



**APRIL  
PFENDER**

# Czakry

**KOMPLETNY PRZEWODNIK**

**Ćwiczenia i praktyki  
odblokowujące i aktywujące  
system energetyczny  
12 czakr**



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

# Czakra

KOMPLETNY PRZEWODNIK



**APRIL  
PFENDER**

# Czakra

**KOMPLETNY PRZEWODNIK**

**Ćwiczenia i praktyki  
odblokowujące i aktywujące  
system energetyczny  
12 czakr**



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Elżbieta Zawadowska-Kittel

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-949-0

Tytuł oryginału: *The Complete Guide to Chakras:  
Activating the 12-Chakra Energy System for Balance and Healing*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California  
Illustration © 2020 Enya Todd

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
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](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

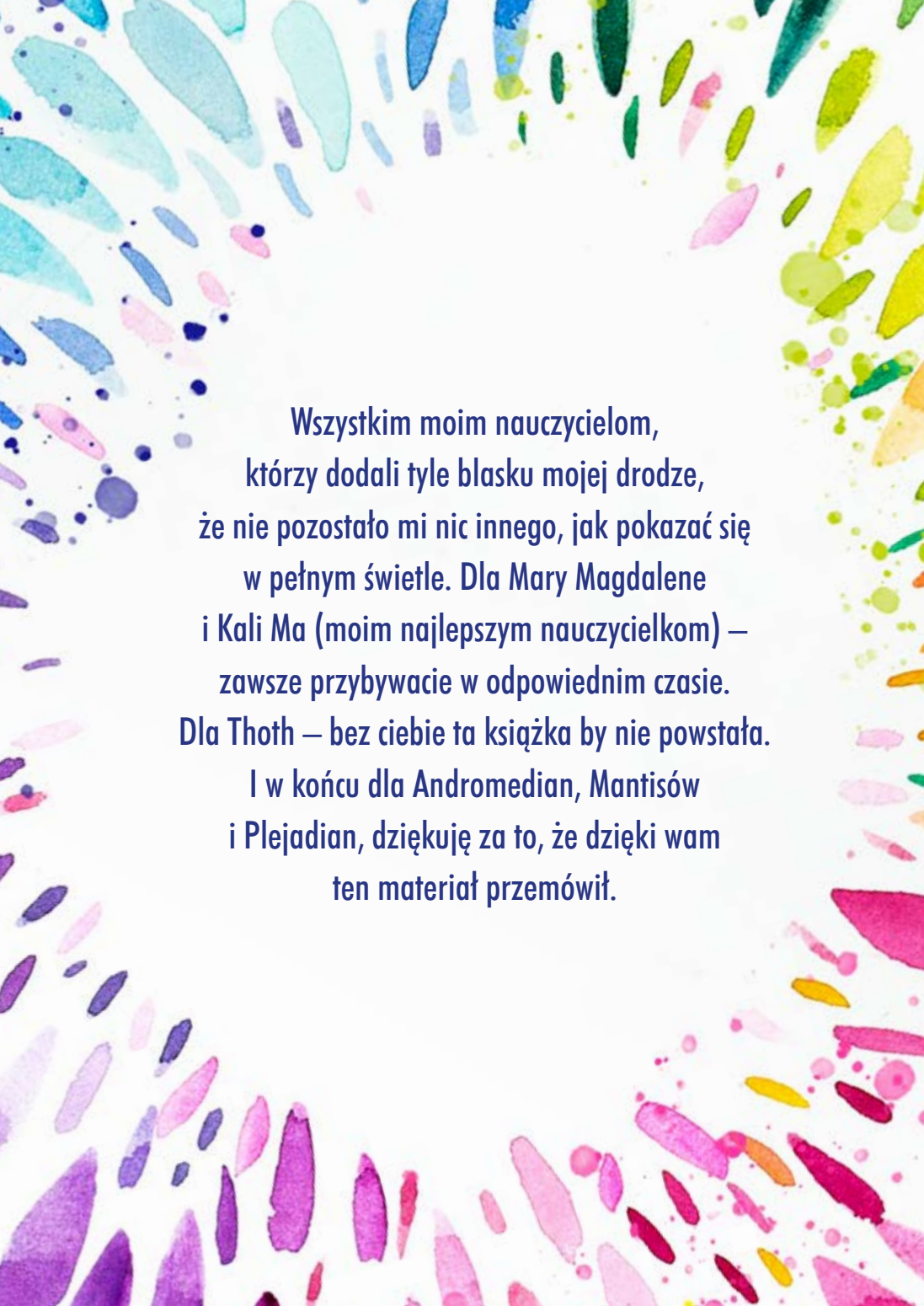


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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 nauczycielom,  
którzy dodali tyle blasku mojej drodze,  
że nie pozostało mi nic innego, jak pokazać się  
w pełnym świetle. Dla Mary Magdalene  
i Kali Ma (moim najlepszym nauczycielkom) –  
zawsze przybywacie w odpowiednim czasie.  
Dla Thoth – bez ciebie ta książka by nie powstała.  
I w końcu dla Andromedian, Mantisów  
i Plejadian, dziękuję za to, że dzięki wam  
ten materiał przemówił.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	8
--------------------	---

## CZĘŚĆ PIERWSZA: ZROZUMIENIE CZAKR

### Rozdział pierwszy:

System energetyczny ludzkiego ciała .....	15
---	----

### Rozdział drugi:

Regulowanie centrów energetycznych .....	33
--	----

### Rozdział trzeci:

Przywracanie równowagi w czakrach .....	55
---	----

### Rozdział czwarty:

Mistyczne dobrodziejstwa czakr .....	79
--------------------------------------	----

## CZĘŚĆ DRUGA: DWANAŚCIE CZAKR



### Rozdział piąty:

Czakra zerowa: gwiazda Ziemi .....	101
------------------------------------	-----



### Rozdział szósty:

Czakra pierwsza: podstawy .....	121
---------------------------------	-----











### Rozdział siódmy:

Czakra druga: sakralna .....	139
------------------------------	-----



### Rozdział ósmy:

Czakra trzecia: splotu słonecznego .....	157
--	-----

	<b>Rozdział dziewiąty:</b> Czakra czwarta: serca . . . . .	175
	<b>Rozdział dziesiąty:</b> Czakra piąta: gardła . . . . .	193
	<b>Rozdział jedenasty:</b> Czakra szósta: trzeciego oka . . . . .	211
	<b>Rozdział dwunasty:</b> Czakra siódma: korony . . . . .	229
	<b>Rozdział trzynasty:</b> Czakra ósma: gwiazda duszy . . . . .	247
	<b>Rozdział czternasty:</b> Czakra dziewiąta: gwiazdnej bramy . . . . .	263
	<b>Rozdział piętnasty:</b> Czakra dziesiąta: bramy wszechświata . . . . .	279
	<b>Rozdział szesnasty:</b> Czakra jedenasta: boskiej bramy . . . . .	295
	<b>Zakończenie: Celebrowanie czakr</b> . . . . .	311
	<b>Słownik</b> . . . . .	314
	<b>Mapa czakr</b> . . . . .	321
	<b>Podziękowania</b> . . . . .	328
	<b>O Autorce</b> . . . . .	330
	<b>Źródła</b> . . . . .	332

# Wstęp

**Jako mistrzyni Reiki**, uzdrowicielka dźwiękiem i instruktorka medytacji przyjmowałam przez wiele lat tysiące pacjentów i uczniów, którzy zwracali się do mnie z prośbą o radę, leczenie i trening ich własnego systemu energetycznego. Dokonałam niezliczonej ilości odczytów systemu czakr podczas treningów edukacyjnych, medytacji i warsztatów. Uświadamiam ludzi, gdzie magazynują energię i w jaki sposób mogą sobie poradzić z brakiem równowagi energetycznej. Cenię sobie możliwość obserwacji podobieństw, jakie łączą nas wszystkich złotą nicią, tkając opowieść o naszych ciałach energetycznych, zarówno należących do jednostek, jak i stanowiących część większej całości. Opowieści te zmieniały się i ewoluowały na moich oczach, a teraz zapraszam Was, moi Drodzy, abyście rozpoczęli swoją podróż wzniesienia i odkryli prawdę o tym, kim naprawdę jesteście.

Moje poprzednie książki: *Chakra Balance* i *Medytacja czakralna* odniosły sukces. Ta, bardziej zaawansowana, kompletna pozycja w tym czasie dojrzewała w tle. Z wielką radością przedstawiam nowe spojrzenie na tradycyjny system czakr – bardziej wszechstronny opis skoncentrowany wokół podróży wzniesienia w tej matrycy Ziemi, naszym obecnym paradygmacie. Pierwsze trzy czakry odnoszą się do spraw ziemskich: bezpieczeństwa, seksualności i siły. Gdy wspinasz się wyżej, te ziemskie zainteresowania przestają ci ciążyć i zaczynasz odkrywać nowe warstwy świadomości, które przyswoisz dzięki wielkim zbiorowym zmianom takim jak te, które dokonują się teraz: erę Wodnika zwiastującą powstanie boskiej kobiecości.



Będziemy tutaj odsłaniać kolejne warstwy tej wiecznej opowieści, abyście mogli wyraźnie zobaczyć, w jaki sposób czakry wpływają na systemy energetyczne waszych ciał i jak można z nimi pracować na głębszych poziomach, by osiągnąć w końcu uzdrowienie i równowagę. Podejmiemy również temat historii poglądów na temat czakr, wyjaśnimy znaczenie blokad i stagnacji oraz różnych technik, jakie możecie wprowadzić w życie, by oczyścić te cenne miejsca energetyczne i zacząć nimi kierować. Zajrzemy głęboko do każdej czakry, badając jej położenie w ciele lub na zewnątrz ciała, zasady, jakimi się kieruje, jej funkcje, jak również przypisane do niej planety, bóstwa, archetypy i osobowości.

Są takie chwile, gdy odnosisz wrażenie, że wszechświat pozwala ci zajrzeć za kulisy. Żyjące na ziemi stworzenia z nogami, skrzydłami lub łuskami wychodzą z ukrycia, krążąc, przemykając się i ślizgając wokół nas. Pieśń chłodnego wiatru uderza w gałęzie drzew, a rośliny powtarzają ją zgodnie, kołysząc się w łagodnych podmuchach. Odgłosy pobliskiego strumyka koją duszę, gdy przyjazny kosmiczny taniec odkrywa nocne niebo – niebo, na którym twoje królewskie dziedzictwo widać w jasnym, wyraźnym świetle. To ten sam, osadzony w helisach twojego DNA nieboskłon, na który patrzyli twoi przodkowie.

Taka chwila szepcze, że jesteś iskrą czystej świadomości uczestniczącą w fizyczności. Natychmiast zaczynasz odczuwać związek ze wszystkim, co jest i kiedykolwiek było. Od nieskończoności dzieli cię zaledwie krok, ale tę starą prawdę zawiera każda komórka, która się składa na twoje istnienie.

Ta chwila to połączenie cząsteczek światła przekazujących twoje boskie odbicie do wcielenia wszystkich twoich przejawów. I dzięki tej jedności, tego co fizyczne, umysłowe, emocjonalne i duchowe, twoje doświadczenia odzwierciedlą to wszystko, co jest możliwe. Twoje życie stanie się przydatne dla całej ludzkości, gdyż zainspirujesz innych, by z każdym krokiem mniej się bali i bardziej kochali.

Niczym migoczące gwiazdy na niebie poukładane w zbior, twoje czakry to punkty czystego światła i energii, które tworzą mapę na twoim ciele, nad nim i pod nim. Razem te dwanaście czakr formuje tęczową konstelację, która odpowiada rejonom na twoim ciele i wokół niego, działającą niczym niebiański most wypływający znad twojej korony i wznoszący się w kosmos. Ta książka to zaproszenie, by się pochylić i dokładnie przyjrzeć, w jaki sposób te portale energetyczne wpływają na wszystkie aspekty twojego życia. Twoje czakry to klucz do twojego zdrowia i dobrostanu, poczynając od twojego zaangażowania we wszechświat, a skończywszy na tym, jak on się w tobie mieści i jak nim zarządzasz. Siedem głównych tradycyjnych czakr to podwaliny samego życia. Kompletny system czakr zawiera dwanaście wirów z dużą liczbą mniejszych kanałów energetycznych, meridianów i nadii.

Książka opisuje model wstąpienia dwunastu czakr, wyjaśniając dokładnie, czym są owe centra, w jaki sposób działają razem i niezależnie od siebie oraz jak z nich korzystać, by przekierować swoją energię na wyższe cele. Publikacja skupia się na tym, w jaki sposób konstelacja twojej energii tworzy boską odbitkę, przywiązując cię do gwiazd i ciał niebieskich oraz energii uniwersalnej i źródłowej przy użyciu modelu wstąpienia. Ten model przypomina, iż twoje czakry obejmują wszystkie warstwy twojego istnienia. Przyczyniają się do tworzenia,

odnawiania oraz utrzymywania wyższych poziomów świadomości od mikro do makro w twoim ciele, ludzkości, na Ziemi, w systemie słonecznym i poza nim.

Energie, które obecnie wkraczają na Ziemię, są znacząco różne od poprzednich, ponieważ zawierają wyższe częstotliwości i pasma światła, które należy zintegrować z waszym polem energetycznym tak, abyście mogli doświadczyć wszystkich fizycznych, energetycznych i subtelnych aktualizacji, dostępnych dla was podczas tych transmisji. Takie unowocześnione spojrzenie na czakry zajmuje się również nową, silną zmianą energetyczną, jakiej wszyscy doświadczamy. Gdy zaakceptujecie tę nową wstępującą energię w swoim życiu, stworzy ona podwaliny dla ludzkości, która będzie z niej mogła wspólnie korzystać.



# CZĘŚĆ PIERWSZA

## Zrozumienie czakr

W tej części książki przedstawię, czym są czakry i jak funkcjonują w ciele. Zapoznam cię z regulowaniem i równoważeniem zdrowia czakralnego oraz technikami terapeutycznymi, jakie można stosować do usuwania blokad oraz technikami mistycznymi, jakie przynosi uzdrowienie czakralne. Opiszę też szerszy kontekst, w którym funkcjonują czakry, zarówno osobno, jak i wspólnie, aby stworzyć przemianę transformacyjną i ewolucyjną.



# Rozdział pierwszy

## System energetyczny ludzkiego ciała

**Z**acniemy od ogólnego omówienia czakr i energii. Następnie przyjrzymy się czakrom w kontekście historycznym i zakończymy ten rozdział opisem energii subtelnej oraz uzdrawiania energetycznego.

## Czakry

Tradycyjnie myślimy o czakrach jak o bramach energetycznych pomiędzy fizycznym ciałem i otaczającym nas światem. Bramy te pozwalają na przepływy prądów energetycznych pomiędzy nami i większością ludzi. Energia natomiast to siła wprawiająca w ruch i ruchoma informacja. Twoje ciało aktywnie generuje częstotliwości w formie prądów elektrycznych i magnetycznych, które promieniują do wewnątrz, na zewnątrz i wokół twojego fizycznego ciała. Te prądy zachodzą na siebie, tworząc bramy skierowane ku górze. To mnóstwo ruchomej energii! Czakry można opisać jako toczące się, wirujące koła świetlne zarówno z przodu, jak i z tyłu twojego jestestwa, a gdy zachodzi pomiędzy nimi równowaga, kanalizują optymalnie tę energię, by zachować twoje ciało w najlepszej formie. Co więcej, wszystko, co znamy, posiada system czakr – ludzie, rośliny, zwierzęta, planety i reszta.

W medycynie energetycznej oraz uzdrawianiu holistycznym dominuje pogląd, że wszystko jest energią. Energia ta powstaje w twoim polu aury. Częstotliwości wytwarzające zarówno optymalny stan zdrowia, jak i potencjalne choroby pojawiają się początkowo na zewnątrz twojego fizycznego ciała, a następnie przy wystarczającej akumulacji są absorbowane do wewnątrz i występują jako objawy lub skutki fizyczne. Twoje ciało duchowe (lub ciało subtelne) zawiera tę informację energetyczną i optymalizuje ją, podczas gdy ty wykonujesz swoje codzienne obowiązki. Czakry mają ogromny wpływ na wszystko, co robisz, a także na twoje zewnętrzne i wewnętrzne systemy witalne. Przetwarzają całą energię, z jaką masz kontakt, w tym tę psychiczną (która jest niezwykle szybka), sensoryczną (bardzo wolną) i wszystko, co znajduje się pomiędzy nimi.

Wyższe centra czakralne wciąż tworzą hologramy fizycznego ciała, gdy wydzielają się one z eterycznego szablonu twojego wyższego ja zyskują formę. W tym sensie jesteś wiecznym odbiciem energetycznym, odzwierciedlającym harmonię twojej boskiej świetlistości jako stworzenia ziemskiego. Aby zmienić swój hologram musisz pracować ze swoją energią, by w pełni ją opanować. Innymi słowy, jeżeli chcesz dostrzec zmianę w swoim ciele fizycznym, musisz zmienić swoje częstotliwości czakralne. Czasem zaczyna się to od myśli i uczuć, które mogą wpłynąć na płaszczyznę mentalną oraz materialną. Częstość możliwa jest bezpośrednia zmiana pola energetycznego. Szczegółami pracy z energią zajmiemy się w rozdziale 3.

W tym współczesnym czakralnym systemie wstąpienia do twoich czakr przyporządkowane są zarówno kolory tęczy, jak i odcienie metaliczne, a także barwy (lub częstotliwości) reprezentowane przez wirujące kolorowe światelka, które pomagają połączyć energię kosmiczną poprzez twoje ciało z sercem Gai lub Matki Ziemi. Myślenie o kolorach w kategoriach częstotliwości pomoże oświetlić ich energetyczną naturę, co wiąże się z tematem tej książki. Gdybyś miał zobaczyć, jak wirują czakry, obraz byłby zapewne zamazany z powodu osiągniętej przez nie prędkości. A gdybyś mógł ujrzeć kolorowe widmo na swoim ciele, byłoby to zapewne siedem czakr w paśmie od czerwonego do białego. Rozwinięty system czakr składa się z większej liczby kolorów lub pasm świetlnych, w których operuje. Czakry mają również kształty, prędkość oraz kierunek obrotu, a także umiejętność otwierania się i zamykania w razie potrzeby, aby regulować energię napływającą i uchodzącą z fizycznego ciała oraz wszystkie warstwy ciała subtelnego (aure, biomagnetyczną osłonę, która cię otacza).

W następnych rozdziałach zajmiemy się dogłębnie zdrowiem czakralnym, ale na razie ważne jest, by patrzeć na te centra energetyczne jak na kompletny system odpowiedzialny za dobrostan psychiczny, fizyczny, emocjonalny i duchowy. Te wrażliwe bramy lub portale potrafią doskonale zarządzać twoją energią oraz problemami fizycznymi. Każda z bram jest zwykle kojarzona z narządami, gruczołami, układami, częściami ciała i innymi cechami w ramach swojej względnej częstotliwości rezonansowej z wyjątkiem pewnych systemowych stadiów pomiędzy czakrami. Czakry są organiczne, płynne i – co najważniejsze – zdecydowanie zależne od jednostki. Oznacza to, że czakry mogą być nieco odmienne u różnych osób, każdy z nas reprezentuje inną częstotliwość i ekspresję. Wszystkie czakry funkcjonują na własnych platformach wibracyjnych, które najlepiej korelują ze swoimi miejscami na ciele, ale dokładniejsze będzie stwierdzenie, że czakry płyną jak ciecze, jak energia sama w sobie. Jeśli twoja czakra wibruje z pewną częstotliwością, energie występujące poza nią, nie mogą istnieć tam długo.

## Czakry – rys historyczny

Znacie zapewne sanskrycki wyraz *czakra*, oznaczający „koło”, lecz jakie jest jego pochodzenie? Uczeni na całym świecie próbowali tego dociec i z ich badań wynika, że zarówno wyraz, jak i sama koncepcja czakr, pierwotnie nazywanych *cakrami*, pochodzi z Wed. Ten zbiór pism filozoficznych i metafizycznych zawiera nauki z lat pomiędzy 1700 a 1100 p.n.e., podobnie jak inne najstarsze księgi Wschodu. Ponieważ Wedy zawierają cztery główne teksty, z których każdy powstał w innym



okresie, pomiędzy rokiem 2200 a 900 p.n.e., trudno dokładnie uchwycić, kiedy rozpoczęto rozważania na temat czakr. Cztery teksty Wed, czyli *Yajur Veda*, *Sama Veda*, *Rig Veda* i *Atharva Veda* istniały przez tysiące lat w przekazie ustnym, zanim je formalnie zapisano. Ocenia się, że informacje zawarte w tych hinduskich tekstach krążyły między ludźmi na długo, nim utrwalono je na piśmie, co miało miejsce pomiędzy 12 000 a 1000 rokiem p.n.e. (odstęp czasowy wynosi aż 11 tysięcy lat). Wyraz *czakra* występuje również w upanisadach, części Wedów, czyli w tekstach sanskryckich znanych również w innych religiach, np. w buddyzmie i dżinizmie.

Aby zrozumieć te pisma, musimy przyjrzeć się ich autorom. Wiele z tych świętych pism hinduskich powstało około roku 1500 p.n.e. w dolinie Indusu, do której przybyli ludzie mówiący po awestyjsku i Aryjczycy, pochodzący z cywilizacji indoeuropejskiej i rosyjskiej. Aryjczycy przywieźli ze sobą sanskryt i obie kultury wierzyły w obecność niewidzialnej siły istniejącej zarówno w nich, jak i poza nimi. Te koncepcje rozpowszechniano w kulturach napływowych, które mieszały się z kulturami rodowitych mieszkańców doliny Indusu (Harappanie). Historycy uważają, że pisma Wedów odzwierciedlają poglądy obecne w obu społecznościach i być może nawiązują nawet do pism pochodzących z czasów jeszcze bardziej odległych, tj. wczesnych mieszkańców Indii Wschodnich i Drawidów.

Choć moglibyśmy się spodziewać, że teksty te przedstawiały czakry jako organy duchowe, w tej literaturze niczego podobnego nie znajdziemy; w większości przypadków, co może budzić zdziwienie, czakry są w niej przedstawiane jako koła rydwanu. Czakra była również symbolem świtu i dynamiki. Ponieważ stworzenie wiruje na osi, świat wydaje się często symbolem tego ruchu. O Wisznu – bogu hinduskim, który

według wierzeń spaja ziemię, kosmos i krainę atomów– również często się wspomina w związku z czakrami. Jego atrybutem jest bowiem czakra *sudarshana*, dysk służący jako broń o 108 ząbkowanych krawędziach, wykorzystywany do eliminowania wszystkiego, co mogłoby zagrozić boskim planom.

W zależności od rodowodu i tekstu różne kraje i kultury podają sprzeczne informacje na temat czakr. Zachód porównuje na ogół czakry do organów w ciele fizycznym, podczas gdy czakry nie są rzeczywistością stałą, lecz płynną z powodu ich płynnej, energetycznej natury. Czakry są również względnie nakazowe w naturze, w tym sensie, że mogą rekomendować osiągnięcie danego celu środkami mistycznymi. Na przykład, w księgach Wed można odnaleźć sugestie, abyśmy wyobrazili sobie w specyficznym ogniskowym miejscu ciała (w tym przypadku jest to korona) kwiat lotosu o tysiącu płatków, a następnie aktywowali jego symbole poprzez śpiew, mantrę i na wiele innych sposobów. Większość kultur starożytnych próbowało zainstalować boskie energie i mantry w wybranych punktach ciała poprzez *nyāsa* (co oznacza: „umiejscowić”). Innymi słowy, oryginalne czakry nie były niczym więcej jak bramami incepcji, przez które bóstwa mogły wejść do ciała. Nasz współczesny system czakr rozwijał się stopniowo, w miarę jak umiejscowienia bram stawały się centrami energii, odzwierciedlającymi energię bóstw wzywanych do tych miejsc. Schemat ciała wzorowany na kwiecie lotosu kojarzono z trzema rzeczami: mistycznymi dźwiękami (znajdującymi się w płatkach), żywiołami (ziemia, wiatr, woda, ogień i inne) oraz konkretnymi bóstwami hinduskimi.

Co więcej, stany psychiczne, które w kulturze Zachodniej kojarzymy z czakrami, powstały jako innowacja historyczna wywodząca się z archetypicznych teorii Karla Junga i nie

znajdują odpowiednika w kontekście sanskrytu. Na przykład splot słoneczny kojarzymy z siłą i celem we współczesnym systemie czakr, podczas gdy w systemie starożytnym czakra każdego płątka lotosu odpowiada konkretnym stanom emocjonalnym. Ważnym faktem międzykulturowym jest, że czakry mogą być wykorzystywane jako ogólne narzędzia równoważenia ciał energetycznych, fizycznych i emocjonalnych. Komplikacje powstają w sytuacji, gdy zaczynamy porównywać systemy różniące się od siebie w zależności od tego, w jakiej kulturze powstały, a zatem przyjrzyjmy się bliżej temu, jak to wygląda w kulturach starożytnych na całym świecie. Następnie przyjrzyjmy się temu, jak wyglądała ewolucja korzeni sanskryckich w stronę systemu, jaki istnieje współcześnie.

### **CZAKRY NA ŚWIECIE**

Czakry, filozofie medycyny energetycznej i kosmologii istniały wszędzie, zarówno w przeszłości, jak i obecnie, wplecione w międzynarodową tkaninę świata, w szerokim spektrum reprezentacji i zastosowań. Indie, Afryka, Środkowy Wschód, Europa i Ameryka mają podobne lub ekwiwalentne tradycje, które rzucają światło na współczesną istotę czakr pojmowanych jako centra energetyczne. Włączone do nauczania są podstawowymi dogmatami świadomości, jaźni, ciał energetycznych i bram prowadzących do Ducha. Przyjrzyjmy się temu bliżej, rozpoczynając od hermetycznych tradycji tajemnic (Egipt, Indie, Persja), których krzewiciele wyznają wiarę w nieuchwytnie energie.

W Afryce kemetyczne Drzewo Życia pojawiło się u Egipcjan, którzy na co dzień zajmowali się nauczaniem magii i tajemnych praktyk. Skupiali się przede wszystkim na ciele energetycznym nazywanym *ka* i pracowali z Drzewem Życia jako przejściem

pomiędzy ziemią i niebem. Koła umieszczone na drzewie reprezentowały położenie czakr. Mistycy żydowscy najprawdopodobniej przyjęli kabałę pod wpływem Egipcjan, w czasach, gdy Mojżesz, Żyd, wyprowadził Izraelitów z Egiptu. Wczesna energetyka to kopalnia koncepcji analogicznych do czakr i energii subtelnych, jakie znamy dzisiaj, takich jak np. *sekhem* lub siła życiowa. *Ba* lub dusza reprezentują energie niefizyczne. Afrykańskie plemię Jorubów, które również uprawiało mistycyzm i magię, wierzyło w *orishas* lub duchy zamieszkujące ciało, co można porównać do hinduskich miejsc występowania czakr. Dogonowie to kolejne plemię, które zajmowało się świętą geometrią i informacjami otrzymywanymi bezpośrednio od ich rodzimej gwiazdy Syriusza. Pozwalało im to panować nad warunkami życia i uzdrawiać członków społeczności. Informacje otrzymywane z gwiazd były niezwykle dokładne pod względem matematycznym, co zdecydowanie przekraczało ich ówczesne możliwości techniczne. Niektórzy uważają, że kultury starożytne miały powiązanie ze swoimi bramami galaktycznymi, które pozwalały na transfer wiedzy uniwersalnej.

W hinduizmie energia ciała *ka* zostałaaby uznana za *pranę* (oddech, życiodajna siła) albo *kundalini* (energia zwinięta u podstawy kręgosłupa). Hinduski tekst *Bhagavata-purana* określa sześć lokalizacji czakr; dwa pozostałe centra duchowe dodano z myślą o wyższych praktykach duchowych. Przeniesione do Tybetu wraz z filozofią buddyjską i kontynuacją idei tantrycznych i jogińskich utożsamiają koła lub drzwi kanału wspierające osiągnięcie próżni lub oświecenie. Istnieje 4, 5, 7 lub 10 kół, które różnią się między sobą, ale ogólnie rzecz biorąc działają na zasadzie *tummo* lub kundalini, pomagając osiągnąć ostateczne przebudzenie i integrację z całym systemem czakr.



## Rozdział trzeci

# Przywracanie równowagi w czakrach

**W** rozdziale tym przyjrzymy się uważnie technikom i terapiom, z których możesz skorzystać, by zainicjować odpowiedź zdrowotną w swoim ciele. Kiedy pracujesz nad oczyszczeniem czakr, każda z tych technik może ci przynieść ogromną ulgę i dobre rezultaty. To tylko kwestia wyboru jednej z nich lub kombinacji, która najbardziej ci odpowiada. W zasadzie możesz wypróbować dowolną liczbę technik i terapii, aż w końcu znajdziesz tę najlepszą dla siebie. Uzdrawianie jest bardzo osobiste i powinno bardziej polegać na wsłuchiwaniu się we własne ciało niż na cudzych rekomendacjach. Dostrojenie się do pradawnej mądrości własnego ciała jako niezależnego, dobrze poinformowanego źródła przynosi spore korzyści.

## Czyszczenie i równoważenie czakr

Jeśli odczuwasz potrzebę, aby zrównoważyć swój system czakr, istnieje możliwość, że twoje ciało próbuje przekazać ci jakąś ważną informację. Nadszedł czas na oczyszczenie. Oczyszczenie i odzyskanie równowagi mogą być proste – masz do dyspozycji wiele metod i narzędzi, a doświadczeni praktycy służą pomocą w podróży do czakralnego zdrowia. Medytacja, joga, reiki, refleksologia, praca z oddechem, kryształy, olejki eteryczne, aromaterapia oraz zmiany w odżywianiu i życiu to niezwykle przyjemne techniki, stosunkowo łatwe do zastosowania. Oczyszczenie czakr pomaga odzyskać optymalne zdrowie – twoja czakra z powrotem zyskuje równowagę, a wszystkie blokady, węzły, zastoje energetyczne i śmieci są usuwane, zapewniając jej całkowite oczyszczenie i możliwość pozyskiwania większych ilości energii.

Pewnie będziesz mógł od razu poznać, że coś jest nie w porządku. Wielu moich klientów cierpi z powodu różnych kontuzji, dolegliwości, problemów emocjonalnych, stresu i blokad energetycznych. Generalnie normalne jest, że twoja energia jest co dzień inna, ale nie powinieneś zbyt często oscylować pomiędzy zablokowanymi i niezablokowanymi czakrami, chyba że występuje między nimi brak równowagi. Nasze uczucia wiążą się z konkretnymi czakrami i wskazują nam, w którym miejscu cierpimy z powodu braku równowagi. Możesz na przykład chcieć oczyścić czakry, jeśli oplakujesz utratę ukochanej osoby lub czujesz smutek w czakrze serca. Albo też zmęczyła cię praca, a w takim przypadku rozłączenie z celem i brak motywacji może wskazywać na blok w czakrze splotu słonecznego. Kiedy twoje czakry są zbyt mało aktywne, za bardzo aktywne lub zablokowane, możesz odczuć, że coś

jest trochę nie w porządku i potrzebujesz odrobinę korekty. Tak, jak mówiliśmy, możesz sprawdzić, w którym miejscu masz problem, dostrajając się podczas medytacji lub badając własne czakry wahadłem (strona 53).

Przed podjęciem decyzji, czy pracować naraz nad jedną czakrą, nad siedmioma głównymi, czy wszystkimi dwunastoma, proponuję, aby się najpierw zmierzyć z tym, co wiesz. Jeśli doświadczasz blokady serca lub korony, rozpocznij od tych dwóch głównych centrów energetycznych. Przestrzenie te łączą się bezpośrednio z twoją umiejętnością zdobycia boskiej mądrości i informacji, tak, by były otwarte i połączyły się w pełni z twoim wyższym ja.

Przyjrzyjmy się różnym metodom, za pomocą których możesz oczyścić swój organizm i przywrócić mu równowagę. Celem każdej z podanych technik jest zredukowanie stresu, wyleczenie różnych problemów zdrowotnych, stłumienie negatywnej ekspresji genowej, zmniejszenie stanów zapalnych i złagodzenie bólu fizycznego. Techniki te stają się coraz bardziej popularne, ponieważ wielu lekarzy Zachodu potwierdza ich skuteczność w leczeniu chronicznego bólu i mdłości. Co więcej, prowadzone badania mają na celu zbadanie efektywności tych metod w walce z niepokojem, depresją, a nawet pewnymi odmianami raka.

## **MEDYTACJA**

W przeciwieństwie do tego, co się powszechnie uważa, w medytacji chodzi o rozwijanie świadomości (lub obecności) teraźniejszości, możesz opanować tę prostą, jednak wspaniałą technikę uważności, przebijając się do sedna większości zagadnień psychicznych i emocjonalnych. Wielu ludzi zaczyna się martwić, kiedy proponuję im medytację jako technikę

uzdrawiającą. Uważają błędnie, że ta technika przeznaczona jest tylko dla ludzi, którzy potrafią siedzieć bez ruchu, a jej zadaniem jest powstrzymać gonitwę myśli. Nic nie może być dalsze od prawdy. Medytacja służy do tego, aby utrzymywać, dopasowywać lub uzdrawiać system energetyczny i jest zapewne najprostszym narzędziem, jakie bym mogła polecić. Możesz zacząć wykorzystywać swój nieskończony potencjał i przebić się przez nieskończone ograniczenia, po prostu zajmując się za każdym razem innym problemem.

W jednym z najbardziej prestiżowych ośrodków jogi w Los Angeles w Kalifornii tłumaczyłam tysiącom studentów przez te wszystkie lata, że tak naprawdę nie ma odpowiedniego sposobu medytacji. Medytacja nie musi być długa i skomplikowana, możesz rozpocząć od pięciominutowych codziennych ćwiczeń. Za każdym razem, gdy ćwiczysz, masz szansę rozwinąć i pogłębić połączenie między umysłem i ciałem. Poprzez ćwiczenia umysłu, by powrócił do kontroli oddechu, oraz poprzez obserwację myśli, ćwiczenia uważności jakie uprawiasz na macie do jogi, powoli wmieszają się w twoje życie na jawie, budując przestronność w twoim umyśle i pozwalając, by coraz więcej ciebie dawało znać o swoim istnieniu.

Z mojego doświadczenia zarówno instruktorki, jak i wiecznej studentki, medytacja jest niewiarygodnie łatwo dostępnym narzędziem do zachowania energii. Nie kosztuje nic poza czasem. Codzienna medytacja może być wyzwaniem, zwłaszcza dla tych, którzy są rodzicami, pracują na pełen etat lub wykonują i jedno, i drugie obowiązki. Oddanie i chęć mogą cię jednak zaprowadzić bardzo daleko, a zaangażowanie bardzo się opłaca, o ile przy nim wytrwasz. Z pewnością nadejdą dni, kiedy zechcesz pominąć medytację lub poczujesz się tak,



jakbyś nie miała na nią czasu i najdzie cię wtedy ochota, żeby coś zmienić. Możesz wypróbować w takiej sytuacji mnóstwo innych medytacji.

Dla początkujących proponuję proste ćwiczenie świadomości, które możesz wykonywać samodzielnie. Musisz tylko nastawić budzik tak, żeby dzwonił kilka razy dziennie. Gdy otrzymasz powiadomienie, przerwij to, co robisz i oddychaj przez 30 sekund, rób wdechy i wydechy. Uwaga poświęcona oddechowi pomoże ci zwolnić oddech, uspokoić system nerwowy i wrócić do terażniejszości. Z czasem możesz rozwijać ten trening, przedłużając czas oddychania.

Kolejna możliwość to medytacja kierowana. Przez cały proces prowadzi cię instruktor, posługujący się kotwicami i wskazówkami. Jeśli chcesz poświęcić więcej czasu na medytację kierowaną, to w *Medytacji czakralnej* opisuję kilka medytacji, które zabierają cię w podróż oczyszczania czakr. Przy każdej podany jest okres jej trwania, abyście mogli wybrać dla niej zarówno miejsce, jak i dogodny czas.

Możesz sam prowadzić medytację kierowaną, podobnie jak medytację z przedmiotem lub skanowanie ciała, określając punkty kotwiczne, nad którymi medytujesz. Medytacja mantry oraz medytacja transcendentálna posługują się powtarzanymi zwrotami, aby przeprowadzić cię przez wehikuł umysłu w stan transu, tak, abyś osiągnął większą świadomość. Spróbuj dodać mantrę do swojej medytacji, aby sprawdzić, czy pomaga w skupieniu uwagi i świadomości. Istnieje również medytacja ruchu, którą za każdym razem możesz wykonywać sam. Tai chi, yoga, taniec i spacer w naturze należą do tej kategorii. Gdy zaczynasz swoje badania, wypróbuj wszystkie, aby zobaczyć, co najlepiej ci odpowiada – dzięki swoim wysiłkom na pewno się nie pomylisz.

## JOGA

Joga to jedna z najwspanialszych praktyk wyrastających z tradycji Wschodu, powstała więcej niż 5000 lat temu i ma swoje źródło w północnych Indiach. Pierwsze wzmianki na jej temat można odnaleźć w Wedach (najstarszych świętych tekstach), gdzie włączono ją najpierw do zbioru mantr, rytuałów i pieśni, by kapłani wedyjscy lub bramini mogli z niej korzystać, aby osiągnąć ewolucję duchową. Jogę kultywuje się w trzech głównych religiach – w hinduizmie, dżinizmie i buddyzmie.

Ta fizyczna, psychiczna i duchowa praktyka powoli, ale dogłębnie, poszerza świadomość o związki między duszą i ciałem. Poprzez zakotwiczenie świadomości do ciała fizycznego, asany jogi (lub pozycje) pomagają ci usuwać blokady za pośrednictwem równowagi, inwersji i skrętów, jak również stania, siedzenia i leżenia. Piękno jogi polega na tym, że daje ci ona możliwość ćwiczenia umysłu, aby usunąć przynależności i osądy ludzi, sytuacji i rezultatów. Pozycje jogi konsekwentnie wypychają cię ze strefy komfortu, tworząc sprężenie zwrotne, dzięki któremu się rozwijasz, a następnie ostatecznie testujesz w życiu. Czy zależy ci na perfekcji, czy na wygodzie? Czy najlepiej jest zrównoważyć sytuację poprzez aktywny nacisk, czy całkowite poddanie?

Osiem odnóg jogi, wywodzących się z *The Yoga Sutras of Patanjali*, opisuje ścieżkę do całkowitego wyzwolenia. Odnogi te mają zarówno nas odwarunkować, jak i pomóc zdobyć oświecenie. Poprzez ćwiczenie oraz integrację tych filarów, używasz energii w wartościowy sposób, aby samemu odnieść korzyść oraz zapewnić ją światu. Wskazane jest uprawianie tak wielu zasad, jak to możliwe, ale nawet jeżeli wybierzesz zaledwie kilka, możesz i tak otrzymać wiele dobrodziejstw, jakie wynikają z uprawiania jogi i wiążą się z czakrą. Oto osiem odnóg jogi:

**YAMA: UMIAR, DYSCYPLINA MORALNA.** Etyka społeczna, dobroć (*ahimsa*), uczciwość (*satya*), niekradzenie (*asteya*), umiarkowanie (*brahmacharya*) oraz hojność (*aparigraha*).

**NIYAMA: POZYTYWNE OBOWIĄZKI, OBSERWACJE.** Są to ćwiczenia osobiste takie jak czystość (*saucha*), zadowolenie (*santosha*), surowość (*tapas*), samokształcenie (*svadhyaya*) oraz poddanie (*ishvara pranidhana*).

**ASANA: POZYCJE.** Są to tradycyjne pozycje jogi, które mają ci pomóc w lepszym połączeniu z umysłem, ciałem i duchem poprzez ruch.

**PRANAYAMA: ODDECH.** Uważne oddychanie pomaga oczyścić i sięgnąć po głębsze warstwy wewnętrznego spokoju.

**PRATYAHARA: WYCOFANIE ZMYSŁOWE.** Jest to sztuka polegająca na zwróceniu się do wewnątrz, aby oddać sobie szacunek w ciszy.

**DHARANA: PUNKTOWA KONCENTRACJA.** Pełna uwaga skierowana na siebie i wszystkie rzeczy.

**DHYANA: ABSORPCJA MEDITACYJNA.** Zaniechanie wszelkich wysiłków i po prostu rezygnacja to cel tego ćwiczenia.

**SAMADHI: OŚWIECENIE.** Stan czystego błogosławieństwa i całkowitej harmonii z ja i wszechświatem.

Istnieje wiele systemów jogi, są to hatha joga (dopasowanie/uspokojenie), ashtanga vinyasa yoga (powtarzanie

zsekwencjonowanego przepływu), joga kundalini (aktywacja shakti), joga yin (odbudowa), joga Iyengara (skupiona na dopasowaniu), hot joga (gorąca), acroyoga (praca z partnerem). Każdy styl ma swój charakter i zapewnia koncentrację, najlepiej doświadczyć ich bezpośrednio, jeśli zależy ci na tym, aby ustalić, który styl jest dla ciebie odpowiedni.

Joga skłoni cię do skupienia na umyśle, ciele i oddechu, zwiększy twoją elastyczność, siłę mięśni i poprawi oddychanie. Może również wpłynąć pozytywnie na układ krążenia, zrównoważyć umysł oraz ustabilizować lub zmniejszyć wagę. Skorzystaj z oddechu, poznaj swoje ograniczenia, wróć do pozytywnego nastawienia i uwierz w moc ćwiczeń. Będziesz się rozwijał wraz z nimi.

## REIKI

W bezpośrednim tłumaczeniu *reiki* dzielimy na dwa słowa: *rei*, co znaczy „uniwersalny” i *ki* czyli „energia”. Po raz pierwszy słowo to pojawia się w starożytnym Egipcie. Badając hieroglify na piramidach i ścianach świątyń, możesz odkryć, że energia i magia stanowiły ważną część kultury antycznego świata. Bardziej tradycyjna praktyka japońska, jaka jest nam znana dzisiaj, została stworzona później, na początku XX wieku przez dr. Mikao Usui. Praktyka ta ma trzy lub cztery poziomy, w zależności od tego, jak jest nauczana. Obejmuje reiki I, II i reiki III (poziom mistrzowski), który jest albo połączony, albo podzielony na mistrzostwo personalne i profesjonalne (mistrz nauczania reiki RMT).

Reiki to delikatna, polegająca na uzdrawianiu za pomocą nakładania rąk technika, która wykorzystuje kanalizowanie pozytywnej energii o wysokich wibracjach u odbiorcy. Ta wysoko wibracyjna częstotliwość może być przekazywana

podczas sesji z daną osobą lub zdalnie poprzez uzdrawianie na odległość. To leczenie jest tak delikatne, że może być nawet wykorzystywane w przypadku płodów *in utero*, niemowląt, dzieci, osób starszych i zwierząt domowych. Reiki odmładza cały twój system umysł-ciało, przyspiesza zdrowienie, wzmacnia twój system odpornościowy i wspiera dobre zdrowie.

Typowa sesja reiki zajmuje 45-60 minut, ponieważ jest prowadzona instynktownie. Każda z sesji usunie warstwy blokad i wykona pracę polegającą na przesyłaniu zalegającej energii. Ja osobiście rozpoczynam leczenie za pomocą reiki od odczytu czakr, aby ocenić energię moich pacjentów w każdej z nich i wiedzieć, gdzie znajduje się ich zastygła energia. Czas przed rozpoczęciem sesji to wspaniała okazja, aby się połączyć z uzdrowicielem i powiadomić go o wszystkich postawionych ci diagnozach lub problemach, nad którymi chcesz pracować. Pamiętaj, że praca z energią nie zastępuje wykonywania zaleceń lekarskich, ale uzdrowiciel reiki może działać równolegle do lekarza i wymyślić plan leczenia, jeśli zajdzie taka potrzeba. Zwykle pełne przyswojenie energii reiki wymaga 48 godzin, dużej ilości wody oraz odpoczynku, aby odczucia były optymalne – wypełnienia energią oraz dopasowania. Pozytywne efekty sesji mogą trwać tygodnie a nawet miesiące i często zmieniają twoje życie.

Jak już wspomniano reiki można praktykować osobiście lub wysyłać zdalnie w świat. Podczas uzdrawiania na odległość możesz wysyłać energię w czasie, do przodu i do tyłu. Można tę energię uznać za energię kwantową, ponieważ jej skutki są odczuwalne w różnych punktach osi czasowej. Gdy zaczynamy uzdrawiać naszą przeszłość, łagodzimy i piszemy na nowo narrację wokół traum, dramatów, cierpienia i bolesnych wspomnień. Energię reiki można również wysłać

w przyszłość, aby stworzyć pozytywny przepływ wokół nadarzającej się sposobności, np. rozmowy kwalifikacyjnej, nardzin, ważnego egzaminu. Ten poziom transmisji na odległość wymaga przynajmniej drugiego stopnia reiki.

Większość ludzi to naturalni uzdrowiciele, posiadający dostęp do swoich zdolności uzdrowicielskich, pojawiają się często, by intuicyjnie kanalizować najbardziej dobroczynną energię dla tych, którzy jej potrzebują. Jednak każda forma uzdrawiania wymaga praktyki i doświadczenia. Dostrojenia reiki różnią się od leczenia tym, że się otwierają i zaczynają czyścić kanały w ciele, obdarzając tego, kto je otrzymuje, umiejętnością wykonywania reiki na sobie i innych (w zależności od poziomu dostrojenia). Dostrojenia na poziomie mistrzowskim umożliwiają kanalizowanie energii reiki innym poprzez czakrę korony i na zewnątrz poprzez dłonie.

Zaawansowane techniki takie jak cięcie sznura, powroty dusz, programowanie krutek oraz dostarczanie przestrzeni dużym grupom (na przykład w grupie medytacyjnej lub kole reiki) są zwykle pozostawiane uzdrowicielom reiki na trzecim poziomie lub mistrzom reiki. Istnieje wiele praktyk, które mogą cię awansować na mistrza osobistego, a następnie, osobno, na mistrza nauczania reiki. Zwykle stopnie reiki na tym poziomie są uważane za zmianę świadomości duchowej i proponowane uczniom, którzy są całkowicie gotowi i wykazali się już biegłością na niższych poziomach. Jeśli szukasz uzdrowiciela reiki, poszukaj w sieci i wybierz osobę ze wspaniałymi referencjami, najlepiej kogoś, kto zdobył już tytuł mistrza.

## **REFLEKSOLOGIA**

Ręce i stopy mają niesamowicie potężne bramy, które wywierają wpływ na całe twoje ciało fizyczne i system energetyczny.

## Rozdział siódmy

# Czakra druga: sakralna

Uważa się, że druga czakra prowadząca od podstawy kręgosłupa, czakra sakralna zawiera świętą wodę życia. Ścisłe związana z pierwiastkiem wody czakra ta wpływa na zmysłowość oraz otrzymywanie nektaru wszechświata, miłosną wymianę poprzez związek. To centrum energetyczne jest przykładem biegunowości, ponieważ łączy energie męskie i żeńskie, które pomagają ci sterować rzeczywistością z jej dwoistymi siłami, jednocześnie się przyciągającymi i odpychającymi. I ty i ona rozrastacie się do wewnątrz, do własnej świadomości oraz na zewnątrz, gdy dotykacie innych. Wrażliwość lub umiejętność by postrzegać i czuć, wpływa na to, jak się łączysz ze swoim światem wewnętrznym oraz na twoją umiejętność empatii wobec innych i relacje z otoczeniem – co jest podstawową cechą energii sakralnej.

Energia sakralna wiąże się z namiętnością, intymnością i obfitością. Stwórcą, archetyp tej czakry, działa od zarania dziejów. W swej kobiecej istocie Stwórczyni służy swoim pięknym łonem, wychowuje i przyjmuje. W istocie męskiej Stwórcy jest sprawcą. Zrozumienie tej sfery to sedno wiedzy o stworzeniu. To, co czujesz, generuje myśli i zachowania, które z kolei tworzą twoje wcielenia. Twoja łączność sakralna polega na pełnym wstąpieniu w swoją kreatywność, osiągnięciu stanu bycia oraz zauważenie, że wszystkie doświadczenia odzwierciedlają skonstruowany przez ciebie wewnętrzny krajobraz.

Najważniejszym punktem tego centrum energetycznego jest namiętność i jest to jedna z tych rzeczy, co do której zgodne są wszystkie systemy wschodnich czakr. W dalszej części tego rozdziału przeanalizujemy organy namiętności należące do czakry sakralnej i odnotujemy jej związki z pozostałymi częściami twojego organizmu. Usytuowane w okolicach krzyżach linie prowadzące do mózgu i nerek łączą się w czakrze sakralnej i wiążą z sushumną. Twoje organy seksualne tworzące układ endokrynologiczny prowadzą prosto do przysadki i podwzgórza. Sygnały z tych miejsc uwalniają hormony, oznaczają początek dojrzewania, menopauzę, andropauzę oraz regulują temperaturę ciała. Niektóre z tych funkcji gruczołów seksualnych czakry sakralnej wspierają również gruczoły nadnerczy, a wszystkie (nadnercza organy seksualne, przysadka i podwzgórze) łączą się z linią meridianów nerki w tradycyjnej medycynie chińskiej.

## Nazwy i znaczenia

Głównym sanskryckim określeniem czakry sakralnej jest *svadisthana*, *sva* oznacza „własne” i *adisthana* „miejsce”. Istnieją



też różne nazwy tantryczne: *adhithadana*, *bhima*, *shatpatra*, *skaddala padma* i *wari chakra*. W księdze Wedy czakrę tę nazywa się *medhra*. W sanskrycie *swad* oznacza również „czerpać przyjemność”, co pasuje do tej siedziby zmysłów.

## Kolor

Pomarańcz to główny kolor tej czakry sakralnej, wywołuje on jasny, twórczy stan bytu. Łącząc intensywność czerwieni i radość żółci, pomarańcz jest żywy, stymulujący, fascynujący i zachęcający. Często ujawnia kreatywność we wszystkich jej formach i rodzi zmysłowość, radość i innowację. Ciepło barwy pomarańczowej to symbol siły i wytrzymałości, jak również obfitości i szczęścia.

## Położenie

Czakra sakralna mieści się mniej więcej od 2,5 do 5 centymetrów pod pępkiem, pomiędzy kością ogonową i krzyżową (płaski, niewielki trójkąt w okolicach krzyża). Jej splot nerwowy leży w miednicy. Ta przestrzeń kręgosłupa jest wciśnięta pomiędzy twoje kości biodrowe lub znajduje się w połowie drogi pomiędzy pępkiem i organami seksualnymi. Generalnie rzecz biorąc, czakra ta mieści się w okolicach łona (u kobiet), genitaliów, kości krzyżowej i tuż pod pępkiem. Odpowiednio centra energetyczne są płynne, podobnie jak czakra rządząca twoją przestrzenią krzyżową, więc nie licz na dokładne umiejscowienie tego centrum energetycznego.

## Szacowana aktywacja

Według systemu hinduskiego czakra ta zaczyna działać w ciele pomiędzy 7 a 14 rokiem życia. W tym czasie dzieci ulegają przemianom i odchodzą od czegoś, co było uważane za ich czystość lub niewinność, wchodzi w okres dojrzewania, rozkwitają i stają się poszukującymi nastolatkami. Gdy ich hormony dają o sobie znać, wyrażają i tworzą nowe wersje siebie. Mniej więcej w tym czasie zwracają się bardziej ku przyjaciołom niż ku sobie samym i nawiązują relacje inne aniżeli te z rodziną.

## Części ciała

Biodrami, miednicą, wewnętrznymi organami seksualnymi, nerkami, pęcherzem, jelitami i dolną częścią pleców zarządza czakra sakralna. Nerki i pęcherz są częścią układu wydalniczego, który wypełnia się wodą, co dla tej czakry jest uzasadnione. Ponieważ organy te są tak mocno związane z wodą, najlepiej pasują do tej czakry, gdyż rządzi nią żywioł wody. U kobiet pęcherz i szyjka macicy również należą do tego obszaru, a u mężczyzn mieszczą się w nim jądra (penis jest usytuowany w czakrze podstawy). Miednica przynależy do niego w przypadku obu płci. Wyrostek robaczkowy również, podobnie jak dolne kręgi.

## Gruzoły

Ponieważ czakra sakralna jest uważana za twoją czakrę seksualną, zarządza twoimi gruczołami płciowymi lub

wewnętrznymi organami seksualnymi. Dla kobiet są to jajniki, dla mężczyzn jądra. W niektórych systemach włącza się do tego podziału również gruczoł prostaty, lecz z technicznego punktu widzenia mieści się on zarówno w czakrze sakralnej, jak i czakrze podstawy. Obie przynależą do systemu układu hormonalnego.

## Zmysły

Czakra jest ściśle związana ze zmysłowością, uczuciami i inspiracją. Zmysł, jaki z nimi kojarzymy, to zmysł smaku, a organem tego zmysłu jest język. Jedzenie żywności w żywych kolorach, na przykład pomarańczy lub innych owoców cytrusowych, zwiedzie i pomoże zaspokoić pozornie nienasycone pragnienie czakry, która wciąż domaga się więcej, więcej i więcej.

## Choroby

Problemy zdrowotne łączące się z czakrą sakralną to między innymi dolegliwości związane z rozrodczością, na przykład zaburzenia cyklu, bezpłodność, liczba jajeczek, plemników oraz zaburzenia układu moczowego, np. infekcje dróg moczowych, pęcherza i nerek. Dysfunkcje seksualne, np. utrata popędu seksualnego, problemy ze stanem podniecenia seksualnego i orgazmu, a także bóle również występują właśnie w tym rejonie. Mogą się tutaj też pojawić zapalenia wyrostka, chroniczne bóle kręgosłupa lędźwiowego, rwa kulszowa (również związana z czakrą podstawy) i dolegliwości związane ze stawami.

## Funkcja

Ten portal do stworzenia nowego życia mieści się wewnątrz czakry sakralnej i nie będzie błędem stwierdzenie, że jest to jedna z najświętszych czakr uczestnicząca w tworzeniu świata formy. Stanowiące zarówno magnes tantryczny, jak i gościnny kokon dla dziecka, łono jest uważane za jedną z największych szamańskich tajemnic starożytnej kobiecości. Jest również źródłem władzy, a także ekstazy. Może w sobie mieścić wielkie historie miłosne i wstyd. Mieszka tu również zdrada i krzywda, ale jeśli te zostaną wyleczone, możemy rozwinąć w sobie zdolność do oczyszczenia się z najgorszych strachów i ran.

Łono przemawia w sposób naturalny do cykli Księżyca i płynie z jego grawitacyjnymi falami, rozpoczynając piękny taniec czystego shakti i mistyki. Kobiety to opiekunki życia i nasza ekspresja ma tutaj niewypowiedzianą moc. Magia istnieje na świecie i jest nią łono kobiety. Łono jest jednocześnie tygłem stworzenia i pierwotnym głosem. Naturalnie mężczyźni również odgrywają oczywistą rolę w powstaniu życia, ich sperma musi być zdrowa i silna, aby dotrzeć do jajeczka, w którym dochodzi do zapłodnienia. Poziom testosteronu u mężczyzny oraz ilość plemników to ważne czynniki, jednak do poczęcia wystarczy, by jeden tylko plemnik przebył swoją drogę do współtworzenia. Nastrój, zdrowie i zachowanie mężczyzny wpływają na jakość jego spermy i na to wszystko, co przekazuje w swoim DNA.

Pozostałe aspekty fizyczne twojej czakry sakralnej to pęcherz, jelito cienkie i nerki – czyli organy wydalnicze pomagające usunąć toksyny z naszego ciała. Detoksykacja jest korzystna, ponieważ ciało wciąż się odnawia w każdym możliwym momencie, czyszcząc organy wewnętrzne, aby pomagać w optymalnym przepływie energii. Niektóre z tych

obowiązków podejmuje też czakra podstawy, zatem w którymś momencie ich zadania się na siebie nakładają.

Przyjrzyjmy się teraz emocjonalnym aspektom czakry sakralnej. Mieszkają w niej najgłębsze uczucia przyjemności i dobrego samopoczucia. Pomyśl o najwyższych stadiach błogości i satysfakcji seksualnej doznawanych dzięki orgazmowi. Taka siła energii nie istnieje nigdzie w kosmosie w stopniu doświadczanym na fizycznej płaszczyźnie Ziemi. To ta energia oświetla galaktyki i tworzy wszechświaty – jesteśmy wszyscy odbiciem makrokosmosu na skalę mikrokosmosu w tym fraktalnym wszechświecie. Pamiętaj, jak na górze, tak na dole. Masz w sobie taką samą moc, jak ta, która tworzy światy. Ten sakralny rejon to główna strefa tworzenia zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn.

W dodatku czakry sakralne wykorzystują poczucie intymności i przynależności. Intymność nie jest w tym przypadku równa intymności seksualnej, chociaż mieszczą się one w tym samym węźle. Poczucie bliskości, jakie odczuwasz, i częstotliwości zmysłowe, jakie wymieniasz z drugim człowiekiem, są cenne i subtelne; do takiej intymności się tutaj odnoszę. Taka intymność może być celebrowana poprzez świadomy związek oraz poprzez ciężką pracę i oddanie wędrowce poprzez cienie. Nie jest to metoda dla słabych, ale jej efekty nie mają sobie równych. Jako istoty ludzkie przybyliśmy tutaj dla związku i czakra ta pomaga nam zrealizować dokładnie ten cel.

## Archetypy

Archetypy, które wiążą się najbardziej z czakrą sakralną to stwórca i łono.

Stwórca, artysta i alchemik używają swoich mocy innowacyjnych, aby wygenerować coś z niczego. Duch tej archetypowej energii jest konstruktywny, otwarty, współpracujący. Stwórca jest obecny, kiedy decydujemy się na wejście w relację wraz z naszymi własnymi umiejętnościami, propozycjami i darami oraz dzielimy się nimi z innymi oraz ze światem. Stwórca wie również, że zniszczenie stanowi konieczną część stworzenia. Stare mury muszą upaść, aby zbudować nowy zamek. Z próżni powstaje nowe życie. Tam, gdzie była pustka, Stwórca wprowadza obfitość i usuwa brak. Ten archetyp bezustannie walczy z apatią i brzemionami, zamierzając w ich miejsce stworzyć nowe i nieskończone możliwości.

Łono opowiada historię powstania ponad płciami. To wspaniałe gniazdo, w którym doświadczasz ciepła i bezgranicznej miłości. Łagodzące kobiecym światłem wszystkie rany i cierpienia łono to miejsce w naszym wnętrzu, gdzie czujemy wsparcie i opiekę. Tam odbywa się rozwój i uzdrowienie. W łonach świata możemy również szukać ucieczki, miejsca, gdzie jesteśmy syci i bezpieczni. Niezależnie od tego, czy jest naszą świątynią wewnętrzną czy zewnętrzną, Łono pozwala nam urodzić się na nowo i aby doznać pocieszenia, powinniśmy wybrać odnowę.

## Osobowość

---

Osoba z mocno rozwiniętą i utalentowaną drugą czakrą wykazuje oznaki wysokiej inteligencji emocjonalnej. Ludzie ci są empatyczni, świadomi swoich emocji, które potrafią kontrolować; łatwo im się dostroić do doznań innych. Bardziej niż inni potrafią sobie radzić ze związkami i zamiast działać reaktywnie,

zawsze zachowują się w zrównoważony sposób nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Wykazują zbalansowane energie męskie i żeńskie rezonujące z ich wewnętrzną harmonią. Opiekuńczy, są obdarzeni intuicją, oddani, kochający, mają duży wpływ na to, co się dzieje na świecie. Uroczy, wytrwali, samodzielni, a do tego łatwo dostosowują się do otoczenia, co sprawia, że są jeszcze bardziej ujmujący. Z natury entuzjastyczni zawsze odnoszą sukcesy. Bez wysiłku przyciągają innych do zakładanych przez siebie grup zespołów, planowanych przedsięwzięć i zwykle to oni wykazują się w swoich gronach największą determinacją. Zwykle odnajdują się w takich rolach jak dyrektor artystyczny, projektant, muzyk, architekt, główny księgowy lub wydawca. Interesują się na ogół dziedzinami wymagającym i kreatywności, takimi jak film, fotografia, muzyka i sztuka.

Ponieważ empatia jest darem tej czakry, ludzie odznaczający się tą cechą muszą bardzo uważać. Często mogą ulegać pokusie, by bardziej skupiać uwagę na potrzebach innych ludzi niż na swoich. Trening umysłu w uważności może okazać się tutaj z czasem bardzo pomocny.

## Hipoaktywna czakra

Jeśli czakra sakralna jest niewystarczająco aktywna, twoje emocje lub ich wyrażanie mogą być w niebezpieczny sposób hamowane lub generalnie tłumione. Mężczyźni z powodu uwarunkowań społecznych z dzieciństwa są w sposób naturalny bardziej skłonni do ryzyka niż kobiety. Takie toksyczne programowanie powoduje sztywność zarówno w ciele fizycznym, jak i w systemie wartości. Na przykład zasady, że „chłopaki nie płaczą” albo „uczucia odbierają siłę”, trzeba

przepracować we wczesnej młodości i dorosłym życiu, aby męzczyzna mógł wejść w stan równowagi z yin lub żeńską domeną czakry sakralnej. Kobiety muszą też czasem pokonać własne programowanie społeczne, kiedy się uczą równoważyć swoją dualną naturę.

Innym objawem niedoczynności czakry sakralnej może być skłonność do wyrzekania się lub kompletny brak intymnych więzi z innymi. Popęd seksualny może być niewielki lub wcale nie istnieć. Można się czuć stłamszonym, zagubionym, skazanym na brak możliwości. A wrażenie własnej nieudolności może doprowadzić do braku poczucia bezpieczeństwa, zatem jeśli czakra sakralna jest niewystarczająco aktywna, może ci brakować pewności siebie.

## Hiperaktywna czakra

Niestabilność emocjonalna to przejaw nazbyt aktywnej czakry sakralnej. Jeśli w tym rejonie występuje hiperaktywność, można mieć problemy z samokontrolą, doznawać wrażenia, że jest się przytłoczonym, odczuwać wszystko głębiej niż zwykle. Problem mogą stanowić poważne wahania nastroju, które czasem prowadzą do nieodpowiedzialnego traktowania emocji innych ludzi. Często odczuwasz niezdecydowanie, wykazujesz się brakiem konsekwencji, chcesz dominować. Niektórzy uważają cię za osobę nieszczerą i powierzchowną. Musisz wiedzieć, że w obecności osoby z hiperaktywną czakrą sakralną ludzie czasem czują się niepewnie. Objawy nadmiernej energii mogą się przejawiać uzależnieniem od seksu, jawnym folgowaniem niezdrowym skłonnościom (wino, węglowodany), ekshibicjonizmem, agresją, arogancją lub manią.



Zbyt wiele energii w tej czakrze może się również przejawiać obsesyjnymi związkami (uzależnienie, manipulacja w celu uwiedzenia, inwazyjność).

## Zrównoważona czakra

Ze zrównoważonym centrum czakralnym czujesz się obecny w swoim ciele i kiedy zaspokoisz wszystkie podstawowe potrzeby, czakra sakralna czuje się wystarczająco wsparta, aby nawiązać głębsze relacje ze światem. Energia ta, zaangażowana i sprężona, łączy nas z innymi w sposób umożliwiający prawdziwą bliskość. Rozumiesz swoje własne potrzeby i nauczyłeś się panować nad sobą na tyle, by ocenić prawidłowo swoje uczucia – w takich przypadkach mówimy o stabilności emocjonalnej.

Kreatywność to oznaka tej czakry. Kiedy wykorzystujesz swoją wewnętrzną inspirację, pragniesz i potrafisz stworzyć swoją własną wizję lub wyraz artystyczny. Gdy pobudzamy kreatywność, zauważamy, że to, co się wokół ciebie zdarza (twoja kariera, nowy związek, rodzicielstwo, sukces, obfitość i tak dalej), w rzeczywistości sam stworzyłeś. Tak naprawdę kontrolujesz wszystko, ponieważ twoje pomysły rodzą wokół ciebie nowe formy.

## Bóstwa

Boginie i bogowie związani z energiami sakralnymi to Lakshmi, Maria Magdalena, Yemanja i Oshun, Mama Qocha, Posejdon, Neptun i Varuna.

Lakshmi, hinduska bogini dostatku, celu i pomyślnego losu odznacza się hojnością, gdyż dzieli się swoim szczęściem z innymi. Pokażę ci, jak pomnażać i wzmacniać swoje manifestacje w trakcie świadomego współtworzenia zewnętrznych i wewnętrznych bogactw świata. Ta bogini to magnes dla cudów i wierzy w twoją nieograniczoną moc przyciągania możliwości najbardziej zgodnych z najwyższym bóstwem.

Maria Magdalena to wzniesiona mistrzyni, która mocno zakotwicza nowe energie Boskiej Kobiecości. Uczennica bogini Izydy, Magdalena, ma wokół siebie cały zakon anielskich istot, zwanych Magdalenami, które mają cię wspierać, gdy wybierasz się na suwerenność. Ta zbiorowa świadomość budzi teraz na Ziemi energię shakti. Poproś Marię Magdalenę, aby ci pomogła w podróży do aktywacji kundalini i kobiecej siły.

Yemanjá i Oshun, boginie (*orishas*) pochodzące od Yoruby, to bóstwa oceanu i rzek. Reprezentują wieczny pokarm, bogactwo, płodność i uzdrowienie. Zachęcają, aby płynąć bez lęku na wiecznych falach tworzenia i dawać z siebie wszystko, nie oczekując wzajemności. Boginie te hamują oczekiwania i proszą o ufność w przepływ życia.

Mama Qocha, bogini wody Inków, ma wpływy szamańskie, a z wodą łączy ją mistyczne, duchowe więzy. Rządzi cyklami i oferuje ci szansę odkrycia ewolucyjnej ścieżki życia poprzez rozpoznawanie jego cykli. Jest tutaj, aby ci pomóc, gdy fale przypływu zagrażają twojemu brzegowi.

Posejdon (grecki), Neptun (rzymski) i Varuna (weddyjska) to analogiczne bóstwa wodne, które utrzymują obecność męską w czakrze sakralnej. Jako że wszystkie są bóstwami morza, władają falami, odkrywając, w jakich okolicznościach będzie potrzebna ci odwaga, by stawić czoło prądom lub płynąć wraz z nimi.

## Planety

Księżyc w całej swojej żeńskiej istocie jest najważniejszym ciałem świetlnym rządzącym czakrą sakralną. Tak jak przypląwy odzwierciedlają bezkształtną możliwość i wodniste głębie, ta lunarna energia wzbudza siły twórcze wewnątrz nas. Księżyc przedstawia proste stanowisko: „Potrzebuję” i jest to najbardziej zasadniczy element, by zrozumieć swoją psychikę i świat wewnętrzny. Księżyc przekazuje aspekty opiekuńcze oraz relacje matczyne, doradza autentyczność emocjonalną.

## Ćwiczenia czakry sakralnej: yin/yang, światło/cień – rytuał równoważący

Rytuał ten uaktywnia równowagę biegunową, pomaga zneutralizować dowolne energie wewnątrz ciebie, które chcesz doprowadzić do równowagi. Jest uważany za ćwiczenie równoważenia yin/yan, ponieważ stabilizuje żeńskie/męskie energie, które wydzielasz. Ma być ćwiczeniem obserwacji samego siebie, potwierdzenia i uwalniania, nie czasem na osąd i pogardzanie samym sobą.

Do tego ćwiczenia potrzebujesz dwóch kryształów, pióra i papieru, ziołowych substancji oczyszczających takich jak szałwia lub palo santo do okadzania. Wybierz jedno światło i jeden ciemny kamień oraz kryształ. Oto kilka sugestii par: turmalin i biały kamień księżycowy, onyks lub obsydian i selenit, kwarc dymny i kwarc czysty, lub hematyt i howlit.

Zapewnij sobie spokój na przynajmniej pół godziny. Rozpocznij od okadzania przestrzeni, by ją oczyścić z jakichkolwiek energii. Miej przy sobie pióro i papier, aby w każdej

chwili po nie sięgnąć. Połóż się na plecach i zacznij się odprężyć, oddychaj głęboko, rób wdechy i wydechy, śledząc przepływ powietrza przez kilka minut.

Powiedz głośno: „Proszę o połączenie z moim najwyższym ja, aby zdobyć jasność i wgląd w siebie. Proszę o poznanie samego siebie i w świetle, i w cieniu oraz o zrównoważenie jakichkolwiek energii, które nie działały z korzyścią dla mojego najwyższego dobra. I niech tak się stanie”.

Umieść ciemny kamień na swoim lewym biodrze. Spędź od 5 do 10 minut przypominając sobie wszystko, co wydawało ci się negatywne, to, co uwydatnia twój cień. Może to być jakiś wzorzec toksycznego zachowania, które chcesz zmienić lub jakaś twoja część, która od dłuższego czasu nie otrzymywała wsparcia. Pozwól sobie poczuć i przyjąć wszystko, co wynika ze stwierdzenia: „Widzę cię i czuję”. Kiedy doznasz wrażenia, że jesteś całością, usuń ciemny kamień.

Następnie umieść ciemny kamień na swoim prawym biodrze. Spędź od 5 do 10 minut kontemplując sposoby, w jakich się ostatnio sobie ukazałeś, swoje zachowania i chwile, dzięki którym byłeś z siebie najbardziej dumny oraz swoje pozytywne cechy i atrybuty, które potrzebują uznania. Będą to osiągnięcia lub sukcesy, którymi się chcesz chwalić lub działania, które poprawiły ci samopoczucie. I znowu, pozwól sobie poczuć i przyjąć do wiadomości wszystko, co wiąże się ze stwierdzeniem: „Widzę cię i czuję”. Gdy doznasz wrażenia, że jesteś całością, zostaw jasny kamień na jego miejscu i połóż ciemny kamień na prawym biodrze.

Zauważ teraz, jak czują się energie, gdy są obecne w twoim ciele. Następnie powiedz: „Przywróć mi równowagę”. Możesz poczuć potrzebę zamienienia prawego kamienia z lewym, aby odczuć więcej równoważącej energii. Trzymaj kamienie na

ciele od 10 do 15 minut lub do chwili, gdy odczujesz zmianę i równowagę zostanie zakończona. Usuń kamienie, kiedy skończysz, i odłóż je po oczyszczeniu.

Aby zakończyć rytuał, powiedz głośno: „Dziękuję Tobie, Duchu i wyższemu ja za to, że pomogliście mi dzisiaj w uzdrawianiu. Z sercem pełnym wdzięczności czuję i widzę, że jestem zrównoważony, idealny, pełny i całkowity w świetle i w cieniu. Niech tak się stanie”.

Możesz zechcieć zapisać kilka brzydszych aspektów cienia, które przyszły ci do głowy pod tytułem: „Rzeczy do kochania”. Zachowaj tę listę i zagłądaj do niej co kilka tygodni, przetwarzając wszystkie elementy cienia. Kiedy już wszystkie obdarzysz miłością lub wyłonisz je na światło dzienne, możesz ceremonialnie i bezpiecznie spalić tę kartkę.

## HARA I ORBITA MIKROKOSMICZNA

**L**inia hary to mały punkt czakralny w skomplikowanym systemie czakralnym. Jest położony nieco ponad 6 cm pod pępkiem w centrum nazywanym również *dantian* („polem eliksiru” lub „morzem chi”). W pewnych systemach Wschodnich punkt ten znajduje się poza ciałem i jest ulokowany w polu astralnym, ale my popatrzymy na tę linię w odniesieniu do jego obecności w ciele fizycznym. Bursztynowy punkt hara umożliwia powstanie celu twojej duszy i pomaga połączyć twoją osobistą wolę z wolą Ziemi. W rzeczywistości linia hary rozdziela się na trzy rzeki przypominające meridiany – jedna biegnie wzdłuż lewej nogi (funkcja gruntująca), druga wzdłuż prawej nogi (funkcja tworzenia) i jedna opada w dół poprzez podstawę do czakry gwiazdy Ziemi (związek z wolną wolą).

Praktyki energetyczne takie jak reiki i qigong używają tego punktu mocy, by umocować *qi* lub *chi*. Formy dantiańskie tworzą podstawę dla kolumny wstąpienia, która biegnie pionowo w górę sushumny. Ten ośrodek duchowy jest tam, gdzie mieści się twoja wyższa dusza lub monada. Uważa się, że jest to pierwszy dostawca chi, z którym się urodziłeś.

Orbita mikrokosmiczna (MO), pierwotnie taoistyczna technika energetyczna, to sposób, by rozprościć energię w ciele z pomocą oddechu. Używa się jej, by kształtować, podnosić i doskonalić większą ilość chi w ciele fizycznym. MO biegnie z naczynia zarządzającego (od krocza poprzez kręgosłup do głowy) do naczynia poczęcia (od głowy w dół mostka do głowy), przechodząc poprzez linię hary, która wzywa chi do doskonalenia się. Aby poćwiczyć tę technikę, zaczerpnij kilka głębokich oddechów i wstrzymaj ostatni. A teraz rozprość oddech w pętli w dół przodu swojego ciała, a następnie w górę kręgosłupa po obwodzie. Będziesz chciał natychmiast zamknąć wszystkie typowe wyjścia chi, więc zwiń dłonie w pięści, przyłóż język do podniebienia, ściśnij krocze i poćwicz wstrzymywanie oraz rozproszczanie oddechu przez jakieś 30-45 sekund. Odczujesz energetyczne efekty tego ćwiczenia natychmiast po całkowitym odprężeniu. Płyn kręgosłupowy, jaki się wydziela w trakcie tej praktyki, podąża do trzeciego oka i stymuluje uwolnienie niewielkich ilości DMT (znanych nauce jako *N, N*-Dimetyltryptryamina, czyli występująca w naturze halucynogenna tryptamina), zatem wykonuj to ćwiczenie najczęściej jak możesz.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



Polecamy:



**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. Zaprojektowała leczniczą, energetyczną kolekcję biżuterii, złożoną z kryształów nasyconych światłem Księżyca.



### **Kompletny przewodnik po czakrach, który pomoże ci osiągnąć duchowy wzrost, dobre samopoczucie i uzdrowienie!**

Czy wiesz, że czakra podstawy odpowiada za twoje poczucie bezpieczeństwa, stabilizację i odwagę? Charakteryzuje się intensywnym rubinowym kolorem i położona jest u podstawy kręgosłupa. Energia zablokowana w czakrze podstawy może prowadzić do zaburzeń odżywiania, otyłości czy chronicznego zmęczenia. Dowiedz się, w jaki sposób oczyścić i zrównoważyć swoje czakry, by osiągnąć uzdrowienie duchowe, dobrobyt i dobre samopoczucie!

W tym kompletnym przewodniku znajdziesz dokładne opisy 12 czakr, które znajdują się w twoim ciele i wokół niego. Tak! 12 czakr, ponieważ oprócz podstawowych 7 czakr, posiadasz jeszcze 5 czakr transcendentalnych! Dzięki tej książce poznasz skuteczne terapie, takie jak medytacje, mantry czy praktyki duchowe, które podpowiedzą ci, jak odblokować czakry i stanąć na ścieżce rozwoju duchowego!

### **Zadbaj o zdrowie swoich czakr!**

Patroni:



Cena: 99,90 zł

ISBN: 978-83-8171-949-0



9 788381 719490

