

**SIEDMIOPIĘTROWY MIKROKOSMOS:  
CZAKRY SIEDMIU CIAŁ  
Jarosław Moser**

## WSTĘP

Zaniedbane przypominają o sobie na różne sposoby. Jeśli jesteśmy czujni, wystarczą sygnały odbierane we śnie, w dolegliwościach fizycznych, powracających uczuciach i pragnieniach czy też zewnętrznych zbiegach okoliczności. Jeśli to nie pomaga, zaczyna się coraz głośniejsze "walenie" w zamknięte drzwi naszego umysłu.

W ostatnich latach temat czakr i płynącej przez nie subtelnej energii stał się niezwykle popularny. Mówią o nich jasnowidze, bioenergoterapeuci, mistrzowie reiki, a nawet uznani psychologowie. Z reguły jednak ograniczają się do omawiania siedmiu czakr nazywanych głównymi, podczas gdy istnieją ich setki, a równie ważnych jak owych siedem jest przynajmniej jeszcze kilkanaście.

Skąd o tym wiemy? Otóż najstarszym źródłem wiedzy o czakrach i całej strukturze energetycznej ludzkiego organizmu jest indyjski tantryzm. I chociaż między tantrą hinduską (sziwaicką) a buddyjską istnieje wiele różnic filozoficznych, podstawowy opis struktury energetycznej jest w obu przypadkach prawie identyczny.

Na gruncie tantry hinduskiej, uznawanej za starszą od buddyjskiej, najpełniejszy opis systemu czakr, kanałów energetycznych i różnych rodzajów prany (energii vitalnej) znajdziemy w jodze Kundalini. Joga Kundalini to jeden z najstarszych systemów wiedzy i praktyki duchowej. Zachód poznał ją za pośrednictwem sziwaizmu kaszmirskiego, dzięki książkom Avalona. Dziś najbardziej znaną na Zachodzie propagatorką i nauczycielką tej jogi jest Amerykanka Genevieve Lewis Paulson. Jej zdaniem joga kundalini ma przed sobą wielką przyszłość, albowiem daje ona najlepszy opis psycho-energetycznych fenomenów składających się na proces duchowego rozwoju każdej ludzkiej istoty, fenomenów opisywanych przez wszystkie religie świata, a dziś coraz powszechniej nasilających się na całym świecie w związku z wpływem astro-biologicznych energii, jakie zaczęły oddziaływać na Ziemię wraz z nastaniem Ery Wodnika.

Sziwa, Kaszmir i grób Mojżesza

Avalon poznał jogę Kundalini jako centralną teorię i praktykę sziwaizmu kaszmirskiego. Zaczniemy od miejsca, zwłaszcza że Kaszmir to miejsce niezwykle. To tu w I w. ery chrześcijańskiej trzeci sobór buddyjski uchwalił autentyczność Sutr Mahajany propagujących ideał bodhisattwy – osoby, która zamiast dążyć do własnej nirwany, pracuje nad rozwojem nadnaturalnych mocy i doskonałości, aby ochraniać i uwalniać z cierpienia sansary niezliczone czujące istoty. Tutaj też Helger Kersten miał odnaleźć grób Mojżesza, a także zidentyfikować w cechach rasowych, elementach kultury i języku mieszkańców tego kraju ślady ich hebrajskiego pochodzenia – mają oni być, zgodnie z tezą Kerstena, potomkami zaginionych plemion Izraela.

Z kolei sziwaizm to najstarsza religia Indii. Na długo przed przybyciem Ariów z ich wedyjskim panteonem i rytuałem ofiar-niczym, w drawidyjskich miastach doliny Indusu czczony był bóg nazwany przez współczesnych archeologów proto-Sziwą. Na jednej z ocalałych drawidyjskich pieczęci bóg ten przedstawiony jest w pozycji jogina, z jego głowy wyrastają rogi, a otaczają go – niczym Orfeusza – dzikie zwierzęta. Interesujące jest, że rogi są w szamanizmie – religii, której ślady znajdujemy na wszystkich kontynentach, a jej korzenie sięgają paleolitu – symbolem wyższej wiedzy (podobnie jak płomień wyrastający z głowy Mojżesza i łączący go z mądrością Boga). Z kolei słowo szaman pochodzi od sanskryckiego śramana, co znaczy "człowiek •wewnętrznego żaru".

W tym miejscu dochodzimy do kwestii kluczowej, albowiem zdolność psychicznego wytwarzania ciepła to znak rozpoznawczy zarówno szamanizmu, jak i jogi Kundalini.

## Od szamanów do joginów

W czasach Buddy (V w. p.n.e.) śramanami nazywano wędrownych ascetów praktykujących Jogę i wytwarzających tzw. wewnętrzny żar. Umiejętność ta (notabene stawiająca pod znakiem zapytania materialistyczny sens zasady zachowania energii) wiodła na łono buddyzmu w Tybecie za pośrednictwem bonu – szamanizmu tybetańskiego – jako praktyka tumo, będąca podstawą wszystkich tantrycznych transformacji praktykowanych do dziś na gruncie buddyzmu tybetańskiego.

Miarą biegłości w sztuce tumo jest ilość osuszonych prześcieradeł namoczonych w górskim strumieniu i owijanych kolejno na ciało medytującego mnicha – podobnie jak na Grenlandii miarą mocy szamana jest stopień jego suchości po wyjęciu go z przerębla (świadkami takich testów byli współcześni europejscy badacze).

Przedstawione tu odniesienia i analogie świadczą o tym, iż joga Kundalini zakorzeniona jest w najstarszych tradycjach religijnych świata i przechowuje bezcenne duchowe odkrycia ludzkości nawarstwiająca się i rozwijana w ciągu długich tysiącleci. A jednym z najciekawszych elementów tej starożytnej wiedzy jest opis ludzkiej struktury energetycznej, na którą składa się m.in. siedem ciał oraz dziesiątki czakramów wiążących energię owych ciał z nieograniczoną energią Wszechświata.

## Ciało fizyczne

Pierwszym z nich jest ciało fizyczne. Stanowi ono szatę materialną oraz środek ekspresji dla ciał subtelniejszych. Ma dwa poziomy: materialny i eteryczny. O ile materialnie zbudowane jest ono z komórek, tkanek i narządów powiązanych naczyniami krwionośnymi i siecią nerwową, o tyle eterycznie zbudowane jest z eterycznych odpowiedników poszczególnych narządów, tkanek i komórek powiązanych systemem kanałów energetycznych (skr. nadi). Większe i mniejsze czakry ciała fizycznego usytuowane są na płaszczyźnie eterycznej i wykorzystywane m.in. przez medycynę taoistyczną jako punkty akupunkturowe.

Czakry wchłaniając subtelne energie kosmiczne odżywiają organizm eteryczny, zaś wyprowadzając energię na zewnątrz pozwalają oddziaływać naszym myślom, uczuciom i pragnieniom na świat zewnętrzny. Co ciekawe, ciało eteryczne od wielu lat jest fotografowane, dzięki technice wynalezionej przez małżeństwo Kiriiaków. Jest ono także nośnikiem świadomości w doświadczeniach eksterioryzacji (opuszczania ciała materialnego) np. w stanie śmierci klinicznej. Fenomen ten, opisywany szeroko przez Raymonda Moody'ego jest dziś dla wielu ludzi autentycznym dowodem istnienia wyższych, niematerialnych ciał składających się na istotę ludzką.

## Ciało emocjonalne

Ciało emocjonalne (inaczej: astralne) to drugie z siedmiu ciał. Tworzy ono pole energetyczne wykraczające poza ciało fizyczne. Jest ono sferą emocji i uczuć. Z jednej strony dąży do wyrażania swoich wibracji na płaszczyźnie fizycznej, z drugiej zaś przechowuje dawne urazy i bolesne doświadczenia (nieodreagowane, jak powiedzieliby zachodni psychoterapeuci) pod powierzchnią świadomości. Trafiając na opór ciała fizycznego tworzy ono różnorodne fenomeny psychosomatyczne – od porażań historycznych (które tak frapowały Freuda) wyłączających poszczególne narządy lub władze psychomotoryczne bez widocznych fizjologicznych przyczyn, aż po fobie, dewiacje seksualne, nałogi i inne dysfunkcyjne zachowania będące ukrytymi gratyfikacjami zablokowanych uczuć.

