

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA GARDŁA



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro


Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY

**Połącz się z ekspresyjnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do piątej czakry**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA GARDŁA

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA GARDŁA



**Połącz się z ekspresyjnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do piątej czakry**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-936-9

Tytuł oryginału: *Throat Chakra: Your Fifth Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Throat Chakra:
Your Fourth Energy Centre Simplified and Applied
Copyright © 2025 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacje zawarte w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania ani leczenia dolegliwości medycznych, emocjonalnych czy behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiejkolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek dolegliwości wymagające specjalistycznej pomocy. Zachęcamy do konsultacji z lekarzem w razie wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Materiały źródłowe zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Tożsamość osób przedstawionych we wszystkich omówionych poniżej studiach przypadków została zmieniona w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym bestsellery, takie jak *Biblia energetycznej anatomii człowieka* i *Czakry dla zaawansowanych*. W ramach swojej działalności oferuje roczny program Essential Energy pomagający ludziom rozwijać naturalne intuicyjne i uzdrawiające zdolności. Cyndi Dale prowadzi również intensywne kursy za pośrednictwem The Shift Network. Odwiedź jej stronę CyndiDale.com.

SPIS TREŚCI

<i>Lista ćwiczeń</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11

CZĘŚĆ 1: PIĄTA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII [24]

1: Podstawy	27
2: Aspekt fizyczny	61
3: O psyche i duszy	73

CZĘŚĆ 2: PIĄTA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE [98]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	105
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	117
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	129
LINDSAY FAUNTLEROY	
7: Samoleczenie i uziemienie	143
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	159
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	171
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	189
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	201
BLAKE TEDDER	
12: Kolory i kształty	213
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	229
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	249
<i>O Autorach</i>	253

ĆWICZENIA

Rezonans z czystością poprzez biję gardła . . .	39
Bądź niebieski jak eter	46
Ustal własne zasady	84
Przyjęcie archetypów	
piątej czakry do życia	89
Łatwe jasnosłyszenie z pisaniem	93
Oddech ujjayi w jodze	118
Pełna sekwencja pozycji jogi	
aktywujących piątą czakrę	121
Święte nazwy	131
Napełnij swoją wodę energią	133
Ustawienie roślin	135
Akupresura dla dynamicznych	
portali energii	137
Modyfikacja mudry vishuddha:	
stań się ham	139
Dźwięk twojego imienia:	
uziemiające jedni	145
Wypowiedzenie swoich granic	148
Dostąpienie głosu duszy	152

Kolorowa wizualizacja	
uzdrawiająca czakrę gardła	162
Medytacja z mantrą	
i współbrzmienie wibracji	165
Wizualizacja: ty i twój głos	167
Wzmocnij intuicję czakry	
czystego nektaru	183
Rozwiń zdolność	
autentycznej komunikacji	184
Wizualizacja kamienia szlachetnego	197
Otwarcie gardła	198
Zacznij od esencji	205
Pogłębienie nasiona	207
Praca z tradycyjną mantrą	209
Synchronizacja poprzez	
aktywację klejnotów	219
Kształty w domu	220
Połączenie koloru z dźwiękiem	226
Projekt dla czakry gardła	227

WPROWADZENIE

Najlepiej przedstawić piątą czakrę za pomocą pewnej opowieści hinduskiej.

Według mitologii indyjskiej bitwa między dobrem a złem od zawsze toczy się między *dewami* (bogami) a *rakszasami* (demonami). Podczas jednej takiej potyczki Wisznu – bóg utrzymania bieżącego porządku – podjął próbę zakończenia walk z pomocą wirującego oceanu, co reprezentuje świat i umysł. Ze wzburzonych odmętów wyłonił się nektar nieśmiertelności, który dawał życie, lecz był zarazem trucizną.

Dewy otrzymały nektar, jednak żaden nie wypił szkodliwej trucizny. Żaden oprócz pewnego boga. Sziwa – reprezentujący potęgę destrukcji – wypił nektar i tym sposobem zneutralizował niebezpieczeństwo. Większa część jadu zaległa w jego gardle. Kiedy uznał truciznę za nieszkodliwą, jego szyja posiniała. Resztką jadu, którym Sziwa podzielił się ze światem, miała zdolność przekształcenia wszelkiego skażenia w ciele i aktywacji sił wyższych, prowadząc do oświecenia.

Dzięki bezinteresownemu darowi Sziwy możemy aktywować swoje zdolności za pośrednictwem tego samego centrum energii ulokowanego w gardle i zwanego w hinduizmie *vishuddha*. W sanskrycie, starożytnym języku symbolicznym, termin ten oznacza „oczyszczenie”. Dziś nazywamy to centrum piątą czakrą (lub czakrą gardła) i uwielbiamy z nim współpracować dla wspnianych darów, jakie obiecuje.

Każdy z nas chce osiągnąć swój najwyższy potencjał, neutralizując przy tym toksyczne elementy życia. Ze względu na możliwości, jakie ta czakra wnosi do tej aspiracji, nazwałam ją „czakrą czystego nektaru”. Jest jednym z wielu centrów subtelnej energii zarządzających wszystkimi obszarami naszego życia, a jej zadania można najprościej scharakteryzować zbiorczym terminem „komunikacja”.

Poprzez to niebieskie centrum energii uczymy się większej przenikliwości, kreatywności i samoekspresji. Usuwając zalegające w nim blokady, przekształcamy negatywne doświadczenia w mądrość. Dźwięk staje się nośnikiem wyższych prawd, a my dostrzegamy swoją zdolność słyszenia i słuchania wywodzącą się z naszej najszerszej natury – duchowej. Oczyszczając swoją komunikację, oczyszczamy siebie.

Cieszę się, że mogę być twoją główną przewodniczką w tej podróży z piątym centrum energii – czakrą gardła i tematem tej książki, piątej z ośmiotomowej serii o czakrach.

W ten sam sposób wspinamy się po drabinie: zaczynamy podróż na pierwszym szczeblu z książką o pierwszym centrum energii – czakrze podstawy, *muladharze*. Z drugą książką wspięliśmy się do drugiej czakry *svadhisthany* mieszczącej się w brzuchu.

Następnie wznieśliśmy się na trzeci szczebel, gdzie przedstawiłam *manipurę* – czakrę splotu słonecznego. Czwarta książka z serii zaprezentowała *anahatę* – czakrę serca i źródło miłości. A teraz jesteś na piątym szczeblu, gdzie zagłębisz się w swoją piątą czakrę ulokowaną w gardle.

Pozostałe książki będą kolejnymi stopniami wznoszącymi się ku niebiosom, a kulminacja nastąpi w ósmej książce przedstawiającej pozacielesne, nadzwyczajne czakry (opowiem o nich pokrótce na kolejnych kartach). Książki stanowią, co prawda, serię, ale nie oznacza to, że musisz je czytać w jakimś określonym porządku. Wzorem gwiazd na niebie, każda zajmuje własną wyjątkową strefę w rozległym wszechświecie. Dokonaj istotnych zmian w jednej

czakrze, a korzyści pojawią się w innych. Dzieje się tak, ponieważ wszystkie są połączone na płaszczyźnie twojego fizycznego, subtelnego ja.

W każdej istocie żywej tego świata fizycznego znajduje się siedem czakr rozlokowanych wzdłuż kręgosłupa. Te centra energii wspinają się od podstawy (pierwszej czakry) począwszy, aż do czubka głowy (siódmej czakry). Ten numeryczny porządek pokazuje, dlaczego wykorzystałam analogię do drabiny, chcąc przedstawić siedem pierwszych książek serii: czakry znajdujące się w ciele są dosłownie ustawione jedna na drugiej.

Ponadto każda z nich jest zakorzeniona w odpowiadającym jej gruczole i zarządza odmiennymi procesami zachodzącymi w organizmie. To samo dotyczy czakr pozacielesnych, ponieważ ciało stanowi łącznik wszystkich subtelnych centrów. W obrębie czakry czystego nektaru znajduje się większość fizycznych elementów związanych z gardłem, w tym przytarczycy, żuchwa, jama ustna, szyja, narząd słuchu oraz tarczycy – główny gruczoł piątego centrum energii. Funkcjami związanymi z tymi oraz innymi częściami ciała w tym obszarze zarządza właśnie piąta czakra.

Do zadań czakr należy nie tylko zajmowanie się kwestiami fizycznymi. Każda czakra zarządza również aspektami aktywności psychologicznych i intuicyjnych.

Psychologicznie rzecz ujmując, twoja piąta czakra reprezentuje czynniki emocjonalne związane ze słyszeniem, z interpretowaniem, wysławianiem i powstrzymywaniem się. Równowaga w tej czakrze pojawia się na skutek umiejętnego manewrowania między czynnikami napędzającymi refleksję a tymi kryjącymi się za ekspresją, a także między tym, co ciche, a tym, co głośne.

Zdolności piątej czakry w kwestii duchowości uwzględniają umiejętność obejmowania, analizy i rozumienia codzienności oraz kierownictwo paranormalne. Zgadza się: ta czakra otrzymuje wiadomości z zaświatów. W związku z tym odgrywa ważną rolę w rozwoju oświecenia, co częściowo zależy od naszej zdolności przyjmowania porad z wyższych płaszczyzn. Kiedy rozwiniemy umiejętność odróżniania kłamstw od prawdy oraz nieistotnych informacji od korzystnych danych, piąta czakra będzie gotowa na przyjęcie złotego nektaru oświecenia, o którym wspomniałam na początku wstępu.

Z pierwszej części książki dowiesz się znacznie więcej o fizycznych oraz metafizycznych źródłach tego nektaru.

Dla kontekstu musimy pokłonić się w podziękowaniu starożytnym Hindusom za przekazanie współczesnemu światu terminu *czakra*. Językiem źródłowym cywilizacji Doliny Indusu był sanskryt. Praprzodkowie żyjących tam ludzi stosowali słowo „czakra” w znaczeniu „wirujące koło światła”. Niemniej wiele innych kultur do dziś uznaje istnienie tych centrów energii: starożytni oraz współcześni Inkowie, Czirokezi, Hopi, Hebrajczycy, Majowie, Aztekowie, Berberowie oraz afrykańscy wyznawcy kemetyzmu. Bez względu na twoje etniczne pochodzenie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że duchowa medycyna twojej tradycji głosiła istnienie niewidocznych ciał energetycznych.

Mimo że czakry są opisywane jako kule światła, są również zbudowane z dźwięku, w związku z czym odzwierciedlają te same substancje, które tworzą każdą istotę żywą. Wszystko składa się z oscylujących energetycznych pól światła i dźwięku, czyli z energii.

Energia to informacja w ruchu. Duchowi mistrzowie z przeszłości oraz współcześni naukowcy

wiedzą, że wszystko składa się z energii. Przypomnę, że istnieją dwa rodzaje energii: fizyczna i subtelna.

Energia fizyczna tworzy mierzalną rzeczywistość. Z punktu widzenia biologii te namacalne energie są napędzane fizycznymi narządami, kanałami i polami. Niemniej ponad 99,999 procent jakiegokolwiek obiektu, w tym ciała ludzkiego, to subtelna energia*. Osiągnięcie dobrego życia oczywiście wymaga wiedzy o fizycznych strukturach i komponentach składowych ciała, ale nawet te są głównie napędzane subtelnymi energiami i powiązanymi z nimi strukturami.

Twoje subtelne energie są organizowane tak samo jak fizyczne – przez narządy, kanały i pola. Te trzy subtelne struktury współtworzą anatomię subtelnej energii zwaną inaczej subtelnym ciałem.

Chociaż ta książka traktuje o piątej czakrze, a cała seria jest poświęcona dwunastu czakrom, chciałabym poinformować cię o dwóch innych strukturach subtelnej energii, ponieważ nakładają się one na czakry i potwierdzają moje wcześniejsze stwierdzenie, iż

* Ali Sundermier, „99.9999999% of Your Body Is Empty Space”, 23 września 2016, <https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space>.

wszystkie czakry, tak jak wszystkie układy subtelnej energii, są ze sobą wzajemnie połączone. To również oznacza, że wywierają na siebie ciągły wpływ.

W kwestii subtelnych kanałów, rozróżniamy dwa ich rodzaje: meridiany i nadi.

Meridiany działają na zasadzie rzek przepływających przez tkanki łączne ciała. Transportują zarówno fizyczne, jak i subtelne energie w całym ciele. Spotykamy się z ich wyjaśnieniem głównie w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TMC), mimo że również inne systemy subtelnej medycyny świata mówią o tych kanałach. Drugi rodzaj tych subtelnych dróg to *nadi*. Jest to konstrukt hinduski odpowiadający fizycznym nerwom. Zarówno nadi, jak i meridiany wymieniają energię z siedmioma czakrami mieszczącymi się w ciele.

Każda czakra tworzy własne pole subtelnej energii zwane *polem aurycznym* lub *warstwą auryczną*. Te osobne wytwory otaczają ciało warstwowo. Łącznie cała kula tworzy *pole auryczne*. Każda warstwa pełni funkcje ochronne, a w oparciu o zaprogramowane wewnątrz powiązanej z nią czakry określa, które energie mogą wejść do tej czakry, a które ją opuścić. Jak się zapewne domyślasz, w dalszej części książki

omówimy piąte pole auryczne, ponieważ stanowi rozszerzenie piątej czakry.

Dotarliśmy do tematu, który poruszyłam wcześniej. Seria uwzględnia ósmą książkę o pięciu czakrach, które znajdują się poza ciałem. Tak, nauczam o systemie dwunastu czakr i dwunastu pól aurycznych. Jednym z powodów ku temu, że wspominałam o tych pozacielesnych pięciu czakrach w moich trzydziestu kilku książkach, jest fakt, iż ujrzałam je jako dziecko.

Kiedy byłam małą, widziałam różnobarwne kule i wstęgi światła otaczające ludzi i zwierzęta, a nawet wyłaniające się z roślin i drzew. Wtedy tego nie wiedziałam, ale później odkryłam, że tym, co potrafiłam dostrzec, była subtelna energia.

Moi rodzice byli tym typem chrześcijan, który nie akceptował niczego tak amorficznego, jak „energia”. W szkółce niedzielnej nie mówiło się o czakrach. Ale ta plamka na mojej duchowej edukacji nie powstrzymała mnie ani przed zauważaniem tych pięknych odcieni tęczowych świetlistych kul, ani przed wiedzą, że istniało ich dwanaście: siedem emanujących z kręgosłupów ludzi oraz pięć unoszących się wokół ich ciał, zawsze w tych samych miejscach. Ich widok pomagał mi podejmować codzienne decyzje.

Przykładowo, kiedy pierwsza czakra mojej mamy jarzyła się soczystą czerwienią, wiedziałam, że nadchodzą kłopoty, i uciekałam albo chowałam się. A kiedy zwykle radosna druga czakra taty zamieniała pomarańcz na błotnisty brąz, wiedziałam, że tego wieczora będzie dużo pił.

W wieku mniej więcej dwudziestu lat zaczęłam zwiedzać świat, żeby nauczyć się o tych energiach od uzdrowicieli, szamanów, intuicyjnych nauczycieli i guru w Japonii, Peru, Wenezueli, Maroko, Kostaryce i Belize. Moi nauczyciele znali zarówno energie podobne do czakr, jak i te tworzące inne subtelne struktury. Z biegiem lat wzbogacałam swój warsztat, inwestując w dodatkowe eksploracje różnych kultur. Nie zaskoczyło mnie odkrycie, że w pracy z siedmioma czakrami nie ma niczego imperatywnego – na tym modelu bazował Zachód od początku XX wieku. Prawda jest taka, że systemy medyczne z całego świata oparte na czakrach i duchowości przedstawiają od trzech do kilkudziesięciu czakr.

W mojej pierwszej książce omówiłam system dwunastu czakr. Książka została wydana przez Llewellyn kilkadziesiąt lat temu, a mój model czakr

zyskał międzynarodowe uznanie. Spodoba ci się ósma książka o dodatkowych pięciu czakrach.

Ale wróćmy do teraźniejszości.

Ta książka składa się z dwóch części. Pierwszą napisałam sama i uwzględniłam w niej trzy rozdziały przedstawiające podstawowe informacje o czakrze gardła. Większość zawartych tu danych pochodzi ze studni klasycznej wiedzy hinduskiej, chociaż gdzieś tam wpłótłam współczesne koncepty. Ćwiczenia uwzględnione w tej części mają na celu pomóc ci wdrożyć zdobytą wiedzę w życie.

W pierwszym rozdziale omawiam fundamenty teorii o piątej czakrze, w tym jej nadrzędny cel, położenie, nazwy historyczne, barwę oraz dźwięk. Dzielę się również informacjami o powiązanych żywiołach, zwanych też elementami, o oddechu, płatkach lotosu, bogach i boginiach związanych z piątą czakrą, a także wiedzą o nadi oraz wspomnianym wcześniej złotym nektarze.

W rozdziale 2 zagłębię się w fizyczność piątej czakry. Tak jak wszystkie czakry mieszczące się w ciele, centrum czystego nektaru jest zakotwiczone w odpowiadającym mu odcinku kręgosłupa, a ze względu na to, że jest też połączone z konkretnym gruczołem

i innymi obszarami ciała, subtelne i fizyczne uszkodzenia tego miejsca mogą skutkować licznymi procesami chorobowymi, które opiszę szczegółowo. W rozdziale 3 przeanalizuję psychologiczne i duchowe funkcje tego ciała wspaniałej błękitnej energii.

Następnie przejdziemy do części 2, która skupia się na tym, jak stworzyć optymalne życie poprzez wydobywanie i zastosowanie energii piątej czakry.

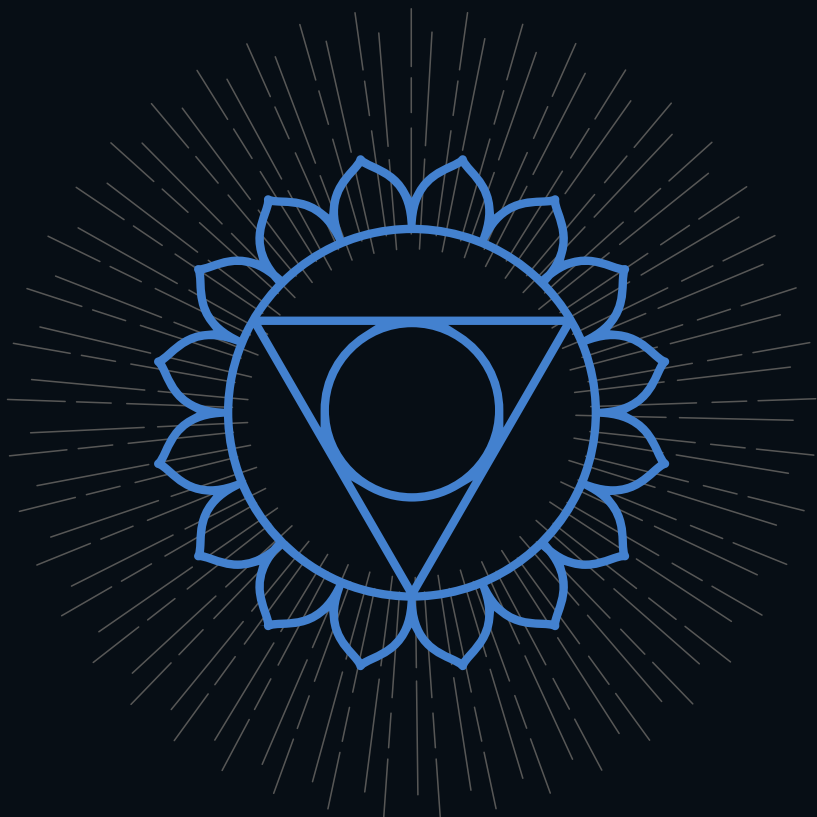
Drugą część otwiera informacyjny wstęp do tematu intencji – najważniejszego narzędzia do uzdrawiania i ekspresji niezbędnych do pracy z kolejnymi rozdziałami. Otrzymasz również instrukcje do medytacji wykorzystującej piątą czakrę. A potem najlepsza część: poznasz nowych przyjaciół.

Każdy rozdział w części 2 został napisany przez eksperta w dziedzinie energii. Zaczniemy od omówienia duchowych przyjaciół twojej piątej czakry, a potem przejdziemy do pozycji jogi sprzyjających temu centrum energii. Będziesz skakać, przeskakować i zagłębiać się, zdobywając bardzo praktyczny zestaw narzędzi do ćwiczeń z piątą czakrą, w tym medytację, uzdrawiające wibracje, kamienie, dźwięki, kształty, kolory, a nawet przepisy kulinarne.

Wprowadzenie

W końcu skorzystasz z tego, co Hindusi postrzegali jako nektar bogów: ze złotych kropli czystości ułatwiającej komunikację oraz z pięknego poczucia samopoznania.

CZĘŚĆ 1



FUNDAMENTY TEORII



Umieść język na podniebieniu. Weź jeden głęboki wdech i wydech przez nos. Drugi oddech weź przez usta. Następnie opuść język do naturalnej pozycji.

Teraz oddychaj naturalnie i zwizualizuj sobie przyjemne odcienie niebieskiego koloru: jasny, migoczący, pudrowy, błękitny, lazurowy, indygo, kobaltowy, turkusowy, morski – twój wybór. Łącz i mieszaj dowolnie.

Następnie wyobraź sobie, jak te strumienie koloru, zanim wypłyną na zewnątrz, wirują w twoich ustach i oczyszczają je, aby wypełnić puste miejsca i usunąć blokady w gardle i szyi. Pozostań z tą niebieską rzeką, aż ten obszar twojego ciała całkowicie się rozluźni.

Kiedy będziesz gotowy, weź kilka głębokich oddechów i powróć do codziennej świadomości. Wiedz, że te niebieskie snopy światła będą tworzyć spokój i swobodę tak długo, jak to konieczne.

Właśnie nastąpiła interakcja z twoją piątą czakrą.

Przed tobą pierwsza część książki, z której dowiesz się wszystkiego o tej niebieskiej czakrze. Przedstawię ci podstawowe informacje zaczerpnięte głównie z kultury hinduskiej, ale okraszę je szczyptą

współczesnej wiedzy oraz ćwiczeniami, żebyś dokładnie zaznajomił się z potęgą tego centrum energii.

W pierwszym rozdziale wyłożę szczegóły głównych cech piątej czakry. Tematy obejmują jej położenie, powiązane żywioły, a także utożsamianych z nią bogów i boginie. W rozdziale 2 przedstawię zarys fizycznych funkcji czakry czystego nektaru, a następnie przejdę do rozdziału 3, gdzie omówię jej psychologiczne oraz duchowe cechy. Mam nadzieję, że te informacje wpłyną do twojego umysłu jak krople delikatnego deszczu i pozostawią cię skąpanym w poezji twojej czakry gardła.

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY

Zastanów się, ile czasu poświęcasz refleksji lub ekspresji. Człowiek to istota komunikująca się. Wydaje się, że nieustannie mówimy, śpiewamy, nucimy, piszemy, uczymy się lub filozofujemy. Nawet milcząc, oddajemy się co najmniej ruminacji. Oczywiście cisza jest własną formą artykulacji.

Twoja piąta czakra, niezbędne centrum niebieskiej energii zakotwiczone w twoim gardle, to główna brama do komunikacji. Mieści się między głową a resztą ciała i łączy mózg z twoim aktywnym ja. Za pośrednictwem tego centrum energii oceniasz swoje osobiste prawdy i decydujesz, czy je przekazać, czyli zadziałać zgodnie z nimi, czy trwać w pasywności. Za korzyściami płynącymi ze zrozumienia

wszystkich aspektów piątej czakry opowiada się fakt, iż pomoże ci to podejmować bardziej świadome decyzje w kwestii każdej formy komunikacji, co jest kluczowe w rozwoju zdrowych wymian we wszystkich obszarach życia.

W tym rozdziale jako pierwszą przedstawię ci Manishę (imię zostało zmienione), której całe życie polepszyło się, kiedy usunęła dysfunkcyjne wierzenia zagnieżdżone w swojej piątej czakrze i z jej pomocą zaczęła działać z większą pewnością. Następnie przeczytasz kilka krótkich podrozdziałów o najważniejszych aspektach standardowych nauk o piątej czakrze. Większą część tych danych zaczerpnęłam z tradycji hinduskiej, co oznacza, że liczą sobie tysiące lat. Część informacji bazuje na wiedzy współczesnej, w tym duchowości i nauce. Kryterium, jakim się posłużyłam do określenia najważniejszych informacji, można podsumować krótko: to się przyda.

Najprzydatniejsze informacje o piątej czakrze będą wyodrębnione, omówione, podświetlone i upakowane w kilku ćwiczeniach, tak abyś mógł od razu zintegrować tę wiedzę z codziennym życiem. Liczę, że czysty nektar twojej złotej mądrości zostanie

Duchowo jesteś otwarty na kierownictwo z zewnątrz bez względu na to, czy ta mądrość pojawi się z książek, kreatywnej ekspresji, w poradach czy słowach piosenki w radiu. Potrafisz również dawać mądrość, jeżeli tak poprowadzi cię twoja dusza. Metafizycznie umiesz wkraczać w zmysł intuicyjny związany z tą czakrą zwany jasnoślyszaniem. Ta zdolność zostanie opisana szczegółowo w dalszej części tego rozdziału.

POWIĄZANE ARCHETYPY

Archetypy to wzorce, modele zachowań zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, a z piątą czakrą są powiązane te wzmacniające życie i utrudniające radość.

Pozytywnym archetypem jest komunikator. To bardzo trafne, że ten wspaniały wzorzec sprzyja prawdomówności, łatwości w nawiązywaniu relacji, otwartości i szczerości. Kiedy przyjmiesz archetyp komunikatora, stajesz się kanałem jasności i połączenia. Komunikator wie, że świat jest potężny, tak jak cisza.

Archetypem cienia jest ciche dziecko. Ten model nie odnosi się do spokoju klarownego komunikatora,

lecz raczej do tragedii dziecka, które uciszano tak często, że już nie potrafi odnaleźć swojego głosu.

Dziecko osądzane, ignorowane lub zawstydzane za swoją osobowość lub swoje pomysły – nawet za dzikie i beztroskie wyrażanie radości i innych emocji – przestaje się dzielić. Boi się odrzucenia lub kary. Jest zastraszone, dlatego może zatracić poczucie tego, co myśli o różnych kwestiach. Na szczęście można uzdrowić ten rodzaj krzywdy i bólu.

Poniższe krótkie ćwiczenie pomoże ci aktywować swojego wewnętrznego komunikatora czakry oraz uwolnić wszelkie obszary siebie, które zostały uciszone.

ĆWICZENIE

PRZYJĘCIE ARCHETYPÓW PIĄTEJ CZAKRY DO ŻYCIA

Usiądź na kilka minut w cichym miejscu. Możesz przyciemnić światło i zamknąć oczy albo wziąć kartkę i długopis do notatek.

Skieruj świadomość do środka swojej piątej czakry. Oddychaj i pozostań nieruchomy w spokojnych wodach tej wewnętrznej świętości. Teraz pomyśl

o sytuacji w codziennym życiu, która woła o twoją klarowną komunikację. Następnie poproś swojego zdrowego komunikatora, aby objawił się intuicyjnie.

Poczuj jego odwagę i pewność siebie. Wyobraź sobie, że jest ubrany w coś, co odzwierciedla te cechy. Połącz się z jego śmiałością z empatią. Zapytaj go, czy chce ci przekazać jakieś konkretne wiadomości na dany temat. Słuchaj jak prezentuje melodie lub słowa, dzieli się sentencją lub wierszem albo w jakiś inny sposób daje znać o swoich prawdach. Swobodnie ciesz się tym w pełni rozwiniętym komunikatorem piątej czakry, ponieważ on i ty to jedno.

Teraz poproś go, żeby na chwilę stanął z boku i wezwij ciche dziecko. Zwróć uwagę jak bardzo jest przerażone i ciężko mu stawić czoła sytuacji w twoim umyśle. Spójrz mu w oczy i wczuj się w ukryty nurt jego bólu i cierpienia. Przytul je i ujrzyj przynajmniej jedną z przyczyn jego stanu stłumienia. Tu mogą się uzewnętrznić wspomnienia złego traktowania, a także uczucie bycia niechcianym lub nieuznanym.

Co takiego mogło się stać tej zranionej części twojego ja, kiedy otwierała usta i wyrażała swoje emocje, potrzeby i pragnienia? Została jej wyrządzona wielka krzywda.

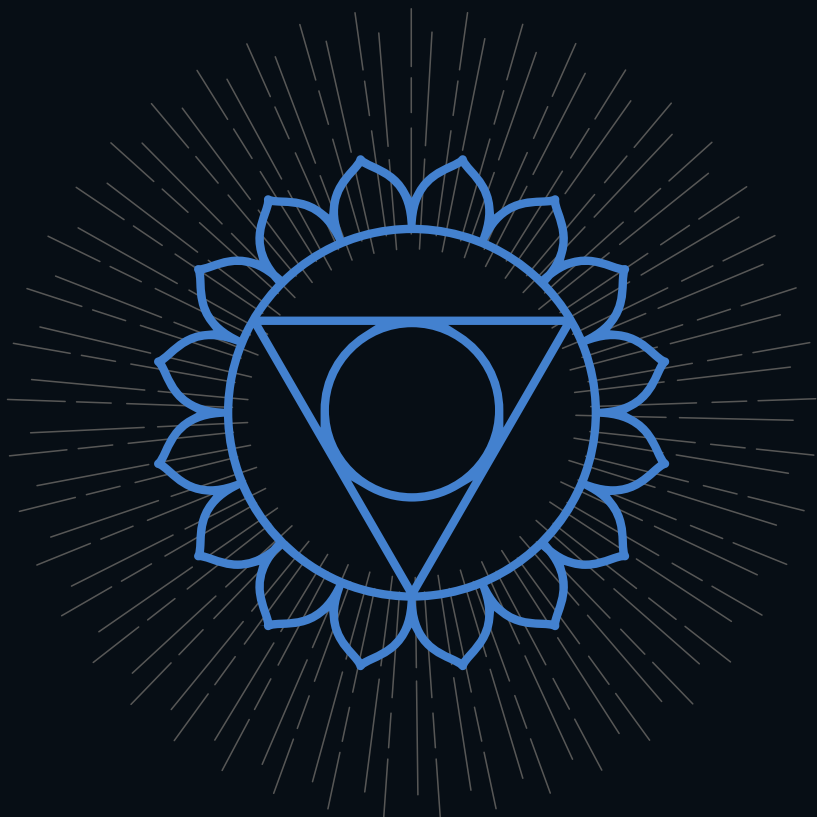
Następnie zaprosz z powrotem komunikatora i przedstaw go cichemu dziecku. Och, ileż zrozumienia zostaje mu przesłane. Obserwuj jak miłość napływa, aż całkowicie uzdrowi ciche dziecko, a wszystkie wiadomości, które powinny były zostać przekazane, zostają doręczone. Prawda o tym, co wieczne – miłość – pozwala tym dwóm archetypom połączyć się. Zlewają się w twojej piątej czakrze w jedność i w końcu możesz się uspokoić.

PROFIL OSOBOWOŚCI

Wielu ludzi otrzymało potężny dar rozwiniętych zdolności piątej czakry. To może być twoja najsilniejsza chakra lub taka, której często używasz. Bez względu na osobowość lub preferencje, kiedy aktywnie łączysz się ze swoją piątą czakrą – na krótko czy też na dłuższy czas – doświadczasz siebie jako ogół komunikacji. Muzyka, czytanie, mówienie: wszystko się nada pod warunkiem, że przekazujesz wiadomość słownie.

Aktywna piąta chakra sprawi, że często będziesz subiektywny i ekspresyjny, ale prawdopodobnie będziesz również dobrym słuchaczem. Być może uczysz

CZĘŚĆ 2



TEORIA W PRAKTYCE



Nadszedł czas na wypicie nektaru nieśmiertelności – najwyższego daru piątej czakry.

Witaj w drugiej części książki i w drugiej połowie odysei twojej piątej czakry. Na kartach tej części znajdziesz mnóstwo sposobów na rozwinięcie twojej czakry czystego nektaru, a wraz z nią – wszystkich aspektów twoich działań komunikacyjnych. Bez względu na to, czy twoim celem jest przesyłanie więcej miłości światu, lepsze zrozumienie tego, czym dzielą się inni ludzie, czy polepszenie fizycznych lub psychologicznych funkcji uniwersum twojej czakry gardła, wszelką potrzebną do tego wiedzę znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

Te źródła transformacji są bogate i różnorodne, ponieważ każdy rozdział został napisany przez autorytet w dziedzinie energii ze specjalistyczną wiedzą o czakrze vishuddha. Autorzy wykorzystali swój profesjonalny know-how, aby w każdym rozdziale zawrzeć konkretne podejście do rozświecenia twojej piątej czakry.

Możesz czytać poniższe rozdziały w dowolnej kolejności. Posłuchaj zachcianki, pragnienia, pomysłu lub inspiracji. Może zechcesz stworzyć arcydzieło

tworzenia rezonansu i równowagi. Biją piątej czakry jest *ham*. Za każdym razem, kiedy stajesz się *ham*, możesz odkryć nowy święty dźwięk.

Najpierw usiądź w wygodnym miejscu. Oprzyj o coś plecy, jeżeli potrzebujesz. Łagodnie przesun barki w tył i w dół, a czubek głowy unieś do góry, wydłużając szyję. Pokręć głową na boki, w górę i w dół, żeby rozgrzać mięśnie i aktywować punkty akupresury okna niebios otaczające szyję.

Teraz ustaw dłonie w mudrze *vishuddha*: spleć palce dłoni (patrz ilustracja). Wnętrza dłoni zwróć do góry, zrób ze splecionych palców koszyczek i złóż kciuki.

Wyobraź sobie sytuację, która wymaga autentycznego głosu lub kreatywnej ekspresji. Weź głęboki wdech i wypełnij brzuch przestrzenią. Z wydechem zaciśnij wargi i wytwórz głęboki dźwięk *ham* z samego wnętrza. Poczuj wibracje dźwięku rozbrzmiewającego w twoim brzuchu, gardle i twoich wargach. Powtórz go kilka razy, eksperymentuj z różnymi tonami, z różną głośnością i natężeniem, aż odnajdziesz te żywe i dźwięczne. Zaufaj swojemu ciału w kwestii wewnętrznie odczuwanego wrażenia „Tak!” lub „To jest to!”.

Kiedy odnajdziesz odpowiedni ton, powtarzaj go, aż poczujesz równowagę i swobodę. Zwróć uwagę, jak cała twoja wewnętrzna i zewnętrzna istota rozbrzmiewa, kiedy stajesz się ham.



RYSUNEK 2: MUDRA VISHUDDHA

PODSUMOWANIE

Piąta czakra to potężny portal do rozmaitych dźwięków. Dlatego możesz używać słów i nazw do jej stymulowania, kojenia i równoważenia. Wykorzystaj punkty akupunktury omówione w tym rozdziale, żeby wzmocnić swoją pracę. Baw się dobrze z powyższymi ćwiczeniami i porównaj to, jak się komunikujesz przed ich wykonaniem i potem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Cyndi Dale – jest światową autorytetką w dziedzinie anatomii energetycznej. Uzdrowicielka i badaczka, autorka bestsellerowych książek o uzdrawianiu energią, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Cyndi studiowała międzykulturowe systemy uzdrawiające i energetyczne oraz prowadziła zajęcia i warsztaty w wielu krajach. Posiada mistrzostwo czwartego stopnia w Reiki. Mieszka w Minneapolis, w Minnesocie.

PIĄTY TOM Z SERII UZDRAWIAJĄCE CZAKRY CZAKRA GARDŁA

Ta książka to część wyjątkowej serii poświęconej czakrom. Znajdziesz w niej afirmacje, wizualizacje, medytacje, techniki uzdrawiające, mantry, jogę, a nawet zalecenia dietetyczne wspierające równowagę energetyczną. Tom o czakrze gardła – piątej czakrze – pomoże ci odkryć moc autentycznej komunikacji, samoekspresji i szczerości wobec siebie i innych. Światowej sławy ekspertka od pracy z energią wraz z zespołem specjalistów pokaże ci, jak odblokować i wzmocnić czakrę gardła, aby swobodnie wyrażać myśli, uczucia i kreatywne pomysły. Dzięki sprawdzonym technikom, terapiom holistycznym i naturalnym metodom uzdrawiania nauczysz się mówić z pewnością, słuchać z empatią i budować harmonijne relacje. Praca z czakrą gardła otworzy cię na prawdę, klarowność w komunikacji i twórczy przepływ energii.

Czakra gardła otworzy cię na twój wewnętrzny głos

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY