

dr Anodea Judith

# Czakry

Siedem kluczy do energetycznego  
uzdrowienia ciała i duszy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Czakry



dr Anodea Judith

# Czakry

Siedem kluczy do energetycznego  
uzdrowienia ciała i duszy

Słuchaj radia Hay House

na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

ILUSTRACJE: 7, 9, 11, 211, 215, 221 Thinkstock; 26 Mary Ann Zapalac;  
36, 53, 75, 96, 120, 124, 141, 169, 191 Shanon Dean;  
Pozostałe ilustracje autorstwa Alexa Wayne'a, przystosowane przez Shanon Dean.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8171-133-3

Tytuł oryginału: *Chakras: Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body*  
CHAKRAS (Hay House Basics Series)  
Copyright © 2016 by Anodea Judith  
Originally published in 2016 by Hay House UK, Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek 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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Nieskończonym możliwościom, które znajdują się na moście  
pomiędzy niebem i ziemią.*







## Spis treści

<i>Spis ćwiczeń</i> .....	9
<i>Wprowadzenie: Rozpoczęcie podróży</i> .....	11
Czakra pierwsza: Ziemia .....	49
Czakra druga: Woda.....	73
Czakra trzecia: Ogień .....	93
Czakra czwarta: Powietrze.....	115
Czakra piąta: Dźwięk.....	139
Czakra szósta: Światło.....	165
Czakra siódma: Świadomość .....	189
<i>Podsumowanie</i> .....	211
<i>Źródła</i> .....	215
<i>Podziękowania</i> .....	221
<i>O Autorce</i> .....	224





## Spis ćwiczeń

Korzenie w dół, korona w górę .....	14
Otwieranie czakr na dłoniach .....	24
Podstawowe uziemienie.....	57
Oszacuj swoje poczucie winy.....	86
Rozkołysz miednicę.....	86
Skrzydła motyla .....	87
Stój i kołysz .....	87
Sporządzanie listy .....	101
Przyrost mocy .....	108
Drwal .....	109
Czas na oddech! .....	118
Otwieranie klatki piersiowej.....	123
Zataczanie kół ramionami.....	125
Odzyskiwanie utraconych części siebie .....	128
Dawanie i otrzymywanie .....	134
Znajdź swoją melodię mocy .....	147
Intonowanie mantr.....	150
Komunikacja w rodzinie.....	153
Wstrzymana ekspresja.....	158
Magazynowanie światła w wewnętrznej świątyni.....	168

Wizualizacja wewnętrznego płomienia .....	169
Wyobrażanie swojej wizji .....	172
Medytacja koloru .....	175
Patrzenie z innej perspektywy .....	177
Poznawanie swoich przekonań .....	197



## Wprowadzenie

### Rozpoczęcie podróży

Wszyscy stale jesteśmy w podróży. W podróży mającej na celu uzdrowienie naszych ciał, odnalezienie sensu życia, odkrywanie głębokich tajemnic. To niełatwa podróż, pełna wyzwań, ślepych zaułków i trudnych wyborów. Przydarzają się nam różne sytuacje i czasami tracimy naszą ścieżkę z oczu. Potem budzimy się z pytaniem: „Dokąd zmierzałem, zanim *to* się wydarzyło?”

Czyż nie byłoby miło, gdyby ktoś wręczył ci jakiś przewodnik? Albo przynajmniej mapę?

System czakr tym właśnie jest – *mapą niezbędną w podróży przez życie*. Jest przewodnikiem w tejsze podróży. Opiera się na siedmiu kołowrotach energii, które działają niczym mechanizm napędzający twój pojazd, by sunął wzdłuż wyznaczonej trasy. Korzystanie z tej mapy nie tylko pomoże ci znaleźć właściwą drogę w podróży poprzez życie, ale sprawi również, że podróż ta będzie wyjątkowo wartościowa. Jest to mapa zawierająca całe spektrum życia.

Rozejrzyj się wokół. Słuchaj. Wszystko żyje i aż kipi energią. Ruch uliczny, śmiech dzieci na placu zabaw, „cykanie” świerszczy, szum traw – wszystko to ożywia potężna siła życiowa.

Ta sama energia żyje także w tobie, pulsując w każdej twojej komórce, napędzając ruch mięśni, aktywując działanie umysłu. Choć twój organizm składa się z około 30 bilionów komórek, to istnieje też ukryta konstrukcja, która utrzymuje te komórki razem dzień po dniu, rok po roku i sprawia, że twoje ciało stanowi spójną całość. Możesz określić ją mianem *konstrukcji duszy*.

W głębi tejsze struktury znajduje się siedem niezwykle cennych klejnotów, które wirują, roztaczając barwny blask. Klejnoty te to uświęcone centra transformacji, poszczególne elementy na drodze w podróży ku uzdrowieniu i przebudzeniu. Każdy z nich to centrum energetyczne zwane *czakrą* – słowo oznacza „koło”, bądź też „dysk”. Tak samo jak koraliki w naszyjniku, owe jaśniejące klejnoty energetyczne są ze sobą połączone – nawleczone na wewnętrzny rdzeń duszy, który rozciąga się w tobie od podstawy kręgosłupa aż do czubka głowy.

Poznaj cudowny świat systemu czakr: sieci siedmiu głównych centrów energetycznych rozmieszczonych pionowo wzdłuż twojego ciała. Stanowi on swoistą mapę reprezentującą głębszą całość. Jeśli spojrzysz na swoje życie poprzez aspekty owych siedmiu czakr, uzyskasz wzór, dzięki któremu dowiesz się, jak pozostawać w stanie równowagi i jak być kompletnym.

Na strukturę systemu czakr można patrzeć na wiele różnych sposobów. Gdy strukturę tę rozpatrujesz, poruszając się z dołu do góry, reprezentuje ona *drabinę wyzwolenia* – stanowi sposób, dzięki któremu możesz systematycznie uwalniać się od ograniczających cię schematów i czakra za czakrą dążyć do coraz większej wolności osobistej.

Kiedy patrzysz na czakry, przesuując się od góry ku dołowi, wówczas owe siedem czakr reprezentuje *mapę manifestacji*, która

umożliwia ci krystalizację twych pomysłów i idei w formy materialne w konsekwentnym procesie tworzenia swego życia marzeń.

W szerszym ujęciu dla zbiorowości ludzkiej system czakr stanowi *szablon do transformacji* – model ewolucji wyższej świadomości.

Kiedy już poznasz ten niezwykły system, może on służyć ci za przewodnik po reszcie twego życia. Pomoże ci poruszać się po zawiłościach relacji międzyludzkich, bardziej świadomie wychowywać dzieci i podejmować aktywne działania w różnych sferach życia. Sprawí, że łatwiej będzie ci pokonać dystans pomiędzy umysłem a ciałem, pomiędzy duchem a materią i pomiędzy niebem a ziemią, sprawiając, że wszystkie te elementy złączą się w jedną całość. A co najważniejsze, zabierze cię on do najgłębszego miejsca w tobie samym – zwanego Wewnętrzną Świątynią – miejsca, w którym odnajdziesz bezpośrednią łączność z twoim wyższym źródłem.

Czakry działają najlepiej, gdy są ustawione pionowo, nieco z przedniej strony kręgosłupa. Pozwala to na swobodny przepływ energii życiowej w górę i w dół ciała wzdłuż tego centralnego filaru naszej wewnętrznej konstrukcji. Podczas gdy głębsza harmonizacja czakr wymaga zwykle sporego nakładu pracy nad swoim wnętrzem, poniżej znajdziesz bardzo proste ćwiczenie, które możesz wykonywać w dowolnym momencie, a które będzie stanowiło wstęp do procesu harmonizacji i wyrównania położenia czakr. To niezwykle proste: korzenie kieruj w dół, a koronę w górę. Powtarzając to ćwiczenie, staniesz się bardziej świadom istnienia rdzenia, który biegnie w górę i w dół w twoim wnętrzu, a w którym w pionowym kanale ułożone są twoje czakry. Odnalezienie w sobie tego rdzenia pomoże ci uzyskać dostęp do energii każdej z czakr.

## Ćwiczenie: Korzenie w dół, korona w górę

- ❖ Za każdym razem gdy siadasz, czy to przed komputerem, czy zasiadasz do posiłku, czy przygotowujesz się do jazdy autem albo rozpoczynasz medytację, znajdź sposób na wyprostowanie kręgosłupa. Siadając, wyobraź sobie, że delikatnie przyciskasz kość ogonową – tę ostatnią kość kręgosłupa, która przypomina podkreśiony ogonek – do tylnej części siedzenia.
- ❖ Kiedy usiądziesz, wyobraź sobie, że twoje biodra się nieznacznie rozszerzają – poszerzają się i łączą z ziemią zupełnie tak jak pień drzewa rozszerza się przy podstawie, w miejscu gdzie styka się z ziemią.
- ❖ Siedząc, staraj się kierować swoje siedzenie jak najbardziej w dół. Wyobraź sobie, że z podstawy twego kręgosłupa wychodzą korzenie, które wnikają wprost do ziemi.
- ❖ Weź głęboki wdech, a podczas wydechu zrelaksuj się, pozwól, by wszystko z ciebie spłynęło. Poczuj związek z miejscem, w którym się znajdujesz – jego położeniem, jego kwintesencją i z ziemią pod tobą.
- ❖ Gdy już poczujesz się w pełni uziemiony, czas na podniesienie twojej czakry korony, która zlokalizowana jest na czubku głowy. Pamiętaj, by korzenie ciągle pozostawały skierowane w dół, nawet gdy starasz się unieść czakrę korony jak najwyżej. Rozciągaj kręgosłup jednocześnie w dwóch kierunkach – w górę i w dół.
- ❖ A teraz wyobraź sobie siedem jaśniejących klejnotów czakr nawleczonych jak koraliki wzdłuż centralnie położonej linii, która biegnie pomiędzy podstawą kręgosłupa a czubkiem głowy. Kiedy oddalasz do siebie swoją „koronę” oraz „korzenie”, owa centralna linia staje się prostsza, a zlokalizowane na niej czakry ustawiają się w równym porządku.



- ❖ Zaintonuj wewnętrznie słowo „Ja” – poczuj, jak wielka litera J staje się pionową kolumną umieszczoną w twoim wnętrzu.
- ❖ Utrzymuj ten pion pomiędzy niebem a ziemią cały czas, nawet później gdy będziesz czytał kolejne rozdziały tej książki.

## Moja podróż ku odkryciom

Od ponad czterdziestu lat pracuję z czakrami, prowadząc uzdrawiająca sesje z niezliczoną ilością ludzi: kobietami i mężczyznami, osobami starszymi i młodzieżą, ludźmi różnych narodowości, ras, religii i orientacji seksualnych. Moje doświadczenia zainspirowały mnie to napisania kilku książek, a to z kolei sprawiło, że zaczęłam prowadzić warsztaty i kursy na całym świecie – tym właśnie zajmuję się już od przeszło trzech dekad. I chociaż na swej drodze spotkałam wielu znakomitych nauczycieli, to właśnie moi studenci i klienci są tymi, od których uczę się najwięcej.

W roku 1975 po raz pierwszy zetknęłam się z jogą i zaczęłam wówczas czytać wszystko, co tylko się dało, na temat duchowości i metafizyki. Podczas studiów specjalizowałam się w psychologii, jednak konwencjonalne teorie pozostawiały we mnie pewien niedosyt. Po prostu nie mogłam zaakceptować idei, że ludzki duch może być rozpatrywany przez pryzmat eksperymentów laboratoryjnych, które określają przewidywalne zachowania człowieka. Każdą osobę postrzegałam bowiem jako jednostkę indywidualną, piękną w swej unikalnej naturze, ukształtowaną przez własne doświadczenia. Bez reszty poświęciłam się studiowaniu psychologii, jednak postrzegałam ją bardziej jako sztukę niż naukę. Ciągłe szukałam tej nieuchwytej esencji, która nas napędza. Jaka teoria

mogłaby zawrzeć w sobie zarówno fakt, że stanowimy wspólnotę jak i obejmować naszą indywidualną unikalność?

Moje badania nad duchowością również były niesatysfakcjonujące, ponieważ nie zajmowały się człowiekiem jako całością. Nie potrafiłam zgodzić się z ideą, że jesteśmy tu po to, by finalnie wyrzec się naszego ziemskiego istnienia, jakby nasze codzienne życie zupełnie nie miało znaczenia i że powinniśmy poszukiwać drogi do jakiegoś niezemskiego stanu istnienia, który i tak mogą osiągnąć jedynie nieliczni. Potrafiłam bowiem odnaleźć tyle samo duchowości w codziennych czynnościach – w uzdrawianiu, wychowywaniu dzieci, pracach w ogrodzie, wędrowce po lesie, sztuce czy gotowaniu obiadu – co podczas medytacji lub ćwiczenia jogi na macie.

Początkowo byłam nawet dość sceptyczna, gdy po raz pierwszy usłyszałam o systemie czakr. Nie potrafiłam zaakceptować idei, że musimy tłumić nasze trzy niższe czakry, ponieważ są „złe” czy też „negatywne”, by móc osiągnąć pewien bezcielesny stan oświecenia. Wszak widziałam wokół siebie wielu takich ludzi, którzy cierpieli z powodu wyobcowania – czuli się obco względem ziemi, a nawet własnych ciał.

Nie mogłam zaakceptować filozofii, która promuje zaprzeczenie swej cielesności, cudownej rzeczywistości naszej Ziemi i potężnej siły życiowej, która przenika wszystkie istoty żywe. Rozumiałam jednak, że istnieje transcendentna siła, która przenika dosłownie wszystko. Kiedy w wieku 21 lat zostałam zaznajomiona z TM (transcendentną medytacją), dosłownie zakochałam się w niej i każdego dnia spędzałam trochę czasu na czerpaniu radości z tego niezwykłego stanu transcendencji. Zdarzało się, że medytowałam po dwie godziny dziennie, za to wystarczały mi zaledwie cztery godziny snu.

Fascynowała mnie świadomość sama w sobie. Czym jest zdolność do bycia świadomym? Co można osiągnąć dzięki cwi-

czeniu, takim jak joga czy medytacja, mającym za zadanie poszerzyć naszą świadomość? Eksperymentowałam nawet z substancjami zmieniającymi stan świadomości i uważam, że stanowią one pewien sposób, by otworzyć przed nami drzwi do cudów świadomości, jednak ich możliwości to jedynie ułamek tego, co można by osiągnąć. By móc przejść przez owe drzwi, potrzebna jest konsekwentna duchowa praktyka, którą jogini zważą *sadhana*.

Z pasją rozwijałam swoje umiejętności, najpierw ćwicząc medytację transcendentalną, potem jogę, a następnie zabrałam się za stopniowe oczyszczanie za pomocą diety i aktywności fizycznej. Dostrzegłam wówczas głębokie zmiany we własnej świadomości. Kolory stały się jaskrawsze, mój duch lżejszy, a wszystko co robiłam, zdawało się nareszcie mieć sens, jakby prowadziła mnie jakaś niewidzialna ręka kształtująca moje przeznaczenie, którym jest wprowadzenie starożytnego systemu czakr do współczesnego świata jako mapy wiodącej ludzkość w jej ewolucyjnej podróży ku kolejnym stadiom rozwoju cywilizacji.

Brzmi to może nieco górnolotnie, ale naprawdę widzę, jak mapa ta ukazuje nam drogę zarówno do osobistej jak i zbiorowej transformacji ludzkości. Wskazuje nam powrotną drogę do stania się całością, drogę poprzez globalny rytuał przejścia ku przyszłości cywilizacji i sposób na obudzenie w sobie chwały życia w pełni.

Przyjrzałam się temu systemowi pod każdym możliwym kątem. Patrzyłam na niego, jak na okno do ludzkiej duszy oraz jak na soczewkę, przez którą można obserwować świat zewnętrzny. Widziałam, jak może on zmienić ludzkie życie i jak w tym niezwykle ważnym dla naszej planety czasie może poprowadzić nas poprzez zbiorową transformację, gdy wkroczymy w nową erę świadomości i wartości, przechodząc od czakry trzeciej do czwar-

tej i zamieniając miłość do władzy na potęgę miłości. Gdy dokonamy tej przemiany we własnym życiu, będziemy mogli pomóc w transformacji naszej zbiorowości.<sup>1</sup>

Osiągnęłam tę wiedzę, studiując szeroki zakres różnych dyscyplin: psychoterapię somatyczną, jogę, pracę z ciałem, historię i filozofię ewolucyjną. Moja wieloletnia fascynacja procesami uzdrawiania i przemianami społecznymi w połączeniu ze skłonnością do doszukiwania się wzorców i schematów w ludziach i kulturach, znacząco wpłynęła na moją pracę na przestrzeni ostatnich czterech dekad. Zaczęłam postrzegać system czakr jako głęboki, uporządkowany system, zawierający w sobie pełne spektrum ludzkich możliwości i dający możliwość rozwinięcia naszego prawdziwego potencjału. Idea ta nie stanowi żadnej religii. To model uniwersalny, który pasuje do każdego systemu wierzeń czy każdej religii. Zawiera on klucze do naszej wewnętrznej psychologii – nieświadome programy, które zarządzają naszymi odczuciami, myśleniem i zachowaniem.

Moje doświadczenie zawodowe łączące w sobie zawód psychoterapeuty wyspecjalizowanego w pracy z ciałem oraz nauczyciela jogi umożliwi mi połączenie badań nad wewnętrzną psychologią z ćwiczeniami fizycznymi oraz duchowym przebudzeniem. Prawdę mówiąc, uważam, że owe trzy aspekty naszego jestestwa są w zasadzie nierozzerwalne. Nie możemy osiągnąć duchowego przebudzenia bez uzdrowienia naszych psychologicznych ran, a nie uda nam ich wyleczyć bez jednoczesnego przebudzenia. Nie można zapominać o roli ciała w procesach myślenia i odczuwania, tak jak nie wolno nam zignorować wpływu umysłu i emocji na nasze zdrowie fizyczne.

---

<sup>1</sup> Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, zapoznaj się z inną książką autorki: *The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*, Shift Books, San Rafael, CA, 2013.

Piękno systemu czakr polega na tym, że zawiera on w sobie dosłownie wszystko. Niczemu nie zaprzecza, a jedynie pomaga nam uporać się z trudnościami, jasno wskazując drogę ku wolności.

## Skąd się wziął system czakr?

Moja pierwsza wizyta w Indiach totalnie zawróciła mi w głowie i otworzyła moje serce. W chwili gdy wysiadłam z samolotu, ogarnęła mnie fala bodźców stymulujących zmysły. Aromat egzotycznych przypraw unosił się nad zapachem spalin samochodowych i gnijących odpadków. Jaskrawe kolory ubranych w sari kobiet sprzedających kwiaty i tęczowe barwy odzieży na bazarach pobudzały mój zmysł wzroku. Stale otaczał mnie nieustający hałas ruchu ulicznego, przeplatający się z pokrzykiwaniem przekupniów sprzedających swoje wyroby, a w tle pobrzmiwała symfonia dźwięków złożona z trąbienia ciężarówek, ryku silników motocykli, gładania kur, ryczenia krów i szczekania psów. Na każdym rogu czuć było przepływ energii w tym tętniącym życiu chaosie, gdzie wszystko razem łączyło się w gwarnej kakofonii życia. Wszystko wokół aż prosiło, by to dotknąć, by poczuć to bezpośrednio w każdej z czakr. Była to kraina obdarzona ogromnym pięknem i głęboką mądrością duchową, której paradoksalnie towarzyszył okropny bród i niewyobrażalne ubóstwo.

Indie są kolebką systemu czakr, w znacznej mierze dzięki tradycjom jogicznym. Trudno jest wskazać konkretny punkt narodzin systemu, lecz bardzo prawdopodobnym jest, że filozofia ta była przekazywana ustnie na długo zanim po raz pierwszy została spisana. Teksty ezoteryczne koncentrujące się na czakrach zostały napisane mniej więcej w dziesiątym wieku naszej ery, podczas

okresu zwanego okresem tantrycznym filozofii jogi (ok. 500 – 1200 rok naszej ery).

Ludziom Zachodu tantra\* kojarzy się zazwyczaj z seksualnością, mimo że hinduskie doktryny tantryczne łączą w sobie wiele duchowych filozofii, a aspekty związane z seksualnością stanowią jedynie ich niewielki ułamek. Istota nauk tantrycznych koncentruje się raczej na integracji archetypowych biegunów, takich jak umysł i ciało, poniżej i powyżej, wewnątrz i na zewnątrz. Szczególnie ważny jest związek boskości kobiecej z boskością męską, przedstawiany za pomocą archetypów: boga Shivy, reprezentującego czystą świadomość oraz bogini Shakti uosabiającej pierwotną energię, z której wszystko powstało. Dzięki poszczególnym elementom systemu czakr Shiva i Shakti odnajdują drogę ku wiecznej miłości, której centrum znajduje się w sercu.

Samo słowo „tantra” ma znaczenie podobne do krosna – czyli narzędzia do tkania. Podczas pracy z krosnem naciągasz nić z jednej strony w drugą, do przodu i do tyłu, zaczepiając je za każdym razem po przeciwnej stronie. Następnie bierzesz inne pasmo i przeplatasz je pod i nad pozostałymi, kierując się najpierw w jedną, a potem w drugą stronę. Właśnie owo przeplatanie w tę i we w tę nici z dwóch przeciwnych biegunów sprawia, że stworzona tkanina jest trwała i wytrzymała. Według filozofii tantrycznej przeplatanie ze sobą archetypowych biegunów powoduje powstanie tkaniny rzeczywistości.

Religie i systemy wierzeń, które uznają wyższość umysłu nad ciałem, twierdzą, że prawdziwy jest tylko duch, a materia jest jedynie iluzją lub przyznają większe prawa i przywileje mężczyznom niż kobietom, nie przedstawiają sobą zdrowej równowagi pomiędzy dwoma biegunami. Jeśli przyjrzyś się dzisiejszemu światu, możesz dostrzec, jak ów brak równowagi generuje pro-

---

\* Kalashatra Govinda w swojej książce „Masaż tantryczny” opisuje krok po kroku proste techniki masowania. Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przypr. wyd. pol.).

blemy w kwestiach zdrowotnych i środowiskowych – poprzez zaprzeczanie cielesności i materialnej stronie Ziemi – nie wspominając o pogorszeniu statusu kobiet i niektórych mniejszości. W prawdziwej tradycji tantrycznej osiągnięcie stanu całości czy kompletność oznacza przywrócenie równowagi pomiędzy biegunami i zjednoczenie ich ze sobą. To poniekąd „konserwuje” tkaninę rzeczywistości. I właśnie system czakr jest modelem, który zajmuje się właśnie tym.

## System, którego czas właśnie nadszedł

Na początku dwudziestego wieku Zygmunt Freud był jednym z pierwszych, którzy w czasach współczesnych zajęli się tematem różnic i aspektów ludzkiej psychiki, opisując id, ego oraz superego. W tym samym czasie Karl Gustaw Jung dodał do tego wymiar duchowy i odsłonił przed nami ogromną sferę nieświadomości, którą opisywał jako światło i cień, wewnętrzna kobiecość i męskość zwane także *anima* i *animus*. Jednak żadna z teorii nie obejmowała roli ciała w naszym rozwoju psychologicznym.

Później lekarze i masażyści skoncentrowali się głównie na ciele fizycznym, ale z kolei całkowicie zapomnieli o wymiarze duchowym. Wówczas popularność zyskała joga, wnosząc zainteresowanie duchowością, jednak niemal całkowicie ignorowała urazy psychologiczne, które kryją się pod powierzchnią.

Potrzebny był elegancki w swej prostocie system, który mógłby objąć swym zakresem całą osobę: umysł, ciało oraz ducha lub energię. System czakr z łatwością przemawia do energetycznej rzeczywistości ludzi w dzisiejszym świecie, ponieważ odwzorowuje w ciele punkty odnoszące się do wymiarów będących czymś

znacznie więcej niż tylko ciałem. Łączy ze sobą aspekty fizyczne i duchowe, umieszczając je na krzyżującym się kontinuum subtelnych wibracji od potężnej materii do wysublimowanej świadomości.

Karl Jung mawiał, że wszyscy potrzebują „archetypu całości”, który stanowi model lub, jak określają niektórzy, „przepis” na stanie się kompletnym. System czakr jest właśnie tym: przewodnią formułą wskazującą, co robić, by osiągnąć integralność. Jest nawet czymś więcej – jest sposobem na osiągnięcie wielkości, pełnego potencjału tego, kim jesteśmy.

Kiedy jeżdżę po świecie z wykładami, zauważam, że ludzie są głodni poczucia sacrum, które zanikło w dzisiejszym świecie, a zwłaszcza w świecie Zachodu. Ludzie stracili kontakt z własnym uświęconym wnętrzem, jego znaczeniem dla życia, sensem, dla którego tu jesteśmy. Utracili także łatwość rozmawiania o tym i dzielenia się tą uświęconą przestrzenią z innymi osobami. Nawigowanie po czakrach pomaga w odnalezieniu drogi do miejsca, gdzie wszystko ponownie staje się święte.

A gdy poruszamy się po grząskim gruncie trudnych zmian, które mają zasięg globalny – problemy i kryzysy środowiskowe, socjologiczne, polityczne i ekonomiczne – potrzebujemy mapy, która poprowadzi nas przez ten chaos, wiodąc ku sensowym i praktycznym rozwiązaniom. Wierzę, że kryzysy, jakie przechodzimy, stanowią wstęp do wyższego stanu świadomości, stanu, który musimy osiągnąć, by w przyszłości przetrwać jako gatunek. Dzięki czakrom nawiązujemy kontakt z naszą boską naturą – wiecznością, która sprawia, że nawet w chwilach trudnych zmian pozostajemy niezłomni.

System czakr jako portal pomiędzy światami wewnętrznymi i zewnętrznymi stanowi instrukcję, jak uzdrawiać nie tylko samych siebie, ale też świat, w którym wspólnie żyjemy. Przywracając naturalny stan ziemi, wody, powietrza i zasobów energetycz-



nych, odnawiamy stan uświęconych czakr. Gdy przeniesiemy tę wizję i świadomość na społeczeństwo i będziemy ze sobą szczerzy, odkrywamy, że posiadamy wytyczne do tego, jak kreować wspaniałą, kwitnącą przyszłość.

System czakr oferuje nam archetyp mapy, która jest przydatna teraz bardziej niż kiedykolwiek przedtem. Być może starożytni wiedzieli, że przyjdzie kiedyś czas, gdy ich wiedza będzie szczególnie potrzebna. Wierzę, że ten czas nadszedł właśnie teraz.

## Czym są czakry?

Zdefiniujmy sobie, o czym w ogóle mówimy, posługując się terminem „czakra”. Słowo to prawidłowo wymawia się z twardym „cz”. Termin ten pochodzi z sanskrytu (duchowego języka starożytnych Indii) i oznacza „koło” albo „dysk”. Czakry to wirujące centra życiodajnej energii umiejscowione w czymś, co nazywamy ciałem energetycznym lub ciałem subtelnym. Nie mają właściwości fizycznych w sensie dosłownym – nie można rozciąć człowieka na stole operacyjnym i znaleźć lub wymienić mu którejs z czakr – jednak można je wyczuwać w ciele fizycznym jako subtelną aktywację energetyczną w różnych obszarach organizmu takich jak serce, brzuch czy gardło.

Samo słowo „subtelny” jest również ważne w nauce rozpoznawania tej energii, ponieważ jest ona faktycznie bardzo subtelna i delikatna i czasami trudno ją wyczuć. Często wymaga wyjątkowo czulej percepcji pozwalającej zobaczyć i wyczuć to, co kryje się pod powierzchnią i dotrzeć do ukrytej, życiodajnej energii. Jednakże bywa, że aktywacja czakr jest stosunkowo zauważalna, wyczuwana wówczas jako motyle w brzuchu, gula w gardle, trzepotanie serca, a nawet ekstaza orgazmu.

A oto proste ćwiczenie, dzięki któremu nauczysz się wyczuwać subtelną energię w dłoniach, gdzie po wewnętrznej stronie znajdują się czakry mniejsze:

### Ćwiczenie: Otwieranie czakr na dłoniach

- ❖ Wyciągnij przed siebie obie ręce. Łokcie trzymaj wyprostowane. Jedną dłoń skieruj w dół, a drugą w górę.
- ❖ Dwadzieścia razy, w bardzo szybkim tempie otwórz i zamknij dłonie. Zwróć uwagę, by je w pełni otwierać i w pełni zamykać.
- ❖ Kiedy dłonie się zmęczą odsuń je od siebie na szerokość nieco większą niż rozstaw ramion. Następnie ułóż je tak, by były do siebie skierowane wnętrzem dłoni i powoli zacznij je do siebie zbliżać.
- ❖ Zatrzymaj dłonie, gdy będzie je dzielić odległość ok. 15 cm. Spróbuj wyczuć pomiędzy nimi subtelne pole energii. Będzie to takie uczucie, jakbyś wyczuwał pole pomiędzy dwoma słabymi magnesami. Możliwe, że poczujesz w dłoniach delikatne mrowienie.

Właśnie udało ci się otworzyć czakry w swoich dłoniach! I jakie to uczucie? W porównaniu do głównych siedmiu czakr, czakry w dłoniach nie mają zbyt wielu blokad, dlatego stosunkowo łatwo jest je otworzyć. Kiedy jednak zostaną otwarte, emitują więcej energii. Jednocześnie stają też bardziej wyczulone na odbiór różnych bodźców. Ta kombinacja sprawia, że łatwiej jest bezpośrednio wyczuć ich energię.

Odsuwanie i zbliżanie do siebie dłoni stymuluje tę energię w taki sam sposób, w jaki masażysta, uciskając ciało np. stopy, stymuluje czucie w masowanym obszarze ciała. Owo odsuwanie i zbliżanie odzwierciedla tantryczną naturę filozofii, która kryje się za systemem czakr.

Tę samą zasadę zbliżania i odsuwania możesz zastosować dla głównych czakr ciała, jednak jest to nieco bardziej skomplikowane. Joga stymuluje czakry właśnie ten sposób za pośrednictwem przeróżnych pozycji ciała zwanych *asanami*. Omawiając w kolejnych rozdziałach poszczególne czakry, przyjrzymy się również różnorodnym ćwiczeniom przypisanym każdej z nich.

## Twoje wewnętrzne komnaty

Czakry są niczym komnaty w świątyni ciała. Chwytają energię, przetwarzają ją lub przyswajają, a potem wydzielają na zewnątrz. Przykładowo, w twoim domu kuchnia jest miejscem, gdzie przynosisz kupione produkty spożywcze, przygotowujesz jedzenie, konsumujesz je, a potem wyrzucasz resztki. Twoja kuchnia została tak zorganizowana, by dobrze sprawdzać się w tym zadaniu. Z kolei twój salon przystosowany jest do zupełnie innych czynności.

W tym kontekście, moja definicja czakry brzmi:

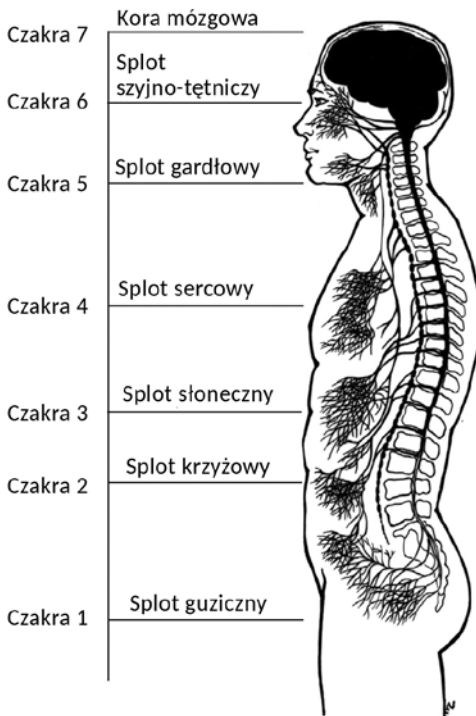
*Centrum odbioru, asymilacji i ekspresji życiodajnej energii.*

W modelu idealnym każda z twoich czakr może czerpać energię z otoczenia, z pożywienia, dotyku, miłości lub informacji, a następnie przyswajać tę energię, np. trawiąc pokarm lub przetwarzając informacje, a następnie wydelać ją ponownie np. podczas ćwiczeń spalających kalorie, obdarzając innych miłością lub dzieląc się wiedzą. Każda z czakr ma nieco inne zadania.

Aby w pełni realizować swoje funkcje każda czakra potrzebuje doskonalenia i rozwoju (nie chciałbyś mieć przecież kuchni bez blatów roboczych), oczyszczenia (na pewno niechętnie przygotowałbyś obiad na brudnej powierzchni) i sprawności w działaniu (z pewnością wolisz, gdy kuchenka czy lodówka sprawnie funkcjonują).

## Jesteś pryzmatem

Gdy pomyślisz o pierwotnej energii kosmosu spływającej na ciebie, wówczas twoje ciało jest niczym pryzmat rozbijający tę energię na różne barwy światła czy też różne częstotliwości. Owe różne „kanały” skorelowane są z wieloma aspektami, ponieważ są odwzorowane na ciele poprzez siedem wiązek nerwów wychodzących z kręgosłupa, co możesz zobaczyć na rysunku zamieszczonym poniżej. Czakry odpowiadają również gruczołom układu wewnątrzwydzielniczego, jak również elementom układu oddechowego i trawiennego.



Rysunek 1: Kręgosłup i czakry.

Czakry odpowiadają także archetypowym żywiołom, którymi w starożytnych tekstach są: ziemia, woda, ogień, powietrze i eter. Eter związany jest ze światem duchowym i reprezentują go trzy górne czakry, ponieważ żywiołów mamy pięć, a czakr siedem. W swojej pracy rozszerzyłam system żywiołów do siedmiu elementów, w którym, tak jak w starożytnych opisach, każdy przyporządkowany jest do danej czakry: eter zastąpiłam dźwiękiem, a czakry szóstą i siódmą skorelowałam odpowiednio ze światłem oraz ze świadomością. Podczas lat pracy z czakrami, odkryłam, że te właśnie elementy najprościej i w najbardziej optymalny sposób pozwalają zrozumieć różnice pomiędzy czakrami. Temat ten zgłębimy w kolejnych rozdziałach, a tymczasem poniżej znajdziesz szybki przegląd całego spektrum żywiołów i tego, co sobą reprezentują:

1. *Ziemia* jest stała i twarda. Zachowuje się niezmienną formę i reprezentuje fizyczny świat materii oraz Ziemię, naszą planetę. Związana jest z czakrą pierwszą, znajdującą się u podstawy kręgosłupa.
2. *Woda* jest płynna i reprezentuje przepływ energii poprzez emocje, seksualność i ruch. To żywioł drugiej czakry, umieszczonej w części krzyżowej kręgosłupa.
3. *Ogień* ogrzewa i dodaje energii. Związany jest z trzecią czakrą i reprezentuje moc do podejmowania działań oraz siłę naszej woli.
4. *Powietrze* reprezentuje oddech, a wnika do ciała poprzez płuca, następnie jest pompowane do serca i dociera do każdej komórki organizmu. Żywioł ten jest związany z czakrą serca oraz energią miłości, łagodnością i wzrostem.
5. *Dźwięk* to wibracja, która może stać się muzyką, słowami i sposobem komunikacji. Związany jest z czakrą piątą, zwaną też czakrą gardła.

6. *Światło* umożliwia nam widzenie. Jest to żywioł czakry szóstej nazywanej także trzecim okiem.
7. *Świadomość* jest tym, co pozwala nam wszystkiego doświadczać: widzieć, słyszeć, kochać, działać, odczuwać, być. Działa za pośrednictwem wszystkich czakr, jednak tajemnicę świadomości reprezentuje czakra korony.

W temacie czakr istnieje jeszcze wiele innych odniesień i wiele z nich zostało przedstawionych w tabeli na stronach 30-32. Te kwestie zostaną dokładniej omówione w rozdziałach poświęconych poszczególnym czakrom, ale na razie wystarczy, byś zapoznał się z systemem czakr jako całością oraz całym spektrum jego możliwości.

## Ile jest czakr?

To pytanie pada za każdym razem, gdy prowadzę wykład lub warsztaty, a zatem warto poświęcić chwilę, by omówić tę kwestię. Odpowiedzi mogą być różne w zależności od tego, czy mówimy o siedmiu głównych czakrach, tych klasycznych, czy włączamy też mniejsze czakry umiejscowione na dłoniach i stopach lub subczakry w sercu, koronie i trzecim oku. Niektóre ze starożytnych tekstów opisują subczakrę zlokalizowaną pod sercem oraz miniczakry w czakrze szóstej i siódmej takie jak czakra soma lub czakra guru. Niektórzy postulują nawet istnienie kilku czakr umieszczonych pod lub nad ciałem oraz wielu czakr mniejszych rozsianych w całym ciele.

Chociaż dopuszczam możliwość istnienia owych dodatkowych czakr, to uważam, że forma siedmiu głównych czakr jest

całkowicie spójnym systemem, którego nie trzeba dodatkowo komplikować, dodając do niego czakry umiejscowione na zewnątrz ciała. Jeszcze nigdy nie spotkałam nikogo, kto osiągnąłby mistrzostwo w opanowaniu wszystkich siedmiu czakr podstawowych, a zatem to świetny punkt do rozpoczęcia pracy nad czakrami. Praca z nimi zapewne pochłonie cię bez reszty i zajmie cię do końca życia.

Ogólnie rzecz biorąc, czakra to centrum energetyczne, zatem w zasadzie każdy punkt, w którym zbiera się energia, można by określić mianem czakry – żołądek, kolana, łokcie, a nawet opuszki palców. W książce tej skupimy się jednak głównie na siedmiu podstawowych czakrach, wspomnimy też nieco o czakrach na dłoniach i stopach a także o subczakrze zwanej Anandakanda Lotus umiejscowionej poniżej serca.

## Siedem tożsamości

Wszyscy mamy jakąś tożsamość. Może to być nasze nazwisko, nasz zawód czy nasza rola życiowa. Ale czy wiedziałeś, że każda czakra wnosi znaczący wkład w twoją tożsamość?

W zależności od swojej lokalizacji w ciele, czakry reprezentują inny punkt widzenia, przez który odbieramy rzeczywistość. Owe stany świadomości stanowią część naszej podstawowej tożsamości, a każda czakra niesie ze sobą określoną część tejże tożsamości. Każda z tych tożsamości w określony sposób koncentruje się na jaźni – jest zorientowana na pewne podstawowe potrzeby lub funkcje. Czasami możemy być zanadto skoncentrowani na niektórych tożsamościach, a innym razem możemy poświęcać im zbyt mało uwagi.

- ❖ *Czakra pierwsza: tożsamość fizyczna zorientowana na przetrwanie, instynkt samozachowawczy.* Tutaj nasza świadomość koncentruje się na kwestiach przeżycia i przetrwania, takich jak zapewnienie sobie bezpieczeństwa, borykanie się z problemami natury zdrowotnej czy ekonomicznej, życie w stanie napięcia „walcz lub uciekaj”. Odpowiednia relacja z naszym ciałem fizycznym pomaga utrzymać nas przy życiu poprzez zaspokajanie potrzeb naszego organizmu.

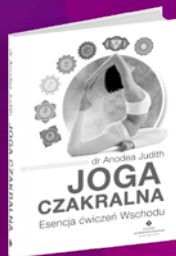
Czakra	Lokalizacja	Główny aspekt	Cele	Prawa	Okres rozwojowy
7	Czubek głowy, kora mózgowa	Świadomość	Mądrość, wiedza, świadomość, duchowość	Wiedzieć	Całe życie
6	Środek głowy, na poziomie brwi	Intuicja, wyobraźnia	Intuicja, wyobraźnia, wizje	Widzieć	Dorosłość
5	Gardło	Komunikacja	Jasna komunikacja, kreatywność, klarowność przekazu	Mówić i być słyszany	7-12 lat
4	Serce	Miłość, związki międzyludzkie	Równowaga, współczucie, samoakceptacja, dobre relacje z innymi	Kochać i być kochanym	3 ½ - 7 lat
3	Splot słoneczny	Siła, wola	Witalność, spontaniczność, siła woli, cel, poczucie własnej wartości	Działać	18 miesięcy – 3 ½ roku







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



**Dr Anodea Judith** jest założycielką i dyrektorem Sacred Centers, organizacji, która prowadzi warsztaty i zdalne zajęcia z psychologii, czakr i jogi. Posiada doktorat w zakresie opieki zdrowotnej i społecznej ze specjalizacją leczenia „umysł-ciało”, jak również dyplom magistra w dziedzinie psychologii klinicznej. Jej bestsellerowe książki łączą w sobie nauki Wschodu i Zachodu.

**W książce zgłębione zostały takie zagadnienia jak:**

- znaczenie, funkcje i cel każdej z czakr,
- wpływ doświadczeń z dzieciństwa na nasze dorosłe życie,
- rola czakr w procesie decyzyjnym oraz relacjach z innymi,
- mantry, wizualizacje i medytacja kolorów,
- techniki oddechowe wspierające centra energetyczne,
- proste ćwiczenia przywracające równowagę w organizmie,
- stawianie czoła lękom, wahaniom nastroju oraz jękaniu,
- radzenie sobie ze stresem i złamanym sercem,
- techniki wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania.

**Czakry – Twoja droga do równowagi.**

Patroni:

