycynie jako *ki* (Japonia) albo *chi* (Chiny). To jest *prana* albo energia podstawowej siły życiowej, która przepływa przez wszystko. Wszystkie żyjące organizmy niosą w sobie praną. Począwszy od jedzenia, które spożywamy, poprzez drzewa rosnące na podwórku, wodę płynącą w strumieniu, po zwierzęta i ludzi; wszyscy jesteśmy częścią większego ciała energetycznego, które obejmuje tę rzeczywistość. Subtelne energie przepływają przez nas, ożywiając nasze ciała, ułatwiając oddychanie i pozwalając nam odczuwać nasze stany emocjonalne. Energie te wchodzą i wychodzą z ciała poprzez system czakr.

Zanim dojdziemy do tego, czym dokładnie są czakry, ważne jest zrozumienie różnych warstw, które mieści w sobie ciało energetyczne i naczynie ciała fizycznego. Tuż poza twoim ciałem fizycznym istnieje pole aury. Wyróżnia się siedem warstw aury, a aura zawiera czakry. Każda warstwa aury odpowiada jakiejś czarce w ciele. Zarówno twoja aura, jak i czakry zawierają twoje pole energetyczne, jak również pole energetyczne wszystkiego, co żyje. To właśnie te warstwy reagują na ludzką myśl czy uczucie, które mogą sprawić, że pole się poszerza lub kurczy. Na ogół twoja aura (zwana również biopolem lub matrycą eteryczną) jest odpowiedzialna za wyczuwanie energii wokół ciebie i regulowanie twojego osobistego pola magnetycznego. Niektóre warstwy są nawet odpowiedzialne za pobieranie wyższych poziomów niematerialnych informacji do twojego ciała fizycznego.

Pomyśl o tych warstwach jak o kocach okrywających twoje ciało i poruszających się wokół niego jak pierścienie. Wiele osób, w tym niektórych z moich uczniów Reiki, zaskakuje to, że rozmiar ludzkiej aury może być całkiem duży. Aury mogą mieć szerokość średnio od 1 do 2 metrów, a największe mogą sięgać nawet do 20 metrów! Możliwe jest również gwałtowne przesunięcie aury do przodu lub do tyłu twojego ciała energetycznego, jeśli się przestraszysz lub poczujesz się zagrożony; podobnie rozszerza się ona, gdy czujemy się podekscytowani, bezpieczni i kochani.

Chociaż rozpoczęcie wizualnego wyczuwania aury trzecim okiem (widzenie aury) wymaga bardzo dużej praktyki, można ją wyczuć dłońmi za pomocą prostej techniki zwanej skanowaniem ciała. Tej właśnie techniki uczę moich uczniów na pierwszym poziomie i dość łatwo jest ją ćwiczyć na innej osobie. Zaczynasz, stojąc w odległej części pokoju i powoli zbliżasz się do wybranej osoby, aż poczujesz lekką zmianę na poziomie energii albo odepchnięcie. W ten sposób można oznaczyć krawędzie biopola. Możesz poprosić

osobę, aby pomyślała o szczęśliwych chwilach i ponownie dokonać pomiaru, żeby dostrzec, jak zmienia się rozmiar i odczuwanie aury. Możesz także stać w obrębie aury i przesuwać rękami, odnotowując wszelkie zmiany temperatury lub odczucia fizyczne w celu uzyskania sprzężenia zwrotnego. Inną możliwością jest użycie różdżki lub zrobienie sobie różdżki ze starego wieszaka. Spróbuj – ani się obejrzyysz, a będziesz się świetnie bawić, odczytując aury!

## WIĘCEJ NA TEMAT CZAKR

Teraz, gdy już opowiedziałam o warstwach energii i ciałach fizycznych, objaśnię czakry. Wiemy, że wszystko, co istnieje, składa się z energii, co oznacza, że wszystko ma wibrację lub częstotliwość. Ciało ludzkie nie jest wyjątkiem. W ciele, powyżej niego i wokół ciała znajdują się centra energetyczne, które zarządzają energią wchodzącą i opuszczającą ciało w każdym czasie. Myśl o nich jak o niewidzialnych drzwiach, które pozwalają energii wchodzić i wychodzić. Uważa się, że te centra energetyczne są albo transpersonalne, subpersonalne lub cielesne, co oznacza, że znajdują się powyżej, poniżej albo na ciele fizycznym. Odpowiadają one różnym układom ciała, narządom, gruczołom i funkcjom, a niektóre mają nawet wspólne czakry połączone z wieloma układami. W dawnej tradycji hinduskiej słowo *czakra* tłumaczone było z grubsza jako „koło światła”. Każde koło jest rzutowane do przodu i do tyłu ciała fizycznego danej osoby i obraca się, wirując oraz otwierając się lub zamykając, kiedy zyskuje lub traci energię.

W kolejnych rozdziałach książki porozmawiamy o tym, jak poznać się z różnicami pomiędzy czakrami, jak również o tym, jakie poszczególne obszary reprezentuje dana czakra. Teraz wystarczy, że zrozumiesz, że te portale czy wiry są tak naprawdę



obszarami krzyżujących się punktów energetycznych, które łączą się wewnątrz. Nie możemy ich zobaczyć gołym okiem, ale możemy wyczuć, że są rzeczywiste, ponieważ możemy poczuć bezpośredni wpływ, jaki mają na ciało. Na przykład zamknięta czakra gardła daje określone objawy, które rejestrujemy na poziomie fizycznym, takie jak ból gardła, sztywność karku, niemożność komunikowania się bądź wyrażania jasnych opinii albo ból szczęki. Pojawienie się tych problemów może zająć trochę czasu, a niektóre z nich mogą wydawać się niefizyczne (takie jak uczucie bycia niesłyszczanym lub nierozumianym).

**CZAKRA KORONY**

**CZAKRA TRZECIEGO OKA**

**CZAKRA GARDŁA**

**CZAKRA SERCA**

**CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO**

**CZAKRA SAKRALNA**

**CZAKRA PODSTAWY**



Jako że nasz układ jest holistyczny, wszystko jest ze sobą połączone i ma wpływ na inne części tej całości. Kiedy wszystkie czakry są otwarte, wyrównane i zharmonizowane, energia płynie przez ciało w sposób optymalny i właściwie funkcjonuje. Twoje ciało będzie się czuło zdrowe i będziesz potrafił pozostać obecny i emocjonalnie ustabilizowany. Możliwe jest odczuwanie bezpośredniego

wpływu na ciało i emocje, jako że ta subtelna energia może na nas wpływać całymi godzinami i dniami. Niektóre poważniejsze problemy, choroby i dolegliwości mogą gromadzić się w danym układzie całymi latami, zanim objawią się jako symptomy fizyczne, dlatego tak ważne jest, aby regularnie oczyszczać system energetyczny.

W tej książce omówimy siedem głównych centrów energetycznych: czakrę korony, trzeciego oka, gardła, serca, splotu słonecznego, sakralną i podstawy. Uznawane są one za podstawowe czakry w ciele, jako że znajdują się na ciele i odpowiadają określonym obszarom w ciele fizycznym. Moja książka *Czakry – kompletny przewodnik. Ćwiczenia i praktyki odblokowujące i aktywujące system energetyczny 12 czakr* skupia się na wszystkich ośrodkach energetycznych znajdujących się na ciele i blisko niego. Ta zaś książka podejmuje temat wszystkiego, co powinieneś wiedzieć jako początkujący w Reiki i czakrach, a jeśli szukasz bardziej zaawansowanej teorii i informacji, śmiało sięgnij po *Czakry – kompletny przewodnik*.

W tym systemie energetycznym wyróżnia się także mniejsze punkty czakr, meridiany i nadi. W tej książce omówimy te główne mniejsze punkty czakr, ale pamiętaj, że w niektórych kulturach na ciele wyróżnia się setki (aż do 365!) mniejszych punktów czakr. Nie jest konieczne, by indywidualnie pracować z każdym z tych punktów, zwłaszcza że Reiki to inteligentna energia, która wie, dokąd ma płynąć, kiedy już skierujesz ją tam swoją intencją. Ważne, by teraz zwrócić uwagę na dwa inne ważne kanały energetyczne, które istnieją w ciele: meridiany i nadi.

W TMC (Tradycyjnej Medycynie Chińskiej) meridiany biegną jak autostrada łącząca określone punkty akupresurowe na ciele. Mamy 14 głównych kanałów meridianów, a większość z nich biegnie przez siedem głównych czakr. Następnie są *nadi* – oznacza to „przewód” lub „kanał” – które są dwoma podstawowymi kanałami energetycznymi biegnącymi w górę i w dół ciała.

Nazywane są liniami *ida* i *pingala*, często postrzegane jako powiązane bezpośrednio z dwiema głównymi półkulami mózgu pod względem ich funkcjonowania i zachowania.

Kiedy zaczniesz uczyć się o Reiki, metoda czakr obejmuje wszystkie podstawy, ponieważ czakry obejmują również te inne, mniejsze linie i ścieżki energetyczne. Skupianie uwagi i uważności na czakrach pomaga stworzyć pozytywną przestrzeń, aby nastąpiło uzdrowienie. Kiedy zaczniesz zajmować się swoją energią, masz możliwość obniżenia poziomu stresu, zakończenia traumy i cykli myślenia negatywnego oraz przywrócenia równowagi w ciele, umyśle i duchu.

## ENERGIA KUNDALINI

Inna forma energii, która istnieje w ciele, zwana jest *kundalini* albo energią Śakti. Kundalini znana jest w sanskrycie jako „zwinięty wąż”, a jej korzenie sięgają do starożytnych praktyk hinduistycznych, tybetańskich i innych charakterystycznych dla kultury Wschodu. Uważa się, że ta węzowa energia wije się w górę kręgosłupa (energia wznosząca), podczas gdy Reiki jest energią zstępującą (przesuwa się w dół kręgosłupa od korony do podstawy).

Energia kundalini zazwyczaj jest uspiona, a jej przebudzenie może nastąpić na różne sposoby. Kiedy energia kundalini wzniesie się wzdłuż kręgosłupa i dotrze do korony, będąc aktywowaną w procesie zwanym śaktipat, zostanie osiągnięte oświecenie, ponieważ w tym życiu nie będzie już karmy do przepracowania. Ten proces przebudzenia może umożliwić wzniesienie się na wyższy poziom świadomości.

## ROZDZIAŁ 3



# CZAKRA PODSTAWY

**ODKRYWANIE CZAKR ROZPOCZNIEMY OD PIERWSZEJ CZAKRY, CZAKRY PODSTAWY.** Niniejszy rozdział stanowi podstawowy przegląd wewnętrznego działania tego centrum energii życiowej. Badamy różne nazwy, pod którymi występuje czakra podstawy, to, gdzie jest umiejscowiona, oraz związane z nią kolory i elementy. Jest to pierwsza czakra podstawowa, przestrzeń energetyczna służąca uziemieniu pozostałych centrów energetycznych. Gdy to centrum jest zablokowane, reszta naszej energii nie jest w stanie przez nas przejść i nas uziemić. Najistotniejsze jest spędzenie odpowiedniej ilości czasu na odblokowaniu i otwarciu tej przestrzeni energetycznej przy zastosowaniu pokazanych tu praktyk, jak również praktykowanie wielu medytacji. Dowiesz się, czym rządzi ta czakra i jaka jest jej unikalna rola w całym systemie czakr w zakresie ugruntowywania i karmienia twojej energii.

## CZYM JEST CZAKRA PODSTAWY?

Mówi się, że czakra podstawy (czy czakra korzenia) jest miejscem, w którym świadomość wniknęła do istnienia fizycznego. Możesz również usłyszeć, że odnosi się ją do sanskryckiej nazwy *muladhara* (*mula* oznacza „korzeń” lub „wsparcie”, a *adhara* oznacza „niższy”). A zatem jest zrozumiałe, że to centrum energetyczne, jako pierwsza podstawowa czakra, łączy nas z ziemią i najbardziej związane jest z instynktem i podstawowymi potrzebami. Energia ziemi jest bardzo ugruntowująca, stabilizująca i silna. Pomyśl o tym, jak się czujesz, gdy twoje ciało jest dobrze wypoczęte, tak bezpieczne, że może się rozluźnić i zrelaksować i ogólnie odczuwasz komfort fizyczny. Obszar podstawy reprezentuje rzeczywistość materialną, a ciało fizyczne powiązane jest z tym obszarem. Zarówno podstawowe przetrwanie, jak i komfort istot (pierwotne potrzeby) rządzone są przez obszar czakry podstawy. Kiedy czujemy, że wszystkie nasze podstawowe potrzeby są zaspokojone, możemy powiedzieć, że obszar podstawy jest zrównoważony i otwarty.

Położony bezpośrednio u podstawy kręgosłupa i wtulony w przestrzeń pomiędzy kroczeniem a narządami rozrodczymi, twój obszar podstawy jest potężnym centrum energetycznym i mieszkaniem dla śpiącej energii kundalini, która leży uśpiona do momentu, aż się obudzi. To wszystko razem sprawia, że korzeń staje się czakrą podstawową, która wspiera resztę systemu czakr. Ta energia wspiera kręgosłup oraz *kandę*, organ energetyczny w kształcie jaja, który znajduje się w tym samym miejscu.

Elementem związanym z muladharą jest (i nie jest to niespodzianka) ziemia. Wyobraź sobie pod swoimi stopami czerwoną glinę lub brązową żyzną glebę i to, jak wolne elektrony z jonizującego żywiołu ziemi łączą się z podeszwami stóp. Ziemia, którą masz pod stopami, wspiera każdy twój krok. Ostatecznie wszyscy

jesteśmy dziećmi wielkiej matki, Matki Ziemi. Ona jest pramatką, która dba o nasze potrzeby fizyczne i wymienia z nami subtelne informacje poprzez swój harmonijny rezonans. Podobnie jak gleba dostarcza składniki odżywcze do korzeni wszystkich roślin i drzew, tak też żywioł ziemi zapewnia siłę i bezpieczeństwo naszemu ciału fizycznemu. Gęstość tego elementu ma ogromny wpływ na poczucie bycia zakotwiczonym w naczyniu naszego ciała, jako naszej świątyni tu, na Ziemi.

Każda czakra ma własne unikalne pasmo koloru w widzialnym spektrum światła, którym wibruje. Kolory wszystkich czakr pojawiają się w porządku wznoszącym się w górę kręgosłupa, stanowiąc zachwycającą tęczę paletę barw. Kolor powiązany z obszarem podstawy to rubinowa czerwień, o intensywnej i potężnej częstotliwości. Ta wibracja odczuwana jest jako podstawowa, głęboka i ognista. Jest to kolor reprezentujący krew i miłość, a jedno i drugie jest kluczowe, by poznać i podtrzymać nasze podstawowe potrzeby. Pod względem energetycznym kolor ten reprezentuje czystą energię kundalini czy Śakti.

Spoglądając na to, które części ciała połączone są z obszarem podstawy, jesteśmy w stanie dostrzec fundamentalny motyw. Stopy, kolana, nogi, dolna część bioder, odbyt i niektóre narządy rozrodcze są przyporządkowane do tej czakry, wraz z jądrami i penisem (lingam) oraz pochwą, kanałem pochwy i lechtaczką (łono jest częścią czakry sakralnej). Niektóre czakry dzielą się funkcjami i czakra podstawy jest jedną z nich. Czakra ta zarządza również częściowo układem wydalania, jak również częściowo układami krwionośnym, mięśniowym i szkieletowym. Przekonasz się, że kilka czakr ma określone funkcje, zwłaszcza trzy dolne czakry, bo wiele części ciała jest ściśle ze sobą połączonych i splata się w wielu obszarach.

Gruczoły korespondujące z czakrą podstawy to nadnercza. Te trójkątne organy znajdują się tuż nad nerkami i pomagają

regulować kluczowe funkcje organizmu, takie jak równowaga hormonalna, metabolizm, układ odpornościowy, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, cykle snu i czuwania oraz poziom kortyzolu. Kortyzol jest głównym hormonem stresu organizmu; jego zasadnicze funkcje obejmują regulowanie poziomu motywacji, nastroju i strachu.

Energia czakry podstawy jest bardzo skoncentrowana. Niektóre z najcięższych i najgęstszych energii ciała znajdują się w czakrze podstawy. Zmagazynowane są tutaj złość, strach, rozpacz, strata, wina i wstyd. Obszar podstawy jest również odpowiedzialny za poczucie bezpieczeństwa, które zwykle kształtuje się na wczesnym etapie życia, razem z poczuciem własnej wartości i tożsamością. Ta czakra mieści instynkty przetrwania (reakcję walki lub ucieczki) i to z niej właśnie wypływa fakt, że uczymy się samoukojenia i dbania o własne ciało.

Meridiany, ścieżki energetyczne łączące czakry z energią płynącą wewnątrz ciała, mają dwie główne linie, które przepływają przez czakrę podstawy – linie ida i pingala. Reprezentują one odpowiednio lewą (żeńską) i prawą (męską) stronę ciała. Linia ida biegnie w dół lewej nogi, podczas gdy pingala biegnie w górę prawej nogi.

Obszar podstawy niesie zarówno energie ekstazy, jak i niewinności. Ta ognista czakra powiązana jest często z namiętnością i pożądaniem. Tutaj też jesteśmy połączeni z energiami matczynymi i ojcowskimi. Możliwe jest oczywiście bycie rodzicem dla samego siebie – to bardzo ważna część samoopieki. Podczas pracy z ćwiczeniami z tej książki nauczysz się wielu technik dbania o siebie, aby uzdrowić obydwie te aspekty w sobie. W kolejnych częściach (strony od 61 do 64) omówimy, jak się czujemy wtedy, gdy mamy zdrową czakrę, a jak, gdy nie jest ona zrównoważona.

Traktuj swoje ciało z troską; szanuj je i słuchaj go, aby móc zacząć regularnie pracować z czakrą podstawy. Obejmuje to

odbieranie wskazówek z ciała informujących o tym, kiedy musisz się poruszyć, odpocząć lub zjeść (kiedy, ile i co jesz, to jedno z punktów tego orientowania się, które można połączyć z ciałem na bardziej intymnym poziomie). Nie jesteś czegoś pewny? Zapytaj swoje ciało – powie dokładnie, czego potrzebuje, aby czuć się dobrze. Twoje ciało samo w sobie jest zadziwiającym uzdrowicielem, jeśli słuchasz go uważnie i podejmujesz działania, gdy do ciebie przemawia. A teraz przyjrzymy się paru technikom pomocnym, aby wejść w ciało i poczuć się ugruntowanym dzięki praktyce Reiki.

### **Zrównoważona czakra podstawy**

Zrównoważona czakra podstawy zostanie odblokowana i otwarta, co pozwoli twojej energii ugruntowującej rozszerzyć się z ciała fizycznego na ziemię. To połączenie energii jest niezbędne do poczucia bezpieczeństwa i połączenia z ciałem fizycznym, jak również ze środowiskiem. Ucieleśnienie jest jedną z najważniejszych podróży, w jaką może wyruszyć człowiek. Jednym z kluczy do tego procesu jest nauczenie się zaufania do siebie samego i własnych zdolności oraz siły i na pozwoleniu, aby opuściły nas strachy, wątpliwości i zmartwienia. Dostrajanie się do siebie promuje bezpieczne więzi pomiędzy tobą a innymi i zachęca do stawiania zdrowych granic (cecha zrównoważonej czakry podstawy).

Jeśli to centrum energetyczne świetnie działa, twoje podstawowe potrzeby zostaną zaspokojone, przyczyniając się do poczucia bezpieczeństwa i wygody. W końcu dostroi cię do przyływu łaski i dobrobytu. Ludzie, którzy odnoszą duże sukcesy i zgromadzili bogactwo w sferze materialnej, mają zwykle otwarte i zrównoważone obszary podstawy, ponieważ skorzystali z częstotliwości obfitości, która z samej swojej natury tworzy coraz więcej – im więcej masz, tym obficiej się dzielisz.



Dobrze zrównoważona czakra podstawy promuje również zdrową seksualność, która w przypadku większości z nas pojawiała się na czele toksycznego programowania, ponieważ tradycyjne przekonania uczą, że energia seksualna jest „zła” i „gorsząca”. Zdrowa ekspresja energii seksualnej rzeczywiście podłącza cię z powrotem do twojej boskiej tożsamości, wiążąc cię z czystymi strumieniami błogości i miłości. Poprzez ludzkie połączenie, stając się w integralności i czystości (bez ukrytego celu), możesz wejść do portalu samopoznania i ostatecznie samoopanowania. Kiedy podniesiesz swoją świadomość dotyczącą intymności i osoby lub osób, z którymi dzielisz tę energię, odkryjesz, że sam siebie obdarzasz większą miłością. W tym stanie dążenia do osiągnięcia wyższej świadomości mogą być zrealizowane, co pomoże w zakotwiczeniu twojej wibracji w świecie naturalnym, jak również w tym, który cię otacza.

Kiedy muladhara jest zdrowa, obecność i cierpliwość współpracują ze sobą, aby stworzyć stabilność emocjonalną w polu twojej aury. Gdy rezygnujesz z potrzeby, aby wszystko wiedzieć i kontrolować, możesz wówczas swobodnie się rozwijać, wzrastać i ewoluować. Właśnie do tego zachęca zrównoważona czakra podstawy.

Dobłą wiadomością jest to, że w przypadku otwartej i zrównoważonej czakry podstawy twoja energia we wszystkich innych głównych czakrach jest w stanie płynąć swobodnie i czuje się wzmocniona. Te energie budują się jedna na drugiej, co tworzy silne i stabilne podstawy.

## **Niezrównoważona czakra podstawy**

Stosunkowo łatwo jest stwierdzić, kiedy twoja czakra podstawy jest niezrównoważona. Jeśli miałeś kiedykolwiek taki dzień, w którym czułeś się całkowicie rozproszony, nieprzytomny, oderwany od rzeczywistości lub zdestabilizowany (energetycznie

lub fizycznie), to wiesz, co mam na myśli. A skoro jest to twoje centrum bezpieczeństwa i pierwotnych regulacji, to kiedy różne rzeczy w twoim życiu nie działają, staje się to zwykle dość oczywiste. Zwracając szczególną uwagę na swoje uczucia, zachowania i nastroje, możesz zacząć rozpoznawać, jak i gdzie to się dzieje. Mniej ważne jest, by dowiedzieć się, jak długo trwała ta nierównowaga albo jak ona powstała, a ważniejsze jest wiedzieć, jak ją zlokalizować, aby można ją było naprawić, kiedy się pojawi.

Emocjonalnie możesz poczuć niektóre z twoich cięższych emocji utrzymywanych w tym obszarze. Można czuć się oderwanym, niepewnym, przestraszonym lub przytłoczonym, gdy w tej czakrze występuje blokada lub nierównowaga. Smutek i strata również się tutaj pojawiają, więc jeśli niedawno straciłeś kogoś ze swojego życia, może to być bardzo trudne, ponieważ poczucie separacji krańcowo sprzeciwia się naszej nieskończonej, boskiej naturze. Gniew również lubi się tutaj pojawiać. Ponieważ jesteśmy istotami, które mają swoje przyzwyczajenia, mamy skłonność do magazynowania różnych spraw raz za razem w tym samym miejscu, nawet jeśli wydają się one rozwiązane. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie dbać o dobrą higienę energetyczną, pracując z technikami oczyszczania energii, aby mieć pewność, że twoja energia pozostaje oczyszczona i czysta.

Ludzie z nierównowagą w czakrze podstawy mają również trudności z ustalaniem granic ze względu na ich skłonność do wzorców porzucania siebie. Te negatywne pętle wzmacniają się poprzez powtarzające się zachowania autosabotażu, niską samoocenę lub utknięcie w traumach z dzieciństwa. Jeśli brzmi to dla ciebie znajomo, wiedz, że wszystko to można naprawić poprzez pracę uzdrawiającą na osi czasu, którą możesz wykonywać podczas leczenia na odległość opisanego w części tego rozdziału (strona 69).

Fizycznie możesz odczuwać określone objawy, które wskazują na brak równowagi w tym obszarze, łącznie z zaparciami, słabym krążeniem, drętwieniem/osłabieniem nóg lub niespokojnymi nogami, problemami z prostatą lub okrężnicą i ogólnym spowolnieniem lub zmęczeniem nadnerczy. Mogą wystąpić problemy z dolną częścią pleców lub kolanami albo schorzenia miednicy przejawiające się bólem i stanem zapalnym. Ponieważ narządy wydalnicze dzielą pewne funkcje z obszarem podstawy, schorzenia pęcherza moczowego i nerek również mogą wskazywać na blokadę czakry podstawy, chociaż są one częściej spotykane w czakrze sakralnej.

## CZAKRA GWIAZDY ZIEMI

Czakra gwiazdy Ziemi, znana również jako czakra zerowa znajduje się pod stopami, sięgając poniżej ciała na głębokość 18 do 36 centymetrów w głąb ziemi. Uważana jest za czakrę subpersonalną, ponieważ istnieje poza sferą cielesną. Gwiazda Ziemi jest jak kotwica, świadomość, która przywiązuje cię do ziemi. Zawiera element uziemiający, bardzo podobnie jak czakra podstawy, a ta czakra wydaje się jednocześnie galaktyczna i starożytna. Być może dzieje się tak dlatego, że ziemia zawiera wszystkie zapisy naszego DNA, przodków i historii ludzkości.

Ucząc się o swojej czakrze ziemskiej gwiazdy, możesz skorzystać ze starożytnej wiedzy przechowywanej w Kronikach Akaszy, które zawierają bazę danych twoich przeszłych, obecnych i przyszłych osi czasu na Ziemi i poza nią. Czakra gwiazdy Ziemi może pomóc ci połączyć



**APRIL PFENDER** to mistrzyni i nauczycielka Reiki, a także instruktorka medytacji. Jest założycielką Santa Monica Healing, ośrodka specjalizującego się w praktykach Reiki, uzdrawianiu kwantowym, poradach medytacyjnych, leczeniu dźwiękiem, a także duchowych warsztatach i wycieczkach.

Mimo że czakry i Reiki wywodzą się z różnych tradycji, są ze sobą ściśle powiązane. Zarówno czakry, jak i Reiki skupiają się na uzdrawianiu i sterowaniu energią, która przepływa przez twoje ciało.

Ta książka jest jedynym w swoim rodzaju przewodnikiem po łączeniu mocy czakr z uzdrawiającą energią Reiki. Nauczysz się z niego, jak pozwolić swojej energii swobodnie płynąć, by twój umysł i ciało mogły się prawidłowo rozwijać. Dowiesz się, jak odblokować i oczyścić każdą z 7 czakr, wykorzystując do tego Reiki, mantry oraz proste ćwiczenia energetyczne. Ilustracje zawarte w książce pomogą ci zlokalizować czakry, a także zobrazują symbole Reiki oraz proste układy rąk. Dzięki temu będziesz mógł stosować tę terapię nie tylko do samoleczenia, ale również uzdrawiania swoich bliskich.

### ZADBAJ O ZDROWIE SWOICH CZAKR DZIĘKI MOCY REIKI!

„Jako lekarz i mistrz Reiki uważam, że ta książka jest przemyślana, przejrzysta i przystępna dla czytelników na wszystkich poziomach. Poszerza naszą wiedzę na temat czakr i Reiki jako narzędzi do poprawy zdrowia umysłu, ciała i ducha. Polecam tę książkę każdemu, kto szuka mądrości w dziedzinie energii, Reiki i uzdrawiania”.

**– DR WILLIAM COWARD, MISTRZ REIKI**

#### PATRONI:



靈氣

CENA: 49,40 Zł