## Ciało mentalne

Trzecie to ciało mentalne. Jego pole jest jeszcze szersze niż pole ciała emocjonalnego. Jest ono z

jednej strony sferą racjonalnego myślenia, z drugiej zaś sferą wiary i niewiary, uprzedzeń i stereotypów, utrwalonych poglądów, opinii i ocen. Co ciekawe, wibracje tego ciała mają ten sam zakres częstotliwości, co twórcze wibracje Wszechświata. Dlatego właśnie hipnotyzer, działając na nasze ciało mentalne, może spowodować, że zobaczymy, usłyszymy lub poczujemy coś, czego nie ma lub nie zobaczymy tego, co jest tuż przed nami, widząc jednocześnie wyraźnie całe otoczenie. Z tej samej przyczyny Budda mówił, że stwórcą świata, który znamy, jest nasz własny umysł, zaś Jezus powiedział, że nie to czyni człowieka nieczystym, co do niego wchodzi z zewnątrz (w ciało fizyczne), lecz to, co z niego wychodzi (mentalnie).

#### Ciało intuicyjne

Ciało intuicyjne stanowi pomost między naszą naturą ziemską (fizyczno-emocjonalno-mentalną), a niebiańską (trzema ciałami wyższymi). Pozwala nam ono z jednej strony empatycznie wczuwać się w położenie innych osób, z drugiej zaś uzyskiwać pozazmysłowo informacje w formie przeczuć lub wyraźnych wizji. W tradycji polinezyjskiej Huny ciało to nazywane jest nadświadomością lub osobistym bogiem (duchowym rodzicem), podczas gdy ciało emocjonalne nazywane jest podświadomością (posiadającą pamięć, lecz pozbawioną rozumu), zaś ciało mentalne to świadomość (posiadająca rozum, lecz pamiętająca tylko to, na co pozwala jej podświadomość). U zwierząt ciało intuicyjne jest więzią łączącą pojedynczego osobnika z duszą zbiorową danego gatunku (czy też polem morfogenetycznym, jak chce Sheldrake) popychającą zwierzę do tzw. zachowań instynktownych. Przewaga ciała intuicyjnego nad mentalnym występująca u zwierząt pozwala im także wyczuwać zbliżające się trzęsienie ziemi, zatonięcie okrętu, czy stopień duchowego rozwoju danego człowieka (niezwykle zachowania zwierząt w stosunku do pewnych osób odnotowano w biografii wielu świętych we wszystkich religiach świata).

#### Ciało atmiczne

Ciało atmiczne związane jest z energią woli i reprezentuje nasze wyższe ja. Na tym poziomie, zależnie od tego czy chcemy służyć Bogu (oddając swoje życie bez reszty w Jego ręce), czy też własnym pragnieniom, budujemy swoją tożsamość - bądź to nadając jej demoniczną, moc destrukcji, bądź charyzmatyczną moc reprezentowania boskiej miłości i mądrości, czyli służenia uniwersalnej prawdzie i dobru. Niewłaściwe używanie energii tego ciała tworzy najczęściej karmicznych więźniów, natomiast gdy energia ta używana jest właściwie – maksymalnie przyspiesza rozwój, albowiem energia ciała atmicznego ma ten sam zakres wibracji, co energia Kundalini stanowiąca wrodzony potencjał oświecenia.

#### Ciało monadyczne

Ciało monadyczne, nazywane też duszą, jest sferą jedności przeciwieństw obejmującą zarówno męskie, jak i żeńskie aspekty świadomości. W kabalistyce żydowskiej ciało monadyczne reprezentuje Adam Kadmon, pierwotny androgeniczny człowiek, czyli Adam przed wyjęciem z jego ciała Ewy energii żeńskiej. W psychologii Junga ciało to symbolizowane jest przez mandalę, archetyp jaźni, w której jednoczy się anima (natura żeńska) i animus (natura męska).

#### Ciało boskie

Najwyższe z siedmiu ciał to ciało boskie. Stanowi ono " imago Dei" (obraz Boga), który jest najgłębszą naturą każdej ludzkiej istoty. Wibracje tego ciała przekraczają indywidualny wymiar bytu i łączą duszę z wymiarem uniwersalnym, co na płaszczyźnie wewnętrznej oznacza zjednoczenie z Bogiem (zgodnie ze słowami św. Pawła: "Czyż nie wiecie, że jesteście świątynią Boga i że Duch Święty mieszka w was?"), zaś na płaszczyźnie zewnętrznej – zjednoczenie z siłami i prawami Wszechświata osadzonymi na fundamencie niezmiennej boskiej mądrości, miłości i mocy. Na gruncie tantry sziwaickiej to ostateczne zjednoczenie symbolizowane jest przez seksualne zjednoczenie męskiego Sziwy (boskiej świadomości) i żeńskiej Siakti (boskiej energii ukrytej w

świecie materialnym), czemu z kolei na planie ludzkiego ciała odpowiada połączenie czakry podstawy, gdzie rezyduje śpiąca królewna Siakti pod postacią zwiniętego węża boskiej mocy (Kundalini) z czakrą korony, gdzie rezyduje nieskończenie świetlisty Siwa (czysta świadomość). Owo zjednoczenie dokonuje się w efekcie oczyszczenia, otwarcia i napełnienia energią Kundalini centralnego kanału energetycznego łączącego te dwie skrajne czakry.

#### Presja wewnętrznego rozwoju

Siedem ciał składających się na spektrum ludzkiej osobowości domaga się harmonijnego rozwoju i hierarchicznego uporządkowania. Królestwo Boże, które – zgodnie ze słowami Jezusa – jest w nas, to doskonały wzorzec pełni rozwoju wszystkich poziomów i zakresów naszej ludzkiej natury. Te poziomy (ciała), które zaniedbujemy, przypominają o sobie na różne sposoby – zrazu łagodnie, potem coraz dotkliwiej. Jeśli jesteśmy czujni, wystarczą nam sygnały odbierane we śnie, w dolegliwościach fizycznych, w powracających uczuciach i pragnieniach, czy zewnętrznych “zbiegach okoliczności”. Jeśli to nie pomaga, zaczyna się coraz głośniejsze “walenie” w zamknięte drzwi naszego umysłu. Choroby, depresje, wypadki, konflikty z otoczeniem i inne “tragedie życiowe” są w istocie błogosławieństwami, albowiem zmuszają nas do zweryfikowania naszych poglądów, dążeń i celów.

Chociaż energia Kundalini nazywana jest “uśpionym potencjałem” w rzeczywistości wcale nie śpi. To raczej my nie uświadamiamy sobie jej obecności i działania (poza rzadkimi przypadkami, gdy w pewnych skrajnych sytuacjach doznajemy niewytłumaczalnego przyływu sił, ostrości widzenia i niezwyklej wewnętrznej synchronizacji). Podobnie jak siłą wzrostu nieustannie popycha roślinę ku słońcu, tak energia Kundalini “popycha” każdego z nas do rozwijania, harmonizowania i integrowania wszystkich wewnętrznych potencjałów. Każde dziecko posiada usta, język i struny głosowe, lecz nie zacznie mówić samo z siebie, nie słysząc nigdy ludzkiej mowy i nie korzystając z pomocy dorosłych. To samo dotyczy nóg, które przystosowane są do utrzymywania nas w pozycji pionowej, lecz dzieci wychowywane przez wilki nigdy nie nauczyły się chodzić jak ludzie.

Takich wrodzonych i uśpionych predyspozycji mamy wiele najlepiej unaocznili je Jezus dokonując olśniewających cudów, ale też zapewniając, iż każdy człowiek może dokonywać takich samych, a nawet większych dzieł, pod warunkiem, że “narodzi się z Ducha”. Jasnowidzenie, uzdrawianie, rozmnażanie chleba, chodzenie po wodzie, wskrzeszanie umarłych i wiele innych niesamowitych zdolności ukrytych jest w każdym z nas. Są to duchowe skarby ukryte w boskiej świątyni, jaką jest każda ludzka istota. Joga Kundalini pomaga nam zrozumieć jak do nich dotrzeć.

## CZAKRY FIZYCZNE

Każde z naszych siedmiu ciał posiada siedem poziomów odpowiadających pozostałym ciałom. Ciało fizyczne posiada więc poziom fizyczny, emocjonalny, mentalny, intuicyjny, atmiczny, monadyczny i boski; podobnie ciało emocjonalne i wszystkie następne. Poprzez owe poziomy wszystkie ciała są ze sobą w szczególny sposób powiązane i mogą na siebie wzajemnie oddziaływać. Z kolei każdemu poziomowi każdego z ciał przypisane są specyficzne czakry wirujące na powierzchni ciała fizycznego (na płaszczyźnie eterycznej).

Uzdrowiając jedną czakrę, oczyszczamy poziom ciała, który jest z nią związany. Np. równoważąc i rozwijając czakrę żołądka oczyszczamy poziom fizyczny ciała emocjonalnego, z którym jest związana. Powstaje wówczas rezonans energetyczny między tym poziomem, a ciałem któremu odpowiada, czyli ciałem fizycznym. To z kolei podziałła harmonizująco na poziomy fizyczne wszystkich ciał oraz na związane z nimi czakry.

Inny przykład: oczyszczając czakry jąder oczyszczamy poziom intuicyjny ciała monadycznego. Wywołuje to rezonans w ciele intuicyjnym i harmonizuje poziomy intuicyjne wszystkich ciał.

Wpływ oczyszczania jednej czakry na cały organizm przypomina kręgi rozchodzące się po powierzchni wody po wrzuceniu do niej kamyka. Niestety to samo dotyczy uraz blokujących lub rozdierających czakry. Dlatego też nie znając energetycznych związków między poszczególnymi ciałami, ich poziomami, czakrami, funkcjami psychicznymi, narządami ciała, funkcjami fizjologicznymi oraz gruczołami dokrewnymi trudno nam identyfikować związki przyczynowe między przeżyciami z dzieciństwa a dolegliwościami cielesnymi wieku dojrzałego. Niektórzy wydają cały swój majątek na kilogramy lekarstw i kolejne operacje chirurgiczne nie przynoszące żadnej poprawy, gdyż ani im, ani lekarzom nie przychodzi do głowy, że przyczyna ich dolegliwości może tkwić poza ciałem fizycznym.

Ciało fizyczne – poziom fizyczny

Czakry związane z tym poziomem położone są na piętach oraz u podstawy dłoni (w miejscach odpowiadających piętom na stopach). Związane są one – jak zostało powiedziane wcześniej – z potrzebą zaznaczenia swojej obecności w świecie (zostawienia na ziemi śladu swojej pięty lub odcisku dłoni, jak robią to słynne postacie Hollywoodu na Alei Gwiazd), a także pilnowania własnych psychicznych granic. Kiedy potrafimy wyrażać i realizować owe potrzeby, czakry te funkcjonują harmonijnie. Gdy są zbyt otwarte świadczy to o uporze, postawie roszczeniowej, o narzucaniu innym swojej obecności, swoich opinii, uczuć i pragnień oraz o braku wyraźnie zakreślonych granic psychicznych.

Ich blokada powoduje lęk przed opinią innych, pragnienie pozostawania w cieniu, w de innych, a także chodzenie na palcach (dosłownie i w przenośni) i uczucie skrępowania w obecności innych. Tupanie uruchamia energię tych czakr. Dlatego małe dzieci często tupią ze złości; tupią też maszerujący żołnierze oraz wojownicy tańczący wokół ogniska przed wyruszeniem na wojnę. Tupią także kobiety w butach na wysokim obcasie oznajmiając głośno swoją obecność i potrzebę bycia zauważoną (wysoki obcas nie tylko stuka, ale też przydaje wzrostu i erotycznego powabu całej sylwetce).

Nadmierne otwarcie czakr podstawy dłoni prowadzi do bardziej lub mniej aroganckiego poklepywania innych (dosłownie i w przenośni), podczas gdy ich zablokowanie skutkuje np. niezgrabnym podawaniem dłoni do powitalnego uścisku (najczęściej samych palców).

W tybetańskich klasztorach buddyjskich istnieje zwyczaj dynamicznego uderzania jedną dłonią w podstawę drugiej podczas publicznych dysput egzaminacyjnych. W ten sposób młodzi mnisi pobudzają usytuowane tam czakry dodając sobie animuszu i pewności siebie. Także głośne oklaskiwanie mówców, czy artystów związane jest z potrzebą wyraźnego zaznaczenia własnej opinii – w tym przypadku pozytywnej.

Często zdarza się też, iż swoje niezadowolenie publiczność wyraża głuchym tupaniem piętami w podłogę. Czakry pięt i podstaw dłoni, jako kanały energii obronnej i punkty mocy, wykorzystywane są również w kung-fu i innych dalekowschodnich sztukach walk. Co ciekawe, czakra na każdej pięcie otoczona jest pierścieniem sześciu mniejszych czakr odzwierciedlających identyczny pierścień wokół czakry korony na szczycie głowy.

Ciało fizyczne – poziom emocjonalny

Poziomowi temu odpowiada czakra śledziona. Podobnie jak materialna śledziona gromadzi i rozkłada "zepsuta" krew produkując jednocześnie ciała odpornościowe, tak czakra śledziona gromadzi i rozkłada stresy a zarazem zasila wszystkie czakry energią wchłanianą z zewnątrz.

Operacyjne usunięcie śledziona większego wpływu na działanie czakry śledziona (fizjologiczne funkcje śledziona przejmuje w tej sytuacji wątroba). Funkcją psychologiczną tej czakry jest spokój, opanowanie, równowaga emocjonalna. Zbyt otwarta – związana jest z atakami niepoohamowanej wściekłości, natomiast zablokowana powoduje tłumienie, złości, która szuka ujścia w złośliwości lub w podświadomych prowokacjach. Niewspółmierne reakcje na zewnętrzne bodźce oraz nastrój zwany chandrą lub splinem (spleen to po angielsku właśnie śledziona) osłabiają jednocześnie nasze siły odpornościowe czyniąc nas podatnymi na wszelkiego rodzaju infekcje.

Medycyna taoistyczna zalicza śledzionę do dwunasta najważniejszych narządów ciała – jej najwyższa aktywność energetyczna w cyklu dobowym przypada na godziny przedpołudniowe (od 9 do 11). Zgodnie z tym systemem śledziona przejmuje energię od żołądka i przekazuje ją sercu. Przejmując nie przetrawione emocje od czakry żołądka i wzmacniając ich destrukcyjną siłę własną wściekłością (gdy jest zbyt otwarta) lub tłumioną złością (zablokowana), czakra ta przerzuca na serce ogromny energetyczny ciężar codziennie ok. godziny 11 przed południem. Co ciekawe, statystyki światowe wskazują, iż najwięcej zawałów serca ma miejsce właśnie między godziną 11 a 12.

Ciało fizyczne – poziom mentalny

Cztery czakry: szczyty ramion, ponad obojczykami oraz centralne punkty pośladków (czakry siedzenia). Czakry te odzwierciedlają (energetycznie) nasze poglądy na temat własnego ciała i rangi w świecie, a także naszą samoocenę.

Mężczyźni (umundurowani) akcentują górną parę czakr tego poziomu umieszczając na nich epolety ze znakami rangi (zakresu dominacji). Kobiety akcentują dolną ich parę, podkreślając ubiorem okolice pośladków jako ważnych atrybutów swojej fizycznej atrakcyjności. Dla mężczyzn nieumundurowanych "stołek" (lub tron), na którym siedzą (czyli dotykają czakrami pośladków) jest synonimem ich rangi. Uderzenie dziecka w pośladki lub kopnięcie w to miejsce dorosłego oznacza upokorzenie, pozbawienie rangi.

Zablokowanie tych czakr powoduje utratę kontaktu z ciałem, a w konsekwencji nieodczuwanie – lub słabe odczuwanie – bólu, zmęczenia, głodu, zimna, ciepła etc. W tym stanie dopiero zaawansowane stadium choroby ciała może przyciągnąć naszą uwagę -często jest już wtedy za późno na ratunek. Zbyt otwarte czakry, o jakich mowa, wywołują zaś przesadne zaabsorbowanie

sprawami ciała – jego wyglądem, siłą, zdrowiem, oprawą (zgodnie z zasadą: jak cię widzą, tak cię piszą) – oraz kwestią pozycji i rangi społecznej, jaką posiadamy lub chcielibyśmy posiadać (typ karierowicza).

Ciało fizyczne – poziom intuicyjny

Dwie czakry na twarzy, nieco poniżej kości policzkowych. Funkcją tych czakr jest troska o ciało i poczucie godności. Pocałunek złożony na policzku czakry te otwiera, zaś uderzenie lub naplucie w twarz – zamyka je.

Zbyt otwarte wywołują nadmierną troskę o ciało, wygodę i dobre samopoczucie, niekiedy aż po hipochondrię, a także pyszałkowaty samozachwyt. Zablockowane powodują lekceważenie potrzeb ciała oraz swojego wyglądu, a także brak szacunku do siebie.

Specyficznym symptomem blokady tych czakr jest niezdolność do uśmiechu. Wobec zewnętrznych gestów życzliwości pojawia się napięcie twarzy lub rumieniec zawstydzenia, niekiedy dotkliwie palący (dokładnie w rejonie owych czakr). Jeśli nawet w sercu rodzi się serdeczny uśmiech, to nie rozkwita on na twarzy – co najwyżej napętnia oczy łzami. Możesz chichotać i wykrzywiać twarz w grymasie sztucznego uśmiechu, lecz nie potrafisz autentycznie się uśmiechać. Kundalini oczyszczając ten poziom często wydobywa z pamięci wspomnienia upokorzeń, które zostają rozładowane przez Izy. Dopiero po wypłakaniu całego bólu i wstydu odzyskujemy zdolność spontanicznego uśmiechania się.

Ciało fizyczne – poziom atmiczny

Czakra na mostku, na wysokości sutek (trzecia z siedmiu czakr serca ułożonych pionowo na mostku). Ośrodek ten związany jest z wolą żyda, wolą działania, siłą entuzjazmu i instynktem samozachowawczym.

Zbyt otwarta prowadzi do skłonności ryzykanckich, do zaniku niezbędnej ostrożności w trudnych sytuacjach. Zablockowana powoduje zaś lęk przed życiem, przed zaangażowaniem się w cokolwiek, a w skrajnych przypadkach – zupełny brak woli życia, instynktu samozachowawczego, jakiegokolwiek aktywności. W konsekwencji powstaje skłonność do autodestrukcji realizowanej poprzez alkohol, narkotyki, a wreszcie aktywne próby samobójcze.

Czynnikiem najsilniej zamykającym tę czakrę jest brak miłości, wsparcia, zainteresowania z czyjejkolwiek strony, poczucie, że moje istnienie nie ma dla nikogo znaczenia. Choroba sieroca – kończąca się z reguły śmiercią – jest efektem całkowitego zablockowania tej czakry u porzuconych dzieci. Także rozbitkowie dryfujący po morzu w poczuciu, że nikt JUŻ ich nie szuka doświadczają zablockowania tej czakry i często umierają z tego właśnie powodu.

Dopóki mamy nadzieję, nasza wola życia nie umiera i potrafimy uruchomić tak wielkie zasoby energii, że zdolni jesteśmy przetrwać nawet najtrudniejsze sytuacje, o czym świadczą np. liczne przypadki ofiar katastrof i klęsk żywiołowych odnalezionych po wielu dniach poszukiwań.

Ciało fizyczne – poziom monadyczny

Dwie czakry w rejonie nadnerczy. Związane – na planie materialnym – z produkcją adrenaliny, mają różnorodne funkcje. Najważniejsze z nich to: w aspekcie fizycznym – uruchamianie reakcji walki lub ucieczki oraz kierowanie energią ochronną ciała, zaś w aspekcie monadycznym – świadome działanie z poziomu dorosłego (używając terminologii analizy transakcyjnej) pozwalające przekroczyć pierwotne wzorce ucieczki i ataku.



Zbyt otwarte wywołują nadmierne pobudzenie motoryczne, skłonność do uciekania (lęk) lub atakowania (agresja) z byle powodu, a także tiki nerwowe oraz obsesyjną aktywność. Jeśli towarzyszy temu nadmierne wysunięcie głowy do przodu, co blokuje dopływ energii do mózgu, może dojść do stanów paranooidalnych.

Zablokowane wywołują potrzebę usprawiedliwiania własnego istnienia, poczucie odrzucenia własnej duszy, tłumienie złości, bezbronność (energetyczną) wobec chorób i poczucia odrzucenia, a także skrajną naiwność i bezkrytyczne przyjmowanie wszystkiego. Prawidłowo funkcjonujące czakry nadnerczy pozwalają nam swobodnie atakować i uciekać, kiedy jest to konieczne oraz świadomie panować nad odruchem ataku i ucieczki.

Ciało fizyczne – poziom boski

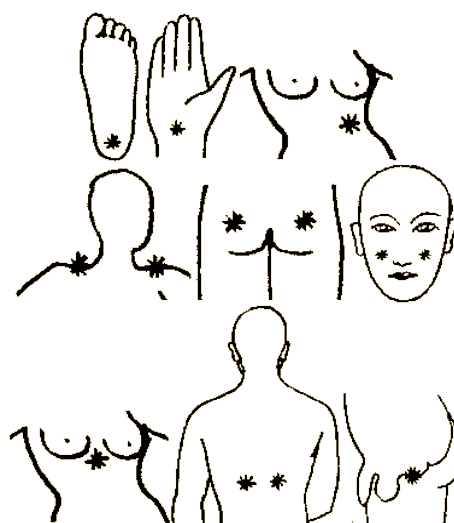
Czakra podstawy (inaczej: korzenia, w sanskrycie: Muladhara) w centralnym punkcie krocza – między odbytem a genitaliami — połączona z zakończeniem kości ogonowej. Jest to najsilniejsza czakra ciała fizycznego kryjąca "śpiącą królową Siakti", czyli nieograniczony potencjał energii oświecenia, zwanej Kundalini.

Jej funkcją jest kontrolowanie poczucia bezpieczeństwa i ugruntowania w świecie fizycznym. Zbyt otwarta daje nadmierne poczucie bezpieczeństwa, co prowadzi do lekceważenia wszelkich zagrożeń. Zablokowana – tworzy poczucie braku bezpieczeństwa, braku oparcia, lęk przestrzeni, a w skrajnych przypadkach paniczny lęk przed uleceniem w kosmos (utrata związku z ziemią) lub przed spadnięciem nieba na głowę.

Pełne psychiczne ugruntowanie oznacza powierzenie swego ciała ziemi, puszczenie napięć i zaufanie naturalnemu oparciu, jakim jest "grunt pod nogami". Dopóki szukamy oparcia w autorytetach, w dobrach materialnych, w ludzkiej sympatii, czy w pozycji społecznej, nasza czakra podstawy nie jest w pełni otwarta, a tracąc którąkolwiek z owych nietrwałych wartości, czujemy się, jakbyśmy tracili grunt pod nogami.

Stojąc o własnych siłach na ziemi nigdy, nie stracimy gruntu pod nogami (ziemia, ciało i rzeczywistość mają ten sam symboliczny sens). Ziemia jest naszą fizyczną matką. Z niej pochodzą wszystkie substancje składające się na nasze fizyczne ciało. Poprzez czakrę podstawy związani jesteśmy z eteryczną energią ziemi. Ziemia wchłania wszystkie nieczystości i spala je w swoim ognistym jądrze. W oczyszczającej medytacji Wadźrasattwy, praktykowanej w buddyzmie tantrycznym, wszystkie duchowe skażenia (energije dumy, żądz, zazdrości, uporu, chciwości, nienawiści, pogardy etc.) wizualizowane są w postaci węży, robaków, pajaków i skorpionów wypływających z ciała i potykanych przez otwartą paszczę ziemi.

Eteryczny ocean ognia płonący w jądrze ziemi jest tym, co wiele religii nazywa piekłem. Usuwanie ze swego ciała skażonych energii (np. poprzez katolicką spowiedź, buddyjską praktykę skruchy, czy wyznanie swoich win i prośbę o przebaczenie) przywraca więź z ziemią, otwiera czakrę podstawy i umożliwia ruch oczyszczającej energii Kundalini w górę centralnego kanału energetycznego biegnącego aż do szczytu głowy (czakra korony).



## CZAKRY EMOCJONALNE

Ciało emocjonalne większości zdrowych dzieci wibruje ufnością, radością, twórczą inwencją i miłością. Jasnowidzący dostrzegają w ich aurze przewagę koloru różowego.

Kiedy otoczenie – rodzice, krewni, rówieśnicy, nauczyciele – zabrania im wyrażać emocje, ich czakry emocjonalne zamykają się, co powoduje powstawanie różnorodnych napięć w ciele fizycznym. Pojawiają się one najczęściej w stawach i ścięgnach, ale też w narządach wewnętrznych i gruczołach. Blokady te są rodzajami bezpieczników zatrzymujących "zakazane" wibracje emocjonalne.

Wiele poważnych chorób jest skutkiem silnych blokad emocjonalnych. Kiedy rodzice zabraniają dzieciom wyrażania złości, strachu, smutku, radości, pewnych potrzeb i pragnień, one – aby nie stracić miłości rodziców – wymuszają na sobie nie odczuwanie owych uczuć, potrzeb i pragnień. Ich energia kumuluje się wówczas w blokach, napinając i usztywniając poszczególne części ciała.

Ciało emocjonalne, podobnie jak wszystkie pozostałe, ma siedem poziomów, którym odpowiadają określone czakry. Są one rozmieszczone w tych rejonach ciała, które najbardziej narażone są na zaburzenia nazywane niegdyś przez zachodnią medycynę nerwicami wegetatywnymi. Należą do nich: żołądek, brzuch, kręgi krzyżowe, przepona i serce. Otwierając i harmonizując czakry tych narządów odzyskujemy kontakt z emocjami i uczuciami, a dzięki temu stajemy się zdolni do dawania i przyjmowania miłości, która jest jedyną siłą nadającą sens życiu.

Ciało emocjonalne – poziom fizyczny.

Czakra żołądka związana z "trawieniem" uczuć. Jej funkcją jest akceptowanie rodzących się w nas emocji i uczuć. Gdy je tłumimy, czakra ta ulega zablokowaniu. Towarzyszy temu skurcz żołądka oraz nadmierne wydzielanie kwasów trawiennych, czego rezultatem są wrzody żołądka i dwunastnicy. Tłumiąc emocje negatywne (strach, złość, wstyd, żal) tracimy jednocześnie kontakt z pozytywnymi. Zaś brak słodyczy emocjonalnej – niezbędnej do życia – rodzi skłonność do zastępowania jej jedzeniem i używkami. W rezultacie uzależniamy się od mięsa, słodyczy, herbaty, kawy, alkoholu, a także tytoniu.

Dym tytoniowy jest przez palaczy nie tylko wdychany, ale też połykany. To z tego powodu w statystykach chorób wywołanych paleniem nowotwory żołądka wyprzedzają nowotwory płuc, krtani, wargi, czy pęcherza moczowego. Zablokowanie tej czakry rzutuje także na przeponę. Ulega ona tak silnemu napięciu, że nie możemy swobodnie oddychać.

Przy rozluźnionej przeponie bez przeszkód wyrażamy emocje: śmiejemy się i śpiewamy z radości, płaczemy ze smutku, krzyczymy ze strachu lub gniewu etc. Tłumiąc emocje tłumimy jednocześnie ich ekspresję – głównie poprzez zablokowanie przepony i maksymalne spłylenie oddechu.

Przepona napięta jak struna oddziałuje także na kręgosłup blokując dolne kręgi odcinka piersiowego. Zwyródnienie tych kręgów to rezultat chronicznego wieloletniego napięcia przepony spowodowanego blokadą czakry żołądka. Także niestrawność i inne zaburzenia w pracy żołądka, dwunastnicy i jelita cienkiego są symptomami zablokowania tej czakry. Natomiast jej nadmiernemu otwarciu towarzyszy przesadne akcentowanie swoich reakcji emocjonalnych i niechęć do panowania nad nimi.

Ciało emocjonalne – poziom emocjonalny.

Czakra pępka – najsilniejsza z czakr emocjonalnych – odpowiedzialna jest za nasze emocjonalne

więzi z innymi. Pępek to blizna po odciętej tuż po narodzinach pępowinie. Każde dziecko do trzynastego roku życia połączone jest z matką energetycznym odpowiednikiem pępowiny wychodzącym z czakry pępka. Dzięki tej niewidzialnej nici matka i dziecko odbierają wzajemnie swoje nastroje, uczucia, kłamstwa, a także mogą kontaktować się na odległość (wiele matek "wyczuwa", kiedy jej dziecko spotyka coś złego). Z ojcem dziecko połączone jest najczęściej czakra serca, gardła lub trzeciego oka.

Między trzynastym, a czternastym rokiem życia energetyczna pępowina łącząca dziecko z matką zamiera. W niektórych przypadkach zamiera wcześniej, a czasem w ogóle się nie tworzy (najczęściej z powodu silnej blokady ze strony matki); bywa też, że zamiast zniknąć wzmacnia się i łączy oboje przez wiele lat, z większą lub mniejszą szkodą dla rozwoju dziecka. Właściwie uformowana więź z matką czyni nas zdolnymi do tworzenia zdrowych więzi emocjonalnych z innymi ludźmi. Gdy jednak czakra pępka zostaje zablokowana, nie potrafimy z nikim wejść w emocjonalny kontakt. Zbyt otwarta wywołuje tak silne i zaślepiające emocje w relacjach z ludźmi, że trudno nam dostrzegać ich realne wady i zalety. Elementem ciała fizycznego najmocniej związanym z tą czakra jest wyrostek robaczkowy, lecz pośrednio oddziałuje ona na wszystkie narządy jamy brzusznej.

Ciało emocjonalne – poziom mentalny.

Odpowiada mu czakra kości guzicznej – łączącej kość krzyżową z ogonową. Związana jest z tym, co myślimy o naszych emocjach i uczuciach, z naszym mentalnym stosunkiem do tego, co czujemy, a także z poczuciem humoru i zdolnością akceptacji życia.

Gdy czakra ta funkcjonuje prawidłowo, potrafimy zdobyć się na lekkość, dystans i humor (autoironię) w stosunku do emocji i uczuć, które nas "dopadają", a także akceptować i szanować różnorodność ludzkich charakterów i postaw. Zbyt otwarta zmusza nas do nieustannego analizowania swoich nastrojów i uczuć. Zablokowana zaś powoduje, że zarówno swoje emocje, jak i siebie samego traktujemy zbyt serio, często obrażając się na ludzi i na cały świat (typ pieniacza sądowego).

Ciało emocjonalne – poziom intuicyjny. Czakra tego poziomu usytuowana jest na dolnej krawędzi mostka (na tzw. wyrostku mieczykowatym). Jest to pierwsza z siedmiu czakr serca, nazywana czakra sumienia.

Energia tej czakry kształtowana jest przez opinie, oceny i osądy najpierw naszych rodziców, potem rówieśników, rozmaite autorytety, informacje uzyskiwane z różnych źródeł, a wreszcie przez własne przemyślenia.

Sumienie – czy też zgodnie z terminologią Freuda: superego – jest więc wewnętrznym głosem oceniającym pod względem moralnym nasze własne czyny i postawy. Są to opinie innych, które autentycznie "wzięliśmy sobie do serca", uczyniliśmy je -po przemyśleniu i sprawdzeniu w praktyce – swoimi własnymi, aby kierowały naszym postępowaniem.

Zbyt otwarta czakra sumienia wywołuje chorobliwe poczucie winy za własne i cudze błędy, którym "mogliśmy zapobiec" oraz skłonność do kształtowania swojego życia w oparciu o to, co pomyślą i co powiedzą o nas inni, a także do ciągłego usprawiedliwiania swoich czynów, słów, pragnień, uczuć i poglądów. W tej sytuacji surowe "muszę" i "nie mogę" przytłaczają całkowicie nasze "chcę", wpędzając nas w udrękę moralnych dylematów i wewnętrznych konfliktów, których nie potrafimy rozwiązać. Natomiast zablokowana czakra sumienia odcina nas od poczucia winy oraz rodzi skłonność do narzucania innym okrutnych wymagań, bez zdolności ani chęci wczuwania się

w ich położenie.

Czakra ta usytuowana jest blisko serca, a jeszcze bliżej przepony. Dlatego też przyspiesza akcje serca kiedy robimy coś, co pozostaje w szczególnej zgodzie lub niezgodzie z naszym sumieniem. Natomiast poprzez przeponę oddziałuje na nasz oddech oraz sen. "Nieczyste sumienie" powoduje napięcie przepony, co z kolei utrudnia swobodny oddech, który jest warunkiem zaśnięcia.

W wielu – choć nie we wszystkich – przypadkach problemy ze snem związane są z niepokojem sumienia. Oczyszczając sumienie uwalniamy oddech (westchnienie ulgi) i odzyskujemy spokojny sen (sprawiedliwego).

Prawidłowo ukształtowane sumienie ma ogromny wpływ na energię ciała emocjonalnego i wszystkich pozostałych ciał. Zasadniczą cechą zdrowego sumienia jest utrzymywanie równowagi między potrzebami własnymi, a potrzebami innych. Wymaga to z jednej strony realistycznego widzenia innych (bez idealizacji, ale i bez nadmiernej surowości osądu), z drugiej zaś – zdrowej samooceny oraz dobrego kontaktu ze swoimi uczuciami (czyli sprawnych czakr żołądka, pępka i kości guzicznej).

Ciało emocjonalne – poziom atmiczny.

Czakra tego poziomu usytuowana jest na kręgosłupie, między kością krzyżową a odcinkiem lędźwiowym. Związana jest z siłą uczuć, równowagą emocjonalną i poczuciem emocjonalnego oparcia. Jest to czakra pewności siebie ("mocnych pleców"). Atleci podnoszący ciężary obwiązują talię (lędźwiowy odcinek kręgosłupa) skórzanymi pasami, gdyż wiedzą, iż siła całego ciała opiera się na tym obszarze. Opieranie rąk na tym odcinku pleców i jednocześnie wypinanie brzucha (tzw. postawa torreadora) jest postawą wyrażającą pewność siebie.

Gdy czakra ta jest zablokowana mamy słabą wolę i łatwo ulegamy emocjonalnej presji otoczenia. Zbyt otwarta wywołuje nadmierną pewność siebie oraz skłonność do wywierania na innych presji poprzez zastraszanie, zawstydzanie i oskarżanie.

Ciało emocjonalne – poziom monadyczny.

Poziom ten reprezentują dwie czakry usytuowane po prawej i lewej stronie empatycznej czakry serca położonej na środku mostka. Wszystkie czakry główne (tj. położone na środkowej linii tułowia) mają po swoich obu stronach czakry uzupełniające, które spełniają funkcję regulatorów przepływu energii w czakrze głównej. Prawa jest zawsze regulatorem mentalnym, zaś lewa – regulatorem emocjonalnym. W tym przypadku są one regulatorami przepływu miłości – przyjmowania miłości od innych (czakra prawa, męska, introwertyczna) i wysyłania jej (czakra lewa, żeńska, ekstrawertyczna). Ważne jest dla prawidłowego przepływu energii, aby obie one były otwarte.

Człowiek, który potrafi kochać tylko siebie i "pozwała się kochać" innym ma zablokowaną lewą czakrę tego poziomu, zaś

człowiek kochający tylko innych i odmawiający sobie samemu prawa do szczęścia – ma zablokowaną prawą. Nadmierne Otwarcie obu tych czakr wywołuje przesadną potrzebę kochania i bycia kochanym, zaś zablokowanie obu związane jest z poczuciem niezasługiwania na miłość i niezdolności wyrażania swojej miłości do kogokolwiek.

Ciało emocjonalne – poziom boski.

Empatyczna czakra serca położona w środku mostka, w miejscu, gdzie większość ludzi w chwili

zawału serca odczuwa największy ból, a ludzie zakochani odczuwają strumień gorącej energii płynący do ukochanej osoby. Czakra ta – nazywana też czakra współczucia lub czakra miłości bliźniego – związana jest z przeżywaniem radości i miłości.

Radość i miłość to dwie strony jednego medalu. Kochanie kogoś oznacza cieszenie się z jego istnienia oraz z możliwości bycia z nim i dla niego. Jeśli w tę radość wmiesza się pragnienie posiadania na własność, miłość przekształca się w zazdrośną zachłanność wyzuta z wszelkiej radości.

Nauczenie się takiej miłości, która jest czystą radością bez pożądania, chciwości, zachłanności i zazdrości, jest jednym z najważniejszych celów naszego życia na Ziemi. Im bardziej pOMiujemy prawdę o nas samych, o świecie i o Bogu, tym łatwiej nam kochać bez oczekiwań i warunków.

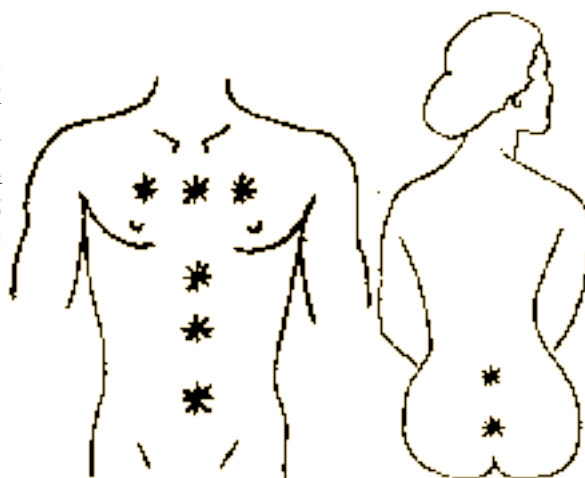
Św. Katarzyna Sieneńska w mistycznej rozmowie z Bogiem usłyszała, że nie można kochać Boga, którego się nie widzi, jeśli nie kocha się bliźniego, którego się widzi. Jezus ukazał przykazanie miłości Boga, jako najważniejsze ze wszystkich przykazań, a zarazem w przypowieści o Sądzie Ostatecznym stwierdził, że miłość ta wyraża się w naszym stosunku do bliźniego, a nie do symboli, czy dogmatów religijnych.

W tradycji buddyjskiej miłość bliźniego opisywana jest w czterech aspektach: jako (1) miłość (skr. majtri), czyli intencja połączenia wszystkich istot ze szczęściem i jego przyczyną; (2) współczucie (skr. karuna), czyli intencja oddzielenia wszystkich istot od cierpienia i jego przyczyny; (3) radość (skr. mudita), czyli cieszenie się z dobra spotykającego inne istoty; i (4) bezstronność (skr. upeksza), czyli kierowanie miłości, współczucia i radości zarówno do tych, którzy nas lubią, jak i do tych, którzy nas nie lubią, jak również do tych, którym jesteśmy obojętni.

Miłość nieprzyjaciół, jako cecha szczególna doskonałej miłości bliźniego, podkreślona została przez Jezusa w Kazaniu na Górze i w wielu innych sytuacjach, aż po ukrzyżowanie, kiedy to wstawiając się za swymi oprawcami zawołał: Ojciec przebac im, bo nie wiedzą, co czynią.

Gdy empatyczna czakra serca jest zablokowana, zamykamy się przed ludźmi, stajemy się nieczuli, boimy się miłości i tracimy wszelką radość życia. Jeśli zaś – z powodu niewłaściwej pracy czakr uzupełniających – jest zbyt otwarta i niezharmonizowana z pozostałymi czakrami emocjonalnymi, wówczas tak wiele czasu i uwagi poświęcamy problemom innych, że dochodzimy do stanu skrajnego wyczerpania i wypalenia.

Harmonijnie rozwijana czakra miłości bliźniego tworzy wokół nas tak silną aurę miłości i pokoju, że ludzie spontanicznie – jak rozkwitające wiosną kwiaty – otwierają przed nami swoje serca, wypłakują troski i czują duchowe pokrzepienie, a my odczuwamy coraz czystsza i słodsza radość życia, obcowania z ludźmi i wiary w Boską miłość i miłosierdzie.



## CZAKRY MENTALNE

Pole ciała, o jakim będzie dziś mowa – nazywanego intelektem – przenika ciało fizyczne i emocjonalne obejmując je subtelną aurą. Stosunek intelektu do uczuć może być trojaki: albo intelekt kontroluje, porządkuje i tłumia emocje oraz uczucia, albo emocje całkowicie decydują o tym co i jak myślimy, sądzimy i rozumiemy, albo też jasność osądu i intensywność uczuć równoważą się i uzupełniają.

Ten ostatni wariant jest najlepszy. Uczucia przypominają żagle chwytające wiatr i wprawiające jacht w ruch, zaś intelekt przywodzi na myśl ster nadający temu ruchowi kierunek. Jeśli przy silnym wietrze rozwiniemy zbyt wiele żagli, ruch może być zbyt potężny, abyśmy mogli nim sterować – jacht wymknie nam się spod kontroli i albo przewróci się i utonie, albo rozbije się o nadbrzeżne skały, albo też maszty popękają i skazani będziemy na bezwolne dryfowanie. Z drugiej strony, jeśli w ogóle nie rozwiniemy żagli, to sam ster nie posunie nas do przodu; skazani będziemy wówczas na... wiosłowanie. Dla wielu ludzi takie egzystencjalne galery (czyli zmaganie się z trudami życia wbrew własnym uczuciom) w pewnym momencie stają się gorsze niż śmierć, a wtedy – zamiast uwolnić swoje uczucia – wybierają śmierć.

Centralną strukturą ciała mentalnego jest to, co psychoanaliza nazywa "ego" (łac. Ja). Zgodnie z teorią Freuda ludzka osobowość składa się z trzech sfer, które nazwał: id, ego i superego. Id (łac. To) oznacza pierwotne popędy (szczególnie popęd seksualny) stanowiące biologiczny motor naszego życia, a kierujące się tzw. zasadą przyjemności. Superego, czyli super-ja, to idealny obraz siebie ukształtowany przez normy i oczekiwania społeczne oraz wzorce kulturowe, z którymi obujemy w procesie rozwoju i wychowania. Natomiast ego to nasza świadoma postawa wobec konfliktu między popędami id a wymaganiami superego.

Na płaszczyźnie nauki o siedmiu ciałach id odpowiada ciału fizycznemu i jego biologicznym potrzebom; superego związane jest z ciałem emocjonalnym, a szczególnie z czakrą sumienia i tworzone jest na długo przed tym, nim zaczynamy samodzielnie myśleć; zaś ego związane jest z ciałem mentalnym. Im słabiej rozwinięte ciało mentalne, tym bardziej struktura ego oparta jest na emocjach; im lepiej rozwinięte, tym bardziej oparta na wartościach – społecznych, kulturalnych, duchowych.

Ciało mentalne – poziom fizyczny.

Energetyczną reprezentacją tego poziomu jest czakrą gardła (skr. Visuddha) położona u podstawy szyi, tuż ponad mostkiem, związana energetycznie z gruczołem tarczycy. W tradycji tantrycznej jest to jeden z czterech najważniejszych ośrodków energetycznych ludzkiego ciała – obok czakry pępka, serca (empatycznej) i korony. Nazywana jest czakrą czystości, radości i mistycznej kreacji. Czakrą ta odzwierciedla zdolność akceptowania rzeczy takimi jakimi są i pracowania z nimi w sposób zgodny z ich własną naturą.

Istnieją dwa rodzaje radości – warunkowa i bezwarunkowa. Radość warunkowa pojawia się wtedy, gdy spełnione zostają nasze oczekiwania, zaś bezwarunkowa pojawia się wtedy, gdy pozbywamy się wszelkich oczekiwań i przyjmujemy wszystko, co niesie nam życie, dostrzegając wartość zarówno w rzeczach przyjemnych, jak i przykrych, dobrych i złych, zarówno w sukcesach, jak i w porażkach, które zawsze mogą nauczyć nas czegoś nowego.

Sprawnie działająca czakrą gardła związana jest ze zdolnością odczuwania tego właśnie rodzaju radości. Gdy czakrą ta jest zbyt otwarta, pojawia się tendencja do kontrolowania wszystkich zdarzeń, sytuacji i życia innych ludzi, narzucania im własnych poglądów, kryteriów i zasad. To

szaleństwo kontroli" ma często swoje źródło w chorym systemie rodzinnym zmuszającym dziecko do ukrywania rodzinnych tajemnic" i prania własnych brudów we własnym domu. W tej sytuacji nie może być mowy o jakiegokolwiek radości; co najwyżej o wymuszonej wesołkowatości.

Z kolei zablokowanie tej czakry prowadzi do niezdolności akceptowania czegokolwiek poza kilkoma sztywnymi regułami przestrzeganymi z perfekcyjnym pedantyzmem. Często towarzyszy temu sztywna wyniosłość, duma, uprzedzenia, a także sapanie i duszenie się ze złości w różnych sytuacjach.

Czakrą tą związana jest także z ekspresją słowną i śpiewaniem. U zawołanych mówców i śpiewaków jest z reguły bardzo silna i sprawna – ludzie ci potrafią też z reguły cieszyć się życiem w całej jego różnorodności i bogactwie.

Ciało mentalne – poziom emocjonalny.

Czakry położone na skroniach, związane z naszymi reakcjami emocjonalnymi na to, co widzimy fizycznie lub intelektualnie. Zbyt otwarte – związane są z tendencją do objęcia rozumem każdej sytuacji, zdarzenia, zjawiska. Zablokowane -rzutują na wzrok, a związane są z podświadomym pragnieniem nie widzenia rzeczy niewygodnych, przerażających, nieprzyjemnych i niezgodnych z naszymi oczekiwaniami. Jest to sytuacja okłamywania samego siebie.

Aby otworzyć te czakry i rozwijać się na płaszczyźnie mentalnej musimy spojrzeć prawdzie w oczy – prawdzie swoich uczuć i swoich czynów. Wiele przypadków tzw. ślepoty historycznej spowodowanych jest podświadomą odmową widzenia rzeczywistości oraz silną blokadą czakr skroniowych.

Ciało mentalne – poziom mentalny.

Czakrą tego poziomu jest tzw. trzecie oko (ośrodek między brwiami) nazywane też domem ego. W sanskrycie czakrą tą nosi nazwę Adźnia, co znaczy "rozkaz".

Choć trzecie oko jest domem ego", to zarazem jest silnie związane z ciałem intuicyjnym i gdy oczyszczamy się z przywiązania do ego, trzecie oko staje się domem intuicji. Trzecie oko łączy się z siłą wyobraźni i intelektualnego wglądu, a także z poczuciem tożsamości. Zbyt otwarte znamionuje osobę skupioną na sobie, na swoich myślach, na własnych problemach, a szczególnie na intelektualnym obrazie siebie. Natomiast zablokowane świadczy o słabym poczuciu tożsamości, chwiejnym ego, a także o braku wyobraźni oraz o trudności w postrzeganiu różnych aspektów rzeczywistości.

Na planie fizycznym czakra ta związana jest z przysadką mózgową. Jeśli istnieje silny przepływ energii między trzecim okiem a czakra gardła, świadczy to o twórczej wyobraźni; gdy podobny związek łączy trzecie oko z czakra korony – powstaje potencjał jasnowidzenia.

Trzecie oko jest szczególnie wrażliwe na działanie narkotyków. Najczęściej wywołują one niekontrolowany wylew energii przez tę czakrę, czemu towarzyszy zniekształcenie obrazu otoczenia oraz skłonność do postrzegania własnych myśli jako realistycznych halucynacji.

Ciało mentalne – poziom intuicyjny.

Czakra tego poziomu ulokowana jest tuż nad pępkiem, w centralnym punkcie przebiegającej pod skórą okrężnicy. Jest to czakra łącząca ciało mentalne z ciałem emocjonalnym, czyli sferę myśli ze sferą uczuć. Związana jest z emocjonalnym stosunkiem do myśli, poglądów, refleksji, wyobrażeń.

Zbyt otwarta – odzwierciedla tendencję do przywiązywania za wielkiej wagi do swoich myśli oraz skłonność do ich ciągłego zapisywania (syndrom grafomana). Zablockowana oznacza zaś tendencję do kurczowego trzymania się i gorączkowego analizowania koncepcji i opinii, których nie możemy zaakceptować i z którymi nie potrafimy się pogodzić. Skutkiem tej tendencji mogą być zaparcia, nadmierne tworzenie gazów i inne zaburzenia w pracy jelita grubego.

Tak powszechne dziś na Zachodzie choroby jelita grubego mogą mieć ścisły związek z ciągłym napływem – za pośrednictwem rozwiniętej sieci massmediów – nowych informacji: drastycznych, niezrozumiałych, wyrwanych z kontekstu i budzących sprzeciw, a zarazem absorbujących uwagę i zalegających" w umyśle, niczym zbędny kał w okrężnicy. Natomiast miły nacisk odświeżającej energii odczuwają często w rejonie tej czakry studenci, którzy zaliczyli trudny egzamin i są zadowoleni z efektów swojego umysłowego wysiłku. Dlatego też ośrodek ten może być nazywany czakra intelektualnego zwycięstwa.

Ciało mentalne – poziom atmiczny.

Poziom ten reprezentuje czakra położona w górnej części gardła, między grdyką a podbródkiem. Jest to czakra elokwencji. Jej funkcją jest wyrażanie myśli w mowie. Zbyt otwarta przejawia się gadulstwem i skłonnością do plotkowania. Zablockowana – związana jest z brakiem wiary w swoje intelektualne zdolności, a także z jękaniem oraz częstymi bólami i chorobami gardła.

Czakra ta ulega zablokowaniu u dziecka, które krytykujemy za błędy w mówieniu lub zmuszamy do mówienia rzeczy sprzecznych z tym, co myśli. Także zabraniając dziecku płakać, blokujemy tę czakrę. Wtórny objawem jej zablokowania jest trudność w nazywaniu własnych myśli i uczuć.

Ciało mentalne – poziom monadyczny.

Energetycznym ośrodkiem tego poziomu jest czakra piątego oka usytuowana na środku czoła. Oprócz dwójga oczu fizycznych każdy z nas posiada jeszcze pięć oczu energetycznych. Trzecie oko opisane zostało wcześniej. Czwarte – położone powyżej trzeciego – otwiera nas na wiarę w Boga. Piąte oko pozwala nam natomiast pojmować prawdy uniwersalne; dzięki niemu możemy przeniknąć istotę abstrakcyjnych idei, a także – jak twierdzi Genevieve L. Paulson – oglądać nasze wcześniejsze wcielenia. Szóste – położone na linii włosów – umożliwia nam wgląd we własne myśli, uczucia, pragnienia, wspomnienia, a także pozwala postrzegać cel i sens naszego życia. Siódme oko – opisane poniżej – ukazuje nam cel i sens istnienia Wszechświata, a także pozwala widzieć istoty niebiańskie oraz światło boskiej obecności.

Piąte oko uruchamia w nas twórcze myślenie oraz rozwija świadomość Wszechświata jako nieskończonego systemu współzależności, w którym wszystko łączy się ze wszystkim na niezliczone sposoby. Pozwala nam też odnaleźć w tym skomplikowanym systemie swoje własne miejsce. Zbyt otwarte wywołuje nadmierny, niezrównoważony altruizm. Zablockowane świadczy o braku całościowej wizji świata, czego konsekwencją jest poczucie odosobnienia i alienacji.

W tradycji polinezyjskiej istnieje rytuał noszący nazwę Kia-Ora. Polega ona na tym, że dwie osoby stają naprzeciwko siebie stykając się stopami i chwytając się za dłonie, a następnie dotykają się czołami (czakrami piątego oka) i trwają tak przez dłuższą chwilę, dzieląc się bez słów swoją duchową wiedzą i doświadczeniem (energiją mentalną). Przez wiele dni, a nawet tygodni po tym rytuale w świadomości obu osób pojawiają się przejęte doświadczenia i refleksje wzbogacając i rozwijając każdą z nich.

Ciało mentalne – poziom boski.

Czakra siódmego oka – kontrolująca ten poziom – położona jest ok. 3 cm nad czołową linią

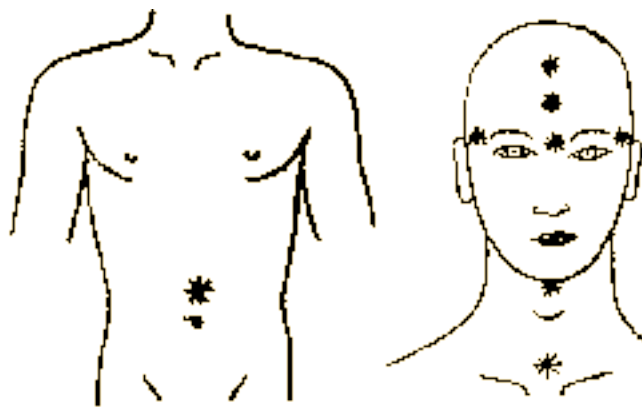


włosów. Ośrodek ten pośredniczy między intelektem, a wyższą, duchową jaźnią. Jeśli jest otwarty i rozwinięty, mamy możliwość widzenia sensu i celu istnienia każdej rzeczy, a także kontaktowania się z istotami niebiańskimi.

Najczystsza wibracją sfery mentalnej jest prawda – ukazuje nam ją właśnie siódme oko. Dlatego postępując drogą prawdy – o sobie, o swoim życiu, o ludzkiej naturze i Bogu – rozwijamy się intelektualnie i emocjonalnie, osiągając coraz pełniejszą wewnętrzną harmonię. Oczyszczamy w ten sposób czakry i kanały energetyczne przygotowując je na rosnące fale energii Kundalini.

Szukanie prawdy, odkrywanie prawdy i dawanie świadectwa prawdzie to wąska i stroma ścieżka biegnąca prosto na szczyt. Czy prawdą jest istnienie siedmiu ciał. Boga i energii Kundalