Margarita Alcantara

Medycyna czakralna

Techniki samoleczenia duszy i ciała

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Margarita Alcantara

Medycyna czakralna

Techniki samoleczenia duszy i ciała

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Magdalena Szewczuk
Ilustracje pozycji jogi (Aneks B): © Tom Bingham
Zdjęcia kryształów (Aneks A): Depositphotos
Zdjęcie fenacytu (Aneks A): Cape Minerals – Wikipedia

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-076-3

Tytuł oryginału: *Chakra Healing: A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques that Balance the Chakras*

Copyright © 2017 by Althea Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

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
kryształy dostępne w sklepie www.talizman.pl
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl
PRINTED IN POLAND

Tę książkę dedykuję mojej babci,
Loli Anunciacion Pineda Perlas,
która zawsze we mnie wierzyła.

Co nas czeka

Leczenie czakr to potężne narzędzie i sztuka, która może poprawić każdy aspekt twojego życia – cieszę się na możliwość podzielenia się z tobą moją miłością do czakr, abyś i ty mógł użyć ich mocy do samoleczenia od wewnątrz.

W części pierwszej, przedstawię układ czakr, abyś zrozumiał, jakie są ośrodki energii w twoim ciele. Od tego fragmentu powinieneś zacząć, jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z czakrami i potrzebujesz zaznajomić się z podstawowymi informacjami.

Jeśli jesteś gotów przejść do bardziej szczegółowych informacji o każdej z czakr, przejdź od razu do strony 25, od której rozpoczynają się opisy poszczególnych czakr. Jeśli zaś chcesz dowiedzieć się o sposobach w jaki ludzie pracują ze swoimi czakrami – od medytacji, przez jogę do leczenia kryształami – przejrzyj sekcję „Ujarzmienie mocy czakr", która zaczyna się na stronie 43.

Możesz sobie z tego nie zdawać sprawy, ale twoje czakry są ważnym czynnikiem, który wpływa na każdy aspekt twojego życia. Część druga tej książki opisuje powszechnie występujące zaburzenia równowagi energii, które objawiają się zmianami na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym oraz przedstawia techniki pomocne w leczeniu zaburzeń równowagi w każdej z czakr.

Aby dowiedzieć się, które czakry wymagają dostrojenia, przejdź na stronę 66 i poczytaj o symptomach i dolegliwościach, które być może rozpoznasz u siebie.

Żeby zacząć pracować z wybranymi czakrami, które chcesz zrównoważyć lub uleczyć, przejdź do sekcji o sposobach ich leczenia na stronie 107.

Mam nadzieję, że dzięki lekcjom zawartym w tej książce, przybliżysz się do takiego życia, jakie chciałbyś prowadzić. Szczęśliwego czytania – i szczęśliwego leczenia!

Spis treści

Wstęp 11

I. Potężny układ czakr

1. Ogólny zarys czakr 16
2. Praca z czakrami 42

II. Leczenie czakr

3. Powszechne objawy i dolegliwości 66
4. Środki lecznicze i leczenie 107

Aneks A: Kryształy 169
Aneks B: Pozycje jogi 185
Teksty źródłowe 198
Odniesienia 200
Podziękowania 201
O Autorce 202

Wstęp

Kiedy moja nowa pacjentka, pani B., weszła do mojego gabinetu, mogłam od razu wyczuć, że czuje rozczarowanie z powodu miejsca w życiu w jakim aktualnie się znajdowała. Za każdym razem, gdy przychodzi do mnie nowy pacjent „słucham" co jego czakry mają do powiedzenia.

Pierwsza wizyta pani B. miała być zabiegiem akupunktury w celu złagodzenia stresu i bólu w kostkach. Jako licencjonowana akupunkturzystka, stosuję tradycyjną chińską medycynę. Zaczęłam więc od zbadania jej pulsu i przyjrzałam się jej językowi, by ocenić stan jej organów wewnętrznych. Jednak, tak jak w przypadku większości moich pacjentów, pani B. przyszła do mnie z powodów poważniejszych, niż problemy natury fizycznej. Wiedziałam, że pani B. ma do zdiagnozowania u siebie coś więcej niż ból kostek i stres spowodowany pracą, jednak ona sama jeszcze nie zdawała sobie z tego sprawy.

Od dziecka byłam empatą. Być może pierwszy raz spotykasz się z tym słowem – pochodzi ono od terminu *empatia* – i określa się nim osoby, które intuicyjnie wyczuwają emocje innych ludzi, prawie tak silnie, jakby sami je przeżywali. Podobnie jak wielu innych z nas, nie od razu zrozumiałam, co to znaczy być empatą, ani jak radzić sobie z tym niezwykłym darem. Spotkałam się niejednokrotnie z odrzuceniem ze strony innych, ponieważ uważali mnie za przewrażliwioną czy dziwną. Próbując dopasować się do rówieśników, starałam się odciąć od tej części siebie. W tamtym okresie było dla mnie jasne, że moja wrażliwość sprawia wyłącznie problemy! Jednak gdy próbujemy

odciąć się od tego kim jesteśmy, nasze ciała stają się bardziej „rozmowne" – pojawiają się wtedy fizyczne, emocjonalne, mentalne i/lub duchowe symptomy – i trwają one tak długo, aż wreszcie poświęcimy im uwagę i naprawimy sytuację.

Kiedy rozmawiałam z panią B. o stanie jej zdrowia i objawach, które miałyśmy wyleczyć, wyczułam, że tli się w niej lęk. To uczucie nie było przypadkowe, moja pacjentka przyznała w trakcie rozmowy, że w pracy, której nienawidzi, tłamsi się jej potencjał twórczy. Tak naprawdę chciała pracować jako instruktorka jogi i pisać o leczeniu holistycznym, ale zbytnio się bała, żeby spróbować pracy na własną rękę. Nie potrafiła zaufać swojej wewnętrznej mądrości, a przez całe swoje życie szła nosząc ze sobą ciężar starych ran – ran, które powstrzymywały ją przed osiągnięciem swoich celów.

Dzięki akupunkturze, reiki, pracy z kryształami i ogromnej dozie empatii, wkrótce pani B. na nowo rozkwitła, udało jej się zrównoważyć emocje, na które wcześniej sobie nie pozwalała (i które uniemożliwiały jej odczuwanie szczęścia) oraz poświęciła należną uwagę sposobom na twórczą autoekspresję. Rzuciła znienawidzoną pracę, skończyła swoje szkolenie z jogi i zaczęła prowadzić swoją własną stronę o kondycji fizycznej i psychicznej. Zanim skończyłyśmy terapię leczniczą, ból w kostkach ustąpił. Po jakimś czasie przychodziła do mnie nie na leczenie, lecz pielęgnację.

Podobnie jak pani B., tak samo my wszyscy, sami piszemy swoje historie – historie, które mówią o tym, jak przeżywamy swoje życie. Podczas gdy niektóre z tych historii mogą być prawdziwe i aktualne, większość jest przedawniona. Nierzadko, nosimy w swoich ciałach ból spowodowany nieprawdziwymi historiami. Dokładniej mówiąc, nosimy go w swoich ośrodkach

energetycznych, które nazywamy *czakrami*. Ucząc się tego, co nosimy w sobie, możemy odkryć w sobie pokłady energii i wykorzystać je, by przemienić się w radosne i pełne życia istoty, jakimi z natury jesteśmy. I właśnie to ma na celu ta książka – pomóc ci zrozumieć, co nosisz w swoich czakrach, a dzięki temu uda ci się uleczyć ból od środka.

Bez względu na to, czy temat czakr i leczenia energetycznego jest dla ciebie nowością, czy też posiadasz już szeroką wiedzę w tej dziedzinie i chciałbyś tylko odświeżyć sobie podstawowe informacje, ta książka pomoże ci wyleczyć siebie poprzez zrozumienie i troskę o czakry.

I

Potężny układ czakr

W części pierwszej rozwiniesz swoją podstawową wiedzę na temat układu czakr.

Rozdział pierwszy omówi unikalne właściwości i moce każdego z siedmiu ośrodków energetycznych znajdujących się w twoim ciele, abyś mógł lepiej zrozumieć, dlaczego tak ważne jest utrzymanie ich w równowadze i nie dopuszczenie do zablokowania któregokolwiek z nich.

W rozdziale drugim przeczytasz o różnych technikach leczenia, które zostały opracowane po to, by zachować zdrową równowagę między czakrami. Informacje o różnych metodach mogą pomóc ci wybrać spośród nich tę, która najbardziej ci odpowiada.

1

Ogólny zarys czakr

W tym rozdziale przedstawię ci system czakr – opowiem, czym one są, jak je poczuć, jak one działają, omówię mity i uwagi dotyczące leczenia czakr i wyjaśnię jak bezpiecznie wykorzystywać energię ze swoich centr energetycznych. Dowiesz się o charakterystyce poszczególnych czakr i potencjalnych przyczynach blokowania ich energii, a także tego, co się dzieje z twoim zdrowiem fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym, kiedy twoje czakry są zrównoważone i co się dzieje, gdy brakuje im równowagi.

Czym są czakry?

Znasz swoje ciało fizyczne. Znasz to uczucie gdy rozciągasz lub napinasz jakąś część swojego ciała. Wiesz, że twoje mięśnie są przyczepione do układu kostnego, wiesz, że układ nerwowy wysyła sygnały do twoich kończyn, tułowia, głowy. Wiesz, że to co jesz i pijesz ma wpływ na twoje zdrowie. Dzięki temu dobrze sobie zdajesz sprawę z tego jak różne aspekty twojego fizycznego ciała łączą się ze sobą i jak zmysły dotyku, zapachu, smaku, wzroku i słuchu wymieniają się ze sobą informacjami, pozwalając ci w pełni doświadczać swojego życia.

Jednak jesteś czymś więcej niż ciałem fizycznym. Gdy zaczniesz studiować bliżej system czakr czy też fizykę kwantową, zauważysz, że wszystko wokół nas jest energią, i że wszystko ma swoją własną częstotliwość drgań. Wszystko, od podstawowych atomów, które tworzą nasze komórki, organy, kości, mięśnie i układy wewnętrzne, aż do największej planety istniejącej w układzie słonecznym – wszystko składa się z energii. Ta energia nosi wiele imion: qi, ki, chi, prana, mana, siła odyczna, bioplazma, energia życiowa – to tylko kilka z nich.

Ciało energetyczne to pole energii człowieka, które rozciąga się poza jego ciałem. Podobnie jak twoje ciało, które składa się z wielu elementów – układu nerwowego, mięśniowego i kostnego – które nakładają się na siebie współpracując, tak samo energia twojego ciała jest sumą wielu komponentów, które ze sobą współdziałają. Wszystkie warstwy twojego ciała energetycznego razem wzięte nazywamy aurą. Twoja aura oddziałuje na twoje ciało fizyczne jak i na każdy ośrodek energetyczny, czyli czakry.

Słowo *czakra* pochodzi z sanskrytu, a dokładniej od słowa *cakra*, które oznacza „koło". Pierwsze wzmianki na ich temat pojawiły się w Wedach, świętych księgach hinduizmu, których powstanie datuje się na 1500 rok przed naszą erą. Wiele kultur i narodów, jak na przykład Egipcjanie, Hindusi, Chińczycy, Sufici, Zaratusztrianie, Grecy, rdzenni Amerykanie, Inkowie czy Majowie – zdawali sobie sprawę z istnienia systemu czakr i wierzyli, że są one odbiciem praw natury rządzących wszechświatem, a nasze fizyczne ciała są ściśle związanymi z nim odpowiednikami tego systemu.

Czakry są energetycznymi wirami, które znajdują się w każdym z nas. Te wiry transportują energię z wszechświata i twojego otoczenia i inkorporują ją do twojej aury i ciała. Mają też związek z przepływem wewnątrz ciebie – między twoim ciałem fizycznym a energetycznym. Układ czakr można postrzegać jako energetyczny układ krwionośny. Krew transportuje tlen, składniki odżywcze i hormony w całym organizmie; chroni też go poprzez usuwanie niepotrzebnych substancji i krzepnięcie w miejscach zranienia. W podobny sposób w jaki ten układ łączy i wspiera twoje układy wewnętrzne, układ czakr łączy i wspiera twoje ciało fizyczne i energetyczne.

Wszystkie żyjące istoty – ludzie, zwierzęta, rośliny, drzewa, a nawet Ziemia – posiadają swój własny układ czakr, tętniący życiem system wirów, które się w nich znajdują. W naszych ciałach możemy znaleźć siedem głównych czakr i siedem pomniejszych. Każda łączy się z konkretnymi organami i gruczołami, funkcjami i dysfunkcjami naszych ciał oraz kwestiami związanymi z naszą emocjonalnością, duchowością i mentalnością. Szczegółowy ich opis znajdzie się w dalszej części tego rozdziału.

Kiedy uda nam się połączyć z energią naszych czakr, jesteśmy w stanie być w lepszym kontakcie z samymi sobą i możemy dowiedzieć się jak uzdrowić się na wielu poziomach, wykorzystując leczenie holistyczne. Właśnie dlatego ćwiczenia rozwijające naszą samoświadomość, takie jak medytacja, pomagają nam uzyskać połączenie ze swoim ciałem i duchem, i z tego samego powoju niektóre ćwiczenia fizyczne pomagają nam oczyścić myśli i poczuć harmonię, a dbanie o naszą duchowość leczy nasz umysł i ciało.

Wszystko jest ze sobą powiązane.

Poczuj swoje czakry

Aby zaznajomić się ze swoją energią, unieś przed siebie ręce i zbliż do siebie wewnętrzne strony dłoni na odległość kilku centymetrów. Poczuj ciepło i energię, która porusza się między dłońmi (w nich umieszczone są pomniejsze czakry). Powoli odsuwaj od siebie dłonie, „rozciągając" energię, która się między nimi znajduje. Następnie zbliż je znów do siebie kompresując energię. Powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie, pobaw się energią między twoimi dłońmi. Nie martw się, jeśli na początku nic nie poczujesz. Zrelaksuj się, oczyść swój umysł i ćwicz dalej. Myśl o otwartości i harmonii.

Gdy tylko bliżej zapoznasz się z własną energią, będziesz w stanie dostrzec nie tylko ciepło swoich dłoni (które stanie się bardziej intensywne, nawet gdy rozsuniesz ręce na większy dystans), ale też ładunek energetyczny, który się między nimi tworzy. Jeśli będziesz cierpliwy, z biegiem czasu poczujesz, że ładunek energii jest większy i będziesz lepiej go wyczuwać nawet gdy twoje dłonie są daleko od siebie.

Możesz też poczuć energię głównych czakr. Na przykład, aby poczuć czakrę serca, umieść obie dłonie na środku klatki piersiowej. Zacznij spokojnie i głęboko oddychać przez nos. Poczuj ciepło i wewnętrzny blask pod swoimi dłońmi. Towarzyszące ci doznanie to nie tylko bicie serca i przepływ krwi, ale też uczucie otwierającej się czakry serca.

Czujesz to? Gratulacje, właśnie udało ci się połączyć ze swoimi czakrami! Jeśli jeszcze nie udało ci się tego poczuć, nie martw się. Z czasem twoja wrażliwość na te doznania się zwiększy.

Moc lecznicza czakr

Informacje na temat użycia czakr w celu uzdrowienia i oświecenia są wiedzą starożytną – wiedzą, która była znana wśród wielu kultur przez setki lat. Zainteresowanie czakrami w dzisiejszych czasach jest wynikiem tego, że coraz silniej odczuwamy, że skupienie się wyłącznie na zdrowiu fizycznym nie zapewnia nam stuprocentowego szczęścia i dobrobytu. Pomimo kolejnych przełomów i odkryć medycyny współczesnej, wciąż mamy uczucie, że naszemu zdrowiu czegoś brakuje, choć nie potrafimy dokładnie określić czego.

Jako córka lekarza praktykującego medycynę zachodnią, całkowicie zdaję sobie sprawę z tego w jaki sposób przyczyniła się do opieki zdrowotnej i doceniam jej wartość. Dorastając czytałam materiały na temat medycyny mojego ojca i uczyłam się o tym, jak niesamowite jest ludzkie ciało. Pomimo tego, uważam, że wielu ludzi zaczęło zdawać sobie sprawę – nawet, jeśli nie do końca to rozumiemy – że inne czynniki również mogą silnie wpływać na nasze zdrowie.

Co byś pomyślał, gdybyś dowiedział się, że wielu symptomom, jakich doświadczamy (oprócz fizycznych urazów spowodowanych np. wypadkiem samochodowym) można by zapobiec, tylko z tego względu, że nasze objawy fizyczne są odzwierciedleniem nierozwiązanych problemów w naszej energii?

Wejdź do świata czakr.

Kiedy nasze czakry są zrównoważone, nasze życie znajduje się w stanie harmonii, a zdrowie nam sprzyja. Jeśli któraś z czakr została zablokowana, spowoduje to zaburzenia emocjonalne lub chorobę.

Wszystko jest energią, więc uzdrawiamy się i utrzymujemy energię naszego ciała w zdrowiu poprzez takie praktyki jak akupunktura, Reiki, medytacja, joga, qi gong i wiele innych oraz poprzez lepsze wybory odnośnie naszego stylu życia i odżywiania. Dzięki ich stosowaniu, możemy zapobiec pojawieniu się problemów zdrowotnych w naszym fizycznym ciele *zanim* się one objawią.

Mity dotyczące leczenia czakr

Zanim przejdziemy do konkretnych informacji dotyczących układu czakr, chcę obalić kilka mitów związanych z pracą nad czakrami.

Mit 1: Leczenie czakr przeprowadza osoba z zewnątrz. Bez względu na to, czy uzyskujesz wsparcie ze strony innej osoby praktykującej pracę z czakrami, to *ty* jesteś swoim uzdrowicielem, nikt inny. Zawsze powtarzam to moim pacjentom. Mimo że czasem stosuję wyrażenie „uzdrowiciel" gdy wyjaśniam czym się zajmuję, to leczenie jest *zawsze* pracą wewnętrzną. Osoby praktykujące te nauki mogą ci pomoc na twojej drodze do zdrowia, jednak to ty jesteś odpowiedzialny za rezultaty.

Mit 2: Leczenie czakr jest ściśle związane z jakąś religią. Wprawdzie pierwotnymi źródłami nauki o czakrach są teksty natury religijnej, to jednak leczenie czakr rozwinęło się i upowszechniło na tyle, że jest praktykowane przez ludzi z wielu środowisk. Dbanie o zdrowie i równowagę swoich czakr stało się dla wielu ważnym aspektem swojej wędrówki duchowej, której nie łączą z żadną religią.

Mit 3: Leczenie czakr to demoniczny, mroczny rytuał. Prawdziwe, poprawnie przeprowadzone leczenie czakr jest cał-

kowitym przeciwieństwem demonicznych działań. Polega ono na dopuszczaniu do siebie światła, świadomości i uważnej obecności do swojego ciała, umysłu ducha i serca – a ich zadaniem jest pokonać mrok.

Ostrzeżenia i uwagi

Kiedy zabierasz się do pracy nad czakrami, jest kilka rzeczy, o których musisz pamiętać:

Bądź cierpliwy. Często widzę, że ludzie, którzy dopiero zaczynają pracować nad połączeniem się ze swoimi czakrami, szybko tracą cierpliwość. Bardzo często zaczynają myśleć o sobie, że są nieudacznikami, jeśli postęp nie przychodzi natychmiastowo. Pamiętaj o tym, że każdy z nas jest inny, każdy ma też swoje indywidualne predyspozycje do odkrywania siebie samego, a wszystko, w tym proces leczenia dzieje się w tempie, w jakim ma się dziać. Leczenie czakr, stosowane w celu wyleczenia konkretnej przypadłości czy osiągnięcia oświecenia, stanowi swego rodzaju eksplorację, a nie jest celem samym w sobie. Z tego powodu, tak jak w przypadku leczenia fizycznych ran, proces leczenia czakr nie jest czymś, co można „przyśpieszyć". Jednakże kuracja leczenia i inne techniki mogą pomóc w pozbyciu się energetycznych toksyn i przywrócić harmonię w twoich centrach energetycznych. Przemiana wymaga czasu i cierpliwości. Okaż sobie empatię na ścieżce swojego rozkwitu.

Nie zmuszaj się do czegoś, co wydaje ci się ponad twoje siły i nie wymuszaj energii. Kiedy ludzie chcą połączyć się ze swoimi czakrami, często wychodzą poza sferę własnego komfortu. Jednak jeśli przesadnie się starasz, możesz skończyć z bólem głowy! Gdy tylko zaczniesz czuć opór, zrób sobie przerwę.

Zwróć się do uzdrowiciela, gdy jest to konieczne. Wprawdzie możesz wiele zdziałać samodzielnie, to asysta doświadczonej osoby może okazać się pomocna, zwłaszcza wtedy, gdy czujesz, że napotkałeś jakąś przeszkodę na swojej drodze do zdrowia, lub gdy ból ma negatywny wpływ na twoje życie. Jeśli zdecydujesz się na pomoc uzdrowiciela, upewnij się, że jest to licencjonowany specjalista. Ważne też, by była to osoba, przy której czujesz się dobrze i bezpiecznie.

Podstawy czakr

Podstawa systemu czakr składa się z siedmiu głównych czakr znajdujących się w naszym ciele. Każda z nich pełni inną funkcję, a wszystkie łączą się ze sobą.

Trzy górne uważane są za czakry duchowe. Główną funkcją czakr duchowych jest połączenie z Boskością oraz z Wyższym Ja – nadrzędnej wersji nas samych, która jest czystym wyrazem miłości, mądrości i mocy. Najniższe trzy czakry opisuje się jako czakry fizyczne. Definiują nas jako ludzkie istoty żyjące na Ziemi. Czakry duchowe i fizyczne są połączone dzięki środkowej czakrze serca.

Aktywowanie energii kundalini

Energia Kudalini to pierwotna, pouczająca siła, która może obudzić wszystkie nasze czakry, najczęściej wszystkie w tym samym czasie. Wszyscy nosimy w sobie tę energię, ale często jest ona uśpiona, i niczym hibernujący wąż, spoczywa zwinięta w kłębek u podstawy kręgosłupa, czyli przy czakrze korzenia.

Być może słyszałeś, że praca nad czakrami może obudzić energię Kundalini i jest to prawda – otwieranie czakr może umożliwić taką sytuację. Jednak jest bardzo mało prawdopodobne, by energia Kundalini przebudziła się gwałtownie, po przeczytaniu jednego poradnika lub wypróbowaniu zaledwie kilku technik. Ten proces z reguły pojawia się u ludzi, którzy przez dłuższy czas praktykowali jogę Kundalini lub systematycznie pracowali nad swoją energią.

Jeśli praktyki są przeprowadzane bezpiecznie, stopniowo i pod nadzorem kogoś doświadczonego, budzenie w sobie energii Kundalini może przynieść ci ogromne pokłady radości, poszerzyć twoją świadomość i zwiększyć wrażliwość na bodźce mentalne i intuicyjne. Z tego też powodu, ci, którzy szukają oświecenia, bardzo często starają się aktywować w sobie tę energię poprzez stosowanie medytacji czy jogi Kundalini.

Jednakże, jeśli energia Kudalini nieprzewidywanie się przebudzi poprzez jogę lub inne czynniki (jak na przykład interakcja z osobą, której Kundalini jest już przebudzone), a ty nie jesteś na to całkowicie gotowy lub wciąż masz blokady w swoich czakrach, energia może utknąć. Okiełznanie fizycznych objawów, często bolesnych, może okazać się bardzo trudne, gdy tak silna

energia wystrzeliwuje z twojego ciała. W niektórych przypadkach zdarza się, że tak nagłe przebudzenie energii doprowadzi do wystąpienia zaburzeń mentalnych lub emocjonalnych. Jeśli twoja energia Kundalini przebudzi się zanim będziesz na to gotowy, niezbędnym będzie znalezienie dobrego przewodnika duchowego, który pomoże ci przejść przez ten trudny moment.

Co więcej, przebudzenie Kundalini nie jest jedyny sposobem na przywołanie mocy swoich czakr. To prawda, że aktywowanie Kundalini zdało próbę czasu, jednak istnieją też inne, łagodniejsze i przyjemne ścieżki służące otwarciu czakr.

CZAKRA KORZENIA

Pierwszą fizyczną czakrą jest czakra korzenia – odpowiada ona w dużej mierze za twoje poczucie bezpieczeństwa i pewności.

Gdy równowaga Czakry Korzenia jest zaburzona

Gdy tej czakrze brakuje równowagi, pojawia się w nas nieufność w stosunku do natury. Często czujemy, że brakuje nam połączenia z Matką Ziemią, brakuje nam też poczucia zaczepienia. Pojawiają się problemy związane z naszymi rodowymi czy też plemiennymi wierzeniami (zmianom ulega nasza tożsamość względem świadomości społeczności, do której przynależymy) odnawiają się w nas rany rodzinne. Brakuje nam przekonania, że nasze podstawowe potrzeby są zaspokojone (pokarm, schronienie, odzież, miłość) i zaczynamy funkcjonować w strachu, z poczuciem ciągłego zagrożenia.

Gdy Czakra Korzenia jest w harmonii

Zbalansowana czakra korzenia zapewnia nam głębokie uczucie jedności z naturą, czujemy się stabilnie, nie kwestionujemy praw natury i akceptujemy wszelkie życiowe wzloty i upadki. Mamy też poczucie, że znajdujemy się w miejscu zrozumienia, które zaspokaja nasze wszystkie potrzeby, odczuwamy też związek z kolektywną świadomością oraz rodziną, czujemy się bezpieczni.

Nazwa w sanskrycie
Muladhara

Inne nazwy
Pierwsza czakra, czakra podstawy

Położenie
U podstawy kręgosłupa, pomiędzy odbytem a narządami rodnymi

Kolor
Czerwony

Żywioł
Ziemia

Afirmacja
„Jestem"

Gruczoły
Nadnercza

Fizyczne części ciała
Ciało fizyczne, podstawa kręgosłupa, nogi, kości, stopy, odbyt, układ odpornościowy, jelito grube, zęby

Lekcja życia
Uczy nas czuć się bezpiecznie na płaszczyźnie fizycznej, odpowiada na sygnalizowanie naszych podstawowych potrzeb i rozwija zdrową (fizyczną) seksualność

Fizyczne dysfunkcje
Chroniczny ból odcinka lędźwiowego, rwa kulszowa, żylaki, nowotwory odbytu, hemoroidy, zatwardzenie, zwyrodnieniowe zapalenia stawów, problemy z kolanami, depresja, choroby związane z zaburzeniami odporności, nadwaga lub niedowaga

Emocjonalne/mentalne kwestie
Rodzina fizyczna i poczucie bezpieczeństwa w grupie, zdolność do zaspokojenia podstawowych potrzeb, zdolność stanięcia we własnej obronie

Możliwe przyczyny blokady
Lęk przed życiem, poczucie winy

Kryształy
Rubin, granat, czarny turmalin, heliotrop, obsydian, onyks, jaspis czerwony, magnetyt, kwarc dymny, agat ognisty

Olejki
Mirra, wetiweria, drzewo sandałowe, paczula, nard

CZAKRA SAKRALNA

Druga czakra, znajdująca się nad czakrą korzenia, to czakra sakralna – najbliżej związana z aktywnością seksualną i reprodukcyjną, a także emocjami i kreatywnością.

Gdy równowaga Czakry Sakralnej jest zaburzona

Mamy problemy z wyrażeniem naszych uczuć (lub też próbujemy się od nich odciąć), nie potrafimy cieszyć się z przyjemności i tłumimy w sobie gniew. Możemy też czuć, że nasza kreatywność jest stłamszona i odczuwamy z tego powodu żal, że nie udaje nam się zrealizować kreatywnych projektów. Mogą też pojawić się problemy na tle naszych związków (platonicznych i romantycznych), prób poczęcia dziecka, albo dyskomfort lub brak stabilności w kwestiach dotyczących naszej seksualności. Pojawia się też uczucie wstydu. Możemy też napotkać problemy związane z pieniędzmi i ogólnym dobrobytem – przykładamy zbyt dużą uwagę do naszych dóbr materialnych, albo czujemy ich niedobór.

Gdy Czakra Sakralna jest w harmonii

Czujemy, że jesteśmy w świetnej artystycznej formie, czerpiemy przyjemność z wielu aktywności, potrafimy dzielić się i wyrażać nasze uczucia w zdrowy sposób, tworzymy i podtrzymujemy zdrowe relacje z innymi, rozumiemy emocjonalne aspekty swojej seksualności. Jesteśmy spokojni o posiadane przez nas dobra, a czasem nawet osiągamy zdolność jasnoczucia (dar intuicyjnego odbierania informacji poprzez dotyk). Mamy też zdrowe podejście do kwestii materialnych i bez problemu rozwijajmy swój dobrobyt w zbalansowany sposób.

Nazwa w sanskrycie
Svadisthana

Inne nazwy
Druga czakra, czakra podbrzusza, czakra krzyżowa

Położenie
Kilka centymetrów poniżej pępka

Kolor
Pomarańczowy

Żywioł
Woda

Afirmacja
„Czuję"

Gruczoły
Jajniki, jądra

Fizyczne części ciała
Łono, genitalia, dolne kręgi kręgosłupa, miednica, wyrostek robaczkowy, pęcherz, obszar bioder, nerki

Lekcja życia
Uczy nas wykorzystywać emocje by łączyć się z innymi nie tracąc przy tym swojej tożsamości, wyrażać swoją kreatywność i zdrową (emocjonalną) seksualność

Fizyczne dysfunkcje
Chroniczny ból dolnej części pleców, rwa kulszowa, problemy natury ginekologicznej, ból miednicy, impotencja, oziębłość, problemy z nerkami/pęcherzem/moczowodami

Kwestie emocjonalne/mentalne
Poczucie winy, pieniądze, seks, moc i kontrola, kreatywność, etyka, zachowanie honoru w związku

Możliwe przyczyny blokady
Przebyte seksualne nadużycia lub traumy, gwałt, tożsamość płciowa

Kryształy
Karneol, bursztyn, kamień księżycowy, koral, turmalin pomarańczowy, kamień słoneczny

Olejki
Ylang-ylang, cytryna, paczula, drzewo sandałowe, drzewo różane

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

Powyżej czakry sakralnej znajduje się czakra, która odpowiada za naszą osobowość, poczucie własnej wartości i samoocenę – jest to czakra splotu słonecznego.

Gdy równowaga Czakry Splotu Słonecznego jest zaburzona

Mamy potrzebę dominacji i kontroli, czujemy przymus zdobywania prestiżu i utrzymywania pozorów, funkcjonujemy w życiu codziennym z głębokim uczuciem niedopasowania. W skrócie, brakuje nam szacunku wobec samych siebie, co może się objawić wręcz nienawiścią, którą na siebie nakierowujemy. Możemy też oddawać naszą moc innym, pozbawiając się więzi z samym sobą.

Gdy Czakra Splotu Słonecznego jest w harmonii

Czujemy się kompletni, zrównoważeni w swoim „ja", znamy swoją wartość i pielęgnujemy naszą moc w zdrowy sposób, potrafimy dosięgnąć swojego wewnętrznego wojownika. Odczuwamy wewnętrzny spokój, jesteśmy tolerancyjni wobec siebie i innych oraz zachowujemy równowagę pomiędzy światem duchowym, a materialnym.

Nazwa w sanskrycie

Manipura

Inne nazwy

Trzecia czakra, czakra mocy

Położenie

Kilka centymetrów powyżej pępka

Kolor

Żółty

Żywioł

Ogień

Afirmacja

„Mogę"

Gruczoły

Trzustka, nadnercza

Fizyczne części ciała

Brzuch, jelita, wątroba, woreczek żółciowy, śledziona, środkowa część kręgosłupa

Lekcja życia

Uczy nas doświadczać dogłębnie tego, kim jesteśmy, daje nam samoświadomość i poczucie własnej wartości, by przeżyć nasze życie zgodnie z jego przeznaczeniem

Fizyczne dysfunkcje

Zapalenie stawów, wrzody na żołądku lub dwunastnicy, problemy z okrężnicą lub jelitami, zapalenie trzustki, cukrzyca, chroniczna niestrawność, anoreksja lub bulimia, dysfunkcja nadnerczy lub wątroby, zmęczenie, zapalenie wątroby

Kwestie emocjonalne/mentalne

Zaufanie, strach, zastraszenie, poczucie własnej wartości, pewność siebie, szacunek w stosunku do nas samych, opieka nad sobą i innymi, odpowiedzialność za podejmowane decyzje, wrażliwość na krytykę, honor

Możliwe przyczyny blokady

Skrywana lub represjonowana złość, problemy na tle poczucia posiadania kontroli

Kryształy

Cytryn, bursztyn, żółty topaz, żółte tygrysie oko, żółty agat, kwarc z rutylem

Olejki

Cytryna, lawenda, drzewo różane, rumian szlachetny, rozmaryn

CZAKRA SERCA

Czakra serca jest ośrodkiem więzi nawiązywanej zarówno z fizycznym jak i duchowym aspektem naszego jestestwa. Ze względu na swoje centralne położenie – łączy czakry fizyczne i duchowe – jest też bramą przez którą możemy dotrzeć do Wyższej Jaźni i połączyć się z zresztą świata (a czasem nawet wszechświatem).

Gdy równowaga Czakry Serca jest zaburzona

Brakuje nam połączenia z tym, kim jesteśmy, mamy trudności z pokochaniem samego siebie lub obdarowywaniem szczerą miłością innych, czujemy, że nie zasługujemy na miłość (a przez to nie umiemy też otrzymywać miłości innych), brakuje nam więzi ze swoją osobowością i pojawia się depresja (w przypadku gdy brakuje nam więzi z samym sobą).

Gdy Czakra Serca jest w harmonii

Jesteśmy otwarci na innych, bez trudu przychodzi nam radość, miłość i akceptacja siebie (a dzięki temu, łatwiej nam przychodzi akceptacja innych). Dajemy i otrzymujemy szczerą miłość, pielęgnujemy też empatię względem siebie i innych.

Nazwa w sanskrycie

Anahata

Inne nazwy

Czwarta czakra

Położenie

Środek klatki piersiowej, serce

Kolor

Zielony

Żywioł

Powietrze

Afirmacja

„Kocham"

Gruczoły

Grasica

Fizyczne części ciała

Serce, osierdzie, układ krwionośny, płuca, ramiona, barki, żebra, piersi, przepona

Lekcja życia

Uczy nas doświadczać współczucia i poczucia jedności ze sobą i innymi

Fizyczne dysfunkcje

Zastoinowa niewydolność serca, atak serca, choroby serca, astma/alergie, rak płuc, zapalenia oskrzeli, choroby płuc, rak piersi, podwyższone ciśnienie krwi

Kwestie emocjonalne/mentalne

Miłość i nienawiść, niechęć, żal, egotyzm, samotność, przebaczenie, współczucie, nadzieja, zaufanie

Możliwe przyczyny blokady

Tłumiony smutek lub żal

Kryształy

Kwarc różowy, szmaragd, turmalin zielony, jadeit, kalcyt zielony, zielony cyjanit, perydot

Olejki

Róża, geranium, pomarańcza gorzka, palmaroza, bergamotka, lawenda, melisa, ylang-ylang

CZAKRA GARDŁA

Pierwsza z duchowym czakr – czakra gardła – ma związek z prawdą, naszym prawdziwym głosem, to tutaj łączy się wiara i zrozumienie.

Gdy równowaga Czakry Gardła jest zaburzona

Mamy trudności z mówieniem prawdy lub wyrażeniem siebie, czujemy się uciszeni i oceniani na podstawie tego co mówimy, czujemy, że brakuje nam równowagi w naszym jestestwie, a nawet brakuje nam chęci do życia.

Gdy Czakra Gardła jest w harmonii

Czujemy silną chęć do życia i jesteśmy w stanie podążać za naszymi marzeniami. Mówimy prawdę – mówimy to, co mamy na myśli, i wierzymy w słowa, które wypowiadamy. Potrafimy wyrazić się z łatwością, w sposób kreatywny i autentyczny, słuchamy swojego wewnętrznego głosu i osiągamy równowagę między milczeniem a mową.

Nazwa w sanskrycie

Vishuddha

Inne nazwy

Piąta czakra

Położenie

U dołu szyi, pomiędzy gardłem a zagłębieniem między obojczykami

Kolor

Jasny niebieski

Żywioł

Dźwięk

Afirmacja

„Mówię"

Gruczoły

Tarczyca, przytarczyce

Fizyczne części ciała

Gardło, tchawica, kręgi szyjne, usta, zęby i dziąsła, przełyk, podwzgórze, barki ramiona, dłonie

Lekcja życia

Uczy nas mówić i odbierać prawdę

Fizyczne dysfunkcje

Chrapliwy głos, ból gardła, afty, choroby dziąseł, zespół Costena, sztywność karku, skolioza, spuchnięte węzły chłonne, choroby tarczycy

Kwestie emocjonalne/ mentalne

Siła woli, zdolność autoekspresji, podążanie za marzeniami, korzystanie ze swojej mocy by tworzyć, zdolność podejmowania decyzji, uzależnienia, ocena, krytyka, wiara

Możliwe przyczyny blokady

Problemy z wyrażeniem siebie, wstrzymywanie się przed mówieniem, tłumienie kreatywnych talentów

Kryształy

Turkus, niebieski cyjanit, akwamaryn, celestyn, kordieryt, sodalit, lapis lazuli

Olejki

Lawenda, rozmaryn, olibanum, rumianek pospolity, hyzop

CZAKRA TRZECIEGO OKA

Szósta czakra – czakra trzeciego oka – odpowiada naszemu „szóstemu zmysłowi", jest centrum naszej mądrości, intuicji i duchowego wejrzenia.

Gdy równowaga Czakry Trzeciego Oka jest zaburzona

Skupiamy się wyłącznie na naszym intelekcie i odrzucamy wszystkie duchowe aspekty naszego „ja". Nie ufamy (lub nie jesteśmy świadomi istnienia) naszej intuicji, potrafimy dostrzec wyłącznie fizyczne aspekty życia, boimy się naszej wewnętrznej mądrości.

Gdy Czakra Trzeciego Oka jest w harmonii

Korzystamy z naszej intuicji i świadomości w codziennym życiu. Ufamy wewnętrznemu oku i reagujemy na to, co nasza intuicja chce nam powiedzieć (co jeszcze ją umacnia). Potrafimy spojrzeć głębiej, niż tylko na to, co objawia się nam fizycznie, a czasem udaje się nam też osiągnąć jasnowidzenie (dar intuicyjnego odbioru informacji za pomocą wzroku i obrazu).

Nazwa w sanskrycie
Ajna

Inne nazwy
Szósta czakra, czakra czołowa

Położenie
Pomiędzy brwiami

Kolor
Indygo

Żywioł
Światło

Afirmacja
„Widzę"

Gruczoły
Szyszynka

Fizyczne części ciała
Mózg, układ nerwowy, oczy, uszy, nos

Lekcja życia
Uczy nas używać zmysłu obserwacji i intuicji, postrzegać to, co niefizyczne

Fizyczne dysfunkcje
Guz mózgu, wylew, udar mózgu, zaburzenia neurologiczne, ślepota, głuchota, problemy na tle całego kręgosłupa, problemy z uczeniem się, migreny, nieostre widzenie

Kwestie emocjonalne/ mentalne
Samoocena, prawda, zdolności intelektualne, poczucie przynależności, otwartości na pomysły innych zdolność uczenia się na błędach i doświadczeniach, inteligencja emocjonalna

Możliwe przyczyny blokady
Brak zaufania własnej intuicji

Kryształy
Lapis lazuli, ametyst, fluoryt, lepidolit, sugilit, tanzanit, przezroczysty kwarc, szafir gwiezdny, cyjanit

Olejki
Lawenda, olibanum, drzewo sandałowe

CZAKRA KORONY

Ostatnia z duchowych czakr – czakra korony – jest źródłem połączenia się z Boskością i Wyższą Jaźnią.

Gdy równowaga Czakry Korony jest zaburzona

Czujemy się absolutnie odcięci od Boskości/Źródła/Wszechświata/Boga/Bogini. Możemy być nawet źli na siłę wyższą. Mamy trudności z zaufaniem swojej ścieżce życiowej i naszemu życiu ogólnie. Czujemy depresję, samotność, brak satysfakcji z życia i nie jesteśmy w stanie uwolnić się od niepokoju i lęku.

Gdy Czakra Korony jest w harmonii

Żyjemy ze świadomością Jedności – idei według której wszyscy jesteśmy połączeni. Rozumiemy, że jesteśmy indywidualnym odbiciem Boskości, ufamy w połączenie z nią i rozumiemy, że nasza tożsamość wykracza poza naszą fizyczną formę. Jest też nam łatwiej wznieść swoją świadomość na wyższe poziomy.

Nazwa w sanskrycie
Sahasrara

Inne nazwy
Siódma czakra

Położenie
Na szczycie głowy

Kolor
Fioletowy, biały, złoty

Żywioł
Myśl

Afirmacja
„Wiem"

Gruczoły
Przysadka mózgowa

Fizyczne części ciała
Układ mięśniowy, układ kostny, skóra, kora mózgowa, centralny układ nerwowy

Lekcja życia
Umożliwia doświadczenia nadludzkiego sensu życia

Fizyczne dysfunkcje
Zaburzenia energii, depresja, chroniczne zmęczenie, które nie wynika z chorób fizycznych, nadwrażliwość na światło/dźwięk lub inne czynniki zewnętrzne, zagubienie, apatia, alienacja

Kwestie emocjonalne/ mentalne
Umiejętność zaufania życiu, wartości, etyka, odwaga, altruizm, umiejętność postrzegania większej całości, wiara, inspiracja, duchowość, poświęcenie

Możliwe przyczyny blokady
Brak zaufania w boskość lub życie, nierozwiązany konflikt lub żal wobec boskości

Kryształy
Ametyst, przezroczysty kwarc, diament z herkimer, labrador, kamień księżycowy, selenit, fenacyt, kunzyt, apofilit, biały topaz

Olejki
Olibanum, mięta pieprzowa, drzewo sandałowe, lotos

2

Praca z czakrami

W tym rozdziale omówimy najczęściej stosowane metody używane przez uzdrowicieli, by czerpać moc z czakr, dowiesz się, jak te metody działają i przeczytasz porady dotyczące profesjonalnej terapii akupunkturą lub Reiki, które pomogą ci uleczyć swoje czakry. Znajdziesz tu też porady, które pomogą ci zachować równowagę w swoim układzie czakr i wyjaśnią w jaki sposób stworzyć święte uzdrowisko w swoim domu lub biurze.

Ujarzmienie mocy czakr

Istnieje wiele metod, które możesz stosować w domu by leczyć swoje czakry, a należą do nich między innymi wizualizacja i medytacja, zmiana starych nawyków, uprawianie jogi, korzystanie z mocy kryształów i olejków eterycznych, a także dostosowanie diety. Każdy człowiek jest inny, i każdy musi odnaleźć odpowiadającą mu metodę, dlatego też w tej książce opisuję ich kilka. Zawsze polecam swoim pacjentom, by wybierali te techniki leczenia, które najbardziej ich interesują, ponieważ niekoniecznie jeden ze sposobów jest skuteczniejszy od innych.

Tak więc, jeśli na przykład zmagasz się z problemami natury fizycznej, prawdopodobnie najlepiej będzie, gdy zaczniesz kurację od zmiany swojej diety, ćwiczeń jogi, masażu czy akupunktury. Jeśli twoje problemy dotyczą umysłu lub sfery emocjonalnej i sercowej, dobrym punktem wyjścia może okazać się medytacja, praca z kryształami lub olejkami.

Medytacja i wizualizacja

Medytacja to forma mentalnej praktyki, która ćwiczy umysł tak, by udało mu się skupić na konkretnym przedmiocie, celu lub odczuciu, jak choćby oddychanie.

Cel

Medytacja jest sposobem na wyciszenie mentalnego zamętu. Praktykowana regularnie pomaga zmienić naszą świadomość osiągając wewnętrzny spokój, przejrzystość umysłu, pozytywne podejście, mądrość i koncentrację, a także pomoże nam znaleźć

połączenie z ziemią, gdy czujemy się rozbici. Poprzez skupienie się na jednej rzeczy, takiej jak oddech, mantra lub innym aspekcie, nasz umysł przestaje bezwiednie błądzić i przestaje gubić się w myślach, emocjach i innych źródłach rozproszenia. Medytacja może też wykorzystać wizualizację, w których tworzysz mentalny obraz, który ma przynieść konkretne efekty. Wizualizowanie sobie kolorów lub przepływu energii pomiędzy czakrami pomoże ci się lepiej z nimi połączyć i je wzmocnić.

Medytacja wymaga zdolności obserwacji rozpraszających nasze myśli i emocje bez ich osądzania, w ten sposób uczymy się kontrolować nasze reakcje na bodźce, które w innym przypadku mogłyby skutkować przykrymi lub bolesnymi reakcjami. Ta zdolność – nazywana uważną obecnością – może stanowić niezwykle potężne narzędzie, które pomoże nam wprowadzić spokój i empatię do naszego codziennego życia. W tej książce opisane będzie wykorzystanie jej w celu połączenia się z czakrami i wzmocnienie ich. Możesz wykorzystać medytację, aby połączyć się z tym, co tkwi w którymś z twoich ośrodków energetycznych. Pomoże ci to połączyć się ze swoim ciałem fizycznym i energetycznym.

Jak wprowadzić to w życie

Istnieje wiele technik medytacji – możesz medytować na siedząco lub na leżąco, możesz zastygnąć w bezruchu lub medytować w trakcie czynności fizycznych, takich jak spacer, tworzenie sztuki, muzyki lub pisarstwo. Niektórzy ludzie praktykują krótkie 5-10 minutowe sesje medytacji każdego dnia, podczas gdy u innych są one dłuższe. W drugiej części tej książki przeczytasz o wielu różnych ćwiczeniach medytacyjnych, które pomogą ci

uleczyć poszczególne czakry. Większość z nich będzie wymagać od około pięciu do dziesięciu minut.

Dlaczego/jak to działa

Istnieje wiele sposobów, które są stosowane od stuleci. Ostatnio medytacja przeżywa swojego rodzaju renesans i nic dziwnego, że znów zdobyła popularność – wielu z nas coraz częściej chce praktykować sztukę wyciszenia i spokoju, gdy na co dzień żyjemy w pośpiechu. Jednak to nie tylko moda. Co więcej, jedno z badań z 2016 roku opublikowane w dzienniku *Consciousness and Cognition* dowiodło, że już jedna sesja medytacji redukuje fizjologiczne objawy gniewu – zarówno wśród doświadczonych osób jak i nowicjuszy.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Jedną z ważniejszych zalet jest na pewno fakt, że medytować można wszędzie i o każdej porze. Medytacja pogłębia sposób w jaki jesteśmy połączeni z wewnętrznym „ja" i pozwala też nam dotrzeć do wyższego poziomu świadomości. Umożliwia nam obudzenie w sobie zdolności do samoleczenia i rozwija uważną obecność, która z kolei wpływa na spokój odczuwany w pozostałych strefach naszego życia. Ponadto, medytacja jest czymś wielowymiarowym i przedstawi nam w nowym świetle inne aspekty naszej osobowości, jeśli już wcześniej zaczęliśmy pracę nad sobą.

Wady: dwa słowa: „małpi umysł". Twój umysł będzie próbował cię rozpraszać i utrudniać medytację. Najczęściej chodzi o przypominanie sobie zadań na dany dzień, jak na przykład rozważania, co ugotować na obiad, albo o myśli, których stara-

my się unikać, jak na przykład martwienie się o swoje oszczędności. Nawet osoby wprawione w medytacji doświadczają czasem małpiego umysłu. Nie bez powodu medytację nazywa się „praktyką" – trzeba ją regularnie praktykować, a odnalezienie w sobie wewnętrznego spokoju i skupienia wymaga czasu. To nie jest coś, czego możemy nauczyć się w ciągu jednego dnia.

Zmiana starych nawyków

Zerwanie ze starymi nawykami pomoże ci uleczyć zaburzenia w równowadze i stworzyć miejsce na wprowadzenie nowych, zdrowszych nawyków.

Cel

Zmiany behawioralne i zmiany naszego stylu życia pomogą nam przełamać wzory codziennej rutyny i utartych sposobów myślenia oraz reagowania na nasze otoczenie. Bardzo często dysharmonia w naszych czakrach może zostać częściowo uzdrowiona jeśli oderwiemy się od pielęgnowanych latami przekonań na temat nas samych i naszej interakcji z innymi.

Jak wprowadzić to w życie

Pierwszym krokiem do przełamania starych nawyków jest uświadomienie sobie, które z nich są złe i zrozumienie, której czakrze należy poświęcić uwagę by rozwiązać konkretną kwestię. Gdy już pojmiemy na czym polega problem naszego zachowania czy nawyku, będziemy w stanie je zmienić lub zacząć inaczej na nie reagować.

Przykładowo, przypuśćmy, że nie potrafisz zabrać głosu i wyrazić swoich potrzeb w rozmowach ze swoim partnerem. Ten

problem może być oznaką, że twoja czakra gardła jest niezrównoważona. Aby zmienić to zachowanie, musisz je sobie uświadomić za każdym razem, gdy zauważysz, że zamykasz się w sobie po każdej ostrzejszej wymianie zdań. Gdy uświadomisz sobie, że sam się uciszasz, zatrzymaj się na moment i pomyśl, jak inaczej mógłbyś zareagować. Wtedy, wypróbuj innego zachowania. Każda zmiana behawioralna będzie przydatnym działaniem na drodze do zmiany, aczkolwiek zdrowe reakcje na pewno będą bardziej pomocne od toksycznych czy pochopnych zachowań. Może spróbujesz nawiązać lepsze połączenie ze swoim partnerem, w taki sposób, by mógł cię usłyszeć i zrozumieć jakie emocje wzbudziła w tobie np. kłótnia. Dzięki temu zaczniesz leczyć swoją czakrę gardła czyszcząc ją ze szkodliwego wzoru zachowania jakim jest uciszanie się. Poza tym zmieni to też to, jak postrzegasz samego siebie i z „kogoś, kto zawsze siedzi cicho" zmienisz się w „kogoś, kto stara się efektywnie komunikować".

Zmiana starych wzorców zachowań wymaga czasu i praktyki. Jednak, jeśli będziesz nad nimi pracować wystarczająco długo, uda ci się z nimi zerwać i stworzyć zdrowsze reakcje.

Dlaczego/jak to działa

Ta metoda jest efektywna, ponieważ bierzemy aktywny udział w zmianie starych nawyków, które są nieskuteczne w sytuacjach, z którymi zderzamy się regularnie. Ćwicząc wprowadzenia tych zmian wystarczająco długo i konsekwentnie, oczyszczamy nasze czakry ze starych, toksycznych przekonań i zachowań.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Skuteczność! Znalezienie zdrowych zamienników i implementowanie ich w miejsce starych przynosi pozytywne,

zdrowe zmiany, nawet jeśli wciąż jeszcze w pełni nie połączyłeś się ze swoim układem czakr.

Wady: Wymaga czasu i wiele powtórzeń (a także cierpliwości) zanim w pełni opanujemy nowy wzorzec zachowania.

Joga

Istnieje wiele różnych rodzajów jogi, jedną z najpopularniejszych jest *asana*, która składa się z serii pozycji fizycznych połączonych z właściwym oddychaniem, której celem jest wzmocnienie nas fizycznie, mentalnie i duchowo.

Cel

Asana to zbiór pozycji, które pracują nad naszą siłą i wytrzymałością i które zostały tak stworzone, by poprawiać świadomość i połączenie z ciałem poprzez ruch. Asana joga jest wspaniałym narzędziem do wprowadzenia przemian na różnych płaszczyznach – fizycznej, mentalnej i duchowej.

Jak wprowadzić to w życie

Za pomocą ćwiczeń fizycznych i rytmicznego oddychania tworzymy połączenie między naszym umysłem a fizycznym ciałem. Zróżnicowane pozycje pomagają otworzyć różne elementy naszego ciała, co wzmocni naszą świadomość i zbalansuje czakry. Joga asana zakłada przybieranie różnych pozycji i utrzymanie ich przed dłuższą chwilę. W tym samym czasie należy odpowiednio modulować nasz oddech, pomagając w ten sposób krążyć energii po naszym ciele i pracując nad uważną obecnością. Odmienne style jogi będą miały zróżnicowane działanie na

harmonizowanie czakr. Na przykład, joga kundalini wykorzystuje specyficzny zbiór pozycji połączonych z intonowaniem, oddychaniem zgodnym z określonymi technikami i medytacją, które mają przysłużyć się obudzeniu w nas energii kundalini, która przepływa przez nasze czakry.

Niektóre zaawansowane pozycje jogi niosą ze sobą ryzyko kontuzji (na przykład stanie na głowie lub ramionach nie są odpowiednie dla początkujących osób, lub które w przeszłości doznały urazów szyi) i powinny być wykonywane jedynie pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela jogi.

Dlaczego/jak to działa

Joga pozwala nam na wpuszczenie energii życiowej wewnątrz naszych czakr poprzez ich otwarcie i pracę nad naszą świadomością. Ogólnie mówiąc, joga pomaga nam uziemić się i „zakorzenić" w naszych ciałach fizycznych dzięki doznaniom fizycznym. Jest to świetna metoda dla osób, które zbyt wiele czasu poświęcają na zajęcia intelektualne i analizę umysłową, a mało na połączeniu się z energią Ziemi lub świadomą obecność w swoim fizycznym ciele. Dzięki jodze zwrócimy też uwagę w jaki sposób nasza postura i fizyczna postawa zmienia postrzeganie świata.

Na przykład, gdy odczuwamy żal lub przeżywamy żałobę, często garbimy się, wykrzywiając nasze ciało i zwijając się w kłębek. Robimy to instynktownie, by w tej pozycji chronić czakrę serca. Jednak utrzymywanie tej pozycji przez dłuższy czas może tworzyć problemy z górną częścią kręgosłupa lub ramionami. Ćwiczenie jogi pomoże nam uświadomić sobie napięcie jakie wywołujemy w górnej części pleców i ramion, zareagować na nie i ostatecznie – pozbyć się go.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Ponieważ joga wymaga sporo ruchu, może być świetną formą ćwiczeń fizycznych. Lekcje jogi najczęściej prowadzone są w cichych salach, co pomoże nam dodatkowo się zrelaksować i zapanować nad stresem. Joga zwiększa też świadomość naszego fizycznego ciała i z tego względu wielu ludzi zauważa, że uprawiając regularnie jogę, łatwiej im jest wprowadzać zdrowsze nawyki żywieniowe i inne pozytywne zmiany związane ze sferą fizyczną. Poza tym, ćwiczenia jogi nie wymagają zaopatrzenia się w drogi sprzęt do ćwiczeń.

Wady: Lekcje jogi mogą być kosztowne i czasem trudno dopasować je do swojego grafiku. Choć w Internecie możemy znaleźć wiele darmowych filmów instruktażowych, uczenie się jogi jako osoba początkująca może przynosić słabsze rezultaty, gdy nie mamy koło siebie nauczyciela, który powie nam, czy wykonujemy ćwiczenia poprawnie. Niektóre osoby, które dopiero zaczynają uprawiać jogę odczuwają ból, najczęściej bóle głowy lub zakwasy, zanim ciało przyzwyczai się do pozycji przyjmowanych przez ciało i zmian w przepływie energii nimi wywołanymi. Ponadto, rezultaty uprawiania jogi mogą być odczuwane dopiero po jakimś czasie, a same ćwiczenia muszą być poparte refleksją nad sobą samym i ćwiczeniami bezruchu, aby w pełni wpłynąć na leczenie czakr.

Kryształy

Kryształy są używane by przyciągnąć lub przekierować energię, a także rozwijać nasze siły i talenty związane z konkretnym kamieniem. Są też używane by przywrócić harmonię i zdrowie.

Cel

Praca z kryształami i kamieniami może pomóc nam połączyć się z naturalną energią Ziemi i odżywić nią nasze siły i talenty. Pomagają także wyzwolić to, czego już nie potrzebujemy, wykorzystać nasze dary, przywrócić równowagę, leczyć i zwiększyć naszą świadomość. Kryształy można wykorzystać na wiele sposobów by uporać się z różnymi wyzwaniami.

Jak wprowadzić to w życie

Istnieje wiele metod pracy z kryształami. Jedną z technik jest noszenie małego kryształu przy ciele – może być on w postaci wisiorka, kolczyków, bransoletki, a możemy go po prostu nosić w kieszeni. Noszenie kryształu przy sobie sprawia, że rezonuje on swoją energią przez cały dzień. Inną metodą, wykorzystywaną szczególnie przy uzdrawianiu, jest ułożenie się w wygodnej pozycji i umieszczenie kryształu na korespondującej z nim czakrze i rozpoczęcie medytacji (lub po prostu oczyszczenia umysłu). W tym czasie kamień będzie wzmacniać naszą pracę nad danym aspektem – bez względu na to, czy chcemy pozbyć się czegoś z którejś z czakr, rozwinąć nasze talenty, przełamać stare nawyki czy osiągnąć inny cel. Kolejny sposób to trzymanie kryształu w swojej lewej (otrzymującej) dłoni w czasie medytacji, dzięki czemu będziesz mógł odczuć lecznicze wibracje kryształu.

Dlaczego/jak to działa

Przypomnij sobie to, co wcześniej napisałam, o tym, że wszystko jest energią, która wibruje ze swoją własną częstotliwością. Tak samo kryształy, mają swoją częstotliwość i swoje właściwości. Poprzez wybranie konkretnego, który ma pomóc ci osiągnąć

obrany cel, lub poprzez pozwolenie sobie na bycie wezwanym przez pewien kamień, dopasowujesz swoje wibracje do tego kamienia, który bezpośrednio oddziałuje na energię twojego ciała (i często wpływa też pozytywnie na nasze ciało fizyczne). Przykładowo, kwarc różowy nie tylko pomaga czakrze serca, ale zmniejsza też ciśnienie krwi. Wszystko jest ze sobą powiązane.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Kryształy są estetyczne, efektywne i łatwe w użyciu, mają też różnorodne zastosowania. Efekty ich działania można łatwo odczuć: możesz dosłownie poczuć jak kamień pulsuje w twojej dłoni, jeśli jest idealnie dobrany do tego, nad czym chcesz pracować.

Wady: Nauczenie się jak pracować z kryształami może zająć trochę czasu. Kolejnym wyzwaniem może okazać się ich zakup, ze względu na niską popularność lub cenę – jednak Internet może nam pomóc odnaleźć odpowiedni kamień w przystępnej cenie.

Olejki eteryczne

Terapia olejkami eterycznymi jest praktykowana od starożytności. Polega ona na wykorzystaniu naturalnych, często aromatycznych olejków i ich kompozycji otrzymywanych z różnych roślin i wykorzystaniu ich właściwości leczniczych.

Cel

Od momentu, w którym ludzie odkryli właściwości lecznicze poszczególnych roślin, ziół i kwiatów, zaczęli od razu szukać jak najefektywniejszych sposobów na ich wykorzystanie w naszym życiu – poprzez dodawanie ich do posiłków, tworzenie na ich bazie lekarstw, stosowanie ich wyciągów na obszar ciała dotknię-

ty chorobą i destylowanie ich esencji. Podczas gdy wiele osób zdaje sobie doskonale sprawę z tego, że olejki eteryczne mają wspaniały zapach, to mogą nie wiedzieć, że każda roślina ma rezonuje energią na swój własny sposób, co może pomóc nam w łagodny sposób uleczyć problemy ciała fizycznego i energetycznego. Dla osób, które mają tendencję do przesadnego analizowania, terapia olejkami świetnie się sprawdzi, ponieważ jej działanie omija nasze procesy myślowe, a oddziałuje bezpośrednio na naszą pierwotną naturę. Pomoże nam oderwać się od przytłaczających nas emocji i przenieść się w stan, w którym jesteśmy w stanie wziąć głęboki oddech i na spokojnie podjąć kolejne kroki działania. Olejki eteryczne są też wyśmienite do pracy nad ciałem fizycznym, ponieważ mogą likwidować napięcie mięśniowe i pomóc na niektóre bóle.

Jak wprowadzić to w życie

Aby uzdrawiać czakry, stosuj od 5 do 6 kropli odpowiedniego olejku na wybraną czakrę. Mogą pomóc ci je zakorzenić, wyregulować lub otworzyć. Zmieszaj kilka kropli olejku eterycznego z olejem bazowym i nałóż je przy pomocy wacika lub wmasuj je bezpośrednio w skórę. Kiedy stosujesz olejki eteryczne bezpośrednio na ciało, pamiętaj, by zawsze je rozcieńczyć – szczególnie te, które mogą wywoływać podrażnienia, jeśli są stosowane w skoncentrowanej formie. Dobrym olejem bazowym jest na przykład jojoba, który powinieneś bez problemu znaleźć w sklepach z produktami pochodzenia naturalnego. Możesz wzmocnić działanie tej kuracji poprzez połączenie jej z medytacją tuż po zastosowaniu olejków eterycznych.

Dlaczego/jak to działa

Ładny zapach to zaledwie powierzchowna zaleta olejków eterycznych. Ich działanie jest znacznie intensywniejsze, łączą się one z naszym ciałem fizycznym, ale też energetycznym, często łącząc je oba tworzą synergię i leczą nas na wielu płaszczyznach. Są wyjątkowo efektywne w leczeniu czakr, ponieważ przenoszą energię olejku na czakrę, pomagając nam się z nią połączyć. A ponieważ proces leczenie zachodzi na poziomie pierwotnym, omijając mózg i procesy analityczne, od razu odczujemy skutki wewnętrznego uzdrowienia.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Działanie olejków eterycznych możemy szybko odczuć. Nietrudno będzie znaleźć w sklepach olejki dobrej jakości, możesz je zabierać ze sobą w podróż. Ponadto istnieje wiele różnych sposobów pracy z nimi (nakładanie na ciało, skroplenie nimi swojego miejsca pracy lub domu, wykorzystanie ich w mieszaninach i eliksirach i tym podobne).

Wady: Ponieważ wiele olejków może powodować podrażnienia skóry, nie wolno ich nakładać bezpośrednio na ciało, należy zawsze stosować olej bazowy. Co więcej, odradza się stosowanie ich doustnie, ponieważ mogą uszkodzić nasz przewód pokarmowy. Niektóre olejki (zależnie od producenta) mogą być rozcieńczone. Należy także pamiętać o tym, że choć terapia olejkami jest bardzo skuteczna, powinno się ją zawsze łączyć z inną kuracją, aby wzmocnić jej działanie i uzyskać optymalną równowagę między czakrami.

Pokarm i dieta

Pokarm służy nie tylko jako paliwo niezbędne do przetrwania, ale może też wpłynąć pozytywnie na energię twojego ciała – to, co jesz, może pomóc twoim czakrom uzdrowić ich energię.

Cel

Jeśli chodzi o zdrowie czakr, ważne jest też to, co spożywasz, ponieważ energia twojego ciała jest bezpośrednio związana z twoim ciałem fizycznym. Nawet ilość pitej wody może wpłynąć na nasze zdrowie. Świadome wybory żywieniowe mogą znacznie zmienić i usprawnić wibracje twoich czakr.

Jak wprowadzić to w życie

Idealnym rozwiązaniem byłoby spożywanie takich pokarmów, które wspierają układy naszego ciała. Jednak pożywienie może powodować stany zapalne. Na przykład, nabiał i gluten mogą skutkować stanami zapalnymi skóry, niestrawnością i pogarszać kondycję naszych stawów, podczas gdy cukier może negatywnie oddziaływać na wiele części i układów ciała.

Reiki i akupunktura a czakry

Jeśli chodzi o profesjonalną pomoc przy równoważeniu czakr, istnieje kilka sposobów, które warto wziąć pod uwagę. Tutaj przeczytasz o Reiki i akupunkturze.

Reiki to technika leczenia wykorzystująca energię. W trakcie zabiegu, wykwalifikowana osoba przekazuje nieskończoną siłę energetyczną do pacjenta, aby wspomóc jego leczenie i rozwój fizyczny, emocjonalny, mentalny i duchowy. Mistrz Reiki działa jak przewodnik, często używając swoich dłoni (lub tylko unosząc je nad ciałem pacjenta) by przenieść energię i zbalansować czakry. Zabiegi zawsze powinny być przeprowadzane przez osobę, która ukończyła odpowiednie szkolenie.

Akupunktura, inna tradycyjna technika, używa drobnych igiełek, które umieszcza na ciele po to, by złagodzić fizyczne, mentalne i emocjonalne symptomy. Choć zdania na temat tego, czy akupunktura pomaga w uzdrawianiu czakr są podzielone, to mimo wszystko wpływa ona na przepływ chi, a część miejsc, gdzie wbija się igły znajduje się właśnie na czakrach. Możliwym jest więc, że ta metoda wpływa na zaburzenia energii czakr. I tak jak w przypadku innych zabiegów, akupunktura powinna być przeprowadzana przez wykwalifikowaną osobę.

Cukry mogą mieć negatywny wpływ na wielu ludzi, jeśli tylko ich dieta zawiera ich zbyt wiele. Jednocześnie, usunięcie ze swojego jadłospisu wysoce przetworzonych produktów, takich jak na przykład mąka pszenna czy biały cukier, może być prostym zabiegiem, który poprawi stan twojego zdrowia na wiele sposobów. Kiedy jesz więcej „czystych" produktów – takie, które są mniej przetworzone, organiczne, ekologiczne, hodowane lokalnie, i które zawierają mniej pestycydów i więcej wartościowych składników, twoje fizyczne ciało jest prawidłowo odżywione i zadbane. A gdy fizyczne ciało odczuwa korzyści, ciało energetyczne również je czerpie.

Dlaczego/jak to działa

Spożywanie „czystych" pokarmów wspiera zdrowie twojego ciała fizycznego i energetycznego. Szeroka wiedza w kwestii odżywiania i świadomość, które produkty wspierają twoje ciało i oddziałują na ciebie korzystnie, a które nie, pomogą ci we wspomaganiu wszystkich twoich wewnętrznych układów. Dzięki odpowiednim wyborom żywieniowym możesz na przykład pobudzić wzrost komórek, kości, mięśni i wspomóc prawidłową pracę swoich organów i gruczołów oraz funkcji intelektualnych. A w konsekwencji, skorzysta z tego też twoje ciało energetyczne.

Zalety i wady tej metody

Zalety: Istnieje wiele składników i diet, które pomogą ci zadbać o zdrowie swojego ciała fizycznego i energetycznego, a kiedy włączysz je do swojego jadłospisu, wpłynie to pozytywnie na aspekt fizyczny i energetyczny twojego ciała.

Wady: Zdrowe odżywianie – łatwiej to powiedzieć, niż zrobić. Produkty organiczne i przyjazne środowisku mogą być drogie, a gotowe dania i mrożonki na pewno będą wydawać nam się kuszącym rozwiązaniem w porównaniu z gotowaniem zdrowego posiłku od podstaw.

Zachowanie równowagi w życiu codziennym

Gdy zaczniemy otwierać się na moc naszych czakr, ważne jest, by zachować przy tym zwiększone wibracje – czyli pozytywną energię – na co dzień. Dlaczego? Ponieważ kiedy leczymy swoje ciało na różnych płaszczyznach i oczyszczamy swoje czakry z negatywnej energii, bardzo ważnym jest zapewnienie sobie pokładów energii i przestrzeni, które będą czyste i bezpieczne. Równie ważne jest utrzymanie wibracji rezonujących z wyższą częstotliwością. To wszystko pomoże nam zachować równowagę czakr.

Regularnie ćwicz uważną obecność i okazuj wdzięczność. Dzięki regularnym ćwiczeniu uważnej obecności, udaje nam się przebywać w teraźniejszości. Kiedy zaczynamy za dużo myśleć lub popadamy w depresję, często zaczynamy wracać myślami do przeszłości. Kiedy doświadczamy stanów niepokoju, zaczynamy martwić się o przyszłość. Z kolei przebywanie tu i teraz,

pomaga nam w pełni uziemić się i zrozumieć nas samych. Natomiast wdzięczność zwiększy nasze wibracje.

Zachowaj energię za pomocą ruchu. Nieważne, czy jest to joga, qi gong czy inna aktywność fizyczna, istotnym jest regularne ćwiczenia, które pomogą nam zachować jasność umysłu, ciała i ducha.

Skorzystaj z dobrodziejstwa białej szałwii. Biała szałwia to roślina, którą stosowali rdzenni Amerykanie ze względu na jej niezwykłe właściwości oczyszczające. Oczyszcza ona negatywną energię z twojego ciała i otoczenia. Czyszczenie naszego domu lub innego miejsca nazywamy okadzaniem. Aby okadzić wybraną przestrzeń, podpal końcówkę pęczka szałwii i po rozpaleniu, zdmuchnij płomień tak, by pozostał tlący się dym. Użyj dłoni lub różdżki, aby okadzić całe pomieszczenie, zaczynając od drzwi, w ruchu zgodnym z ruchem wskazówek zegara, wysyłając pozytywną energię wszystkim obiektom na swojej drodze, aż wykonasz pełne okrążenie i wrócisz do drzwi wejściowych. Aby okadzić osobę, skieruj dym prosto na ciało, błogosławiąc wszystkie części swojego ciała, ze szczególnym zwróceniem uwagi na czakry. Gdy wykonujesz ten rytuał na sobie powtarzaj na głos: „błogosławię moje ramiona, błogosławię moją czakrę gardła, błogosławię moją klatkę piersiową" i tak dalej. Pamiętaj też, żeby przez cały ten czas mieć przy sobie naczynie z tworzywa żaroodpornego, by strzepywać do niego gorący popiół.

Kąpiele z solą Epsom. Wyjątkowo wrażliwi ludzie – którzy łatwo ulegają wpływom energii innych – powinni wypróbować kąpieli z solą z Epsom powtarzanych raz w tygodniu lub rzadziej. To samo odnosi się do tych, którzy odczuwają ból fizyczny, szczególnie, jeśli jego źródłem są mięśnie. Sól z Epsom zawiera magnez, który z łatwością wchłania się przez skórę w trakcie ką-

pieli i dzięki temu łagodzi różne bóle mięśniowe, jak i stres. Co więcej, pomaga oczyścić aurę, co okaże się pomocne szczególnie dla tych osób, które mają tendencję zabierać ze sobą do domu swoją pracę, którzy dużo czasu spędzają przemieszczając się do pracy, którzy pracują w toksycznej atmosferze lub którzy muszą na co dzień zmagać się z trudnymi ludźmi. Sól Epsom stosowana w kąpieli oczyści twój organizm i nawet pomoże zapobiegać przeziębieniom.

Twoje święte uzdrowisko

Aby stworzyć święte miejsce uzdrawiania, stwórz w swoim domu ołtarzyk. W jego skład mogą wchodzić poniższe elementy:

Pęczek białej szałwii. Jak już zostało to wcześniej wspomniane, biała szałwia służy do okadzenia siebie lub pomieszczenia. Aby je oczyścić, podpal końcówkę pęczka zapałką lub zapalniczką, pozwól by ogień przygasł, a dymem okadź wybraną przestrzeń.

Palo Santo. Czyli „święte drzewo" z hiszpańskiego pochodzi z drzewa rosnącego w centralnej i południowej Ameryce. Oczyszcza energię i rozprasza negatywność, odstrasza też złe duchy. Możesz go używać jako kadzidło, tak jak białą szałwię.

Różdżka z pierzem. Bez względu na to, czy jest to pojedyncze ptasie pióra, czy różdżka złożona z kilku piór, można jej używać do rozprzestrzeniania dymu z kadziła i kierowania ich w stronę tego, co chcemy oczyścić.

Naczynie żaroodporne. Wykonane na przykład z ceramiki posłuży do zbierania popiołów, jakie będą opadać z tlącej się białej szałwii lub Palo Santo.

Kryształy. Przechowuj koło ołtarza kryształy, które będą go błogosławić i zwiększać jego wibracje.

Zdjęcia przodków i ukochanych. Zdjęcia osób, które kochamy, a których pamięć wciąż pielęgnujemy sprawi, że ich energia będzie się unosić w pobliżu, a jeśli są to zdjęcia naszych przodków, dodatkowo wzmocnią nas swoją ochroną i mądrością.

Świece. Zapalaj świecę, gdy chcesz uczcić pamięć przodka, aktywować energię ołtarza lub nawiązać połączenie z Siłą Wyższą/Źródłem/Wszechświatem/Bogiem lub Boginią.

Statuetki bóstw, które są dla ciebie ważne. Niektórzy ludzie umieszczają na swoim ołtarzu dewocjonalia i statuetki o charakterze religijnym. Inni umieszczają tam symbole bóstw, z których energii korzystają.

Miseczka na ofiarę. Może to być miseczka lub inny pojemnik, w którym będziesz składać w ofierze owoce, wodę lub kwiaty.

Aby twoje miejsce zamieszkania było wolne i pozbawione negatywnej lub stagnacyjnej energii, warto też regularnie je porządkować. Oprócz okadzania, sprzątaj też swój dom w tradycyjny sposób, ogranicz bałagan do minimum, ponieważ kurz i brud będą sprzyjać dalszej stagnacji energii.

W biurze możesz umieścić kilka kryształów przy swoim komputerze, laptopie albo innych urządzeniach mobilnych, co pomoże ci stworzyć bardziej zrównoważone miejsce pracy. Szczególnie pożyteczny jest czarny turmalin, ponieważ blokuje on i absorbuje zanieczyszczenie elektromagnetyczne, które jest wydzielane przez wiele urządzeń elektronicznych.

Dodatkowo możesz też stworzyć kryształowy krąg mocy (ang. *crystal grid*), aby stworzyć ochronne pole pomiędzy sobą, a ludźmi, z którymi pracujesz, szczególnie wtedy, gdy twoje

otoczenie jest energetycznie toksyczne. Umieszczenie czterech kamieni (czarnego turmalinu, przezroczystego kwarcu lub selenitu) i umieszczenie po jednym w czterech kątach pomieszczenia lub domu albo łóżka stworzy pole ochronne.

W kolejnej części książki, przeczytasz o wielu fizycznych, emocjonalnych, mentalnych i duchowych schorzeniach i objawach, oraz o tym, jak rozpoznać zaburzenia równowagi między czakrami, a następnie omówimy szczegółowo różne metody leczenia poszczególnych czakr.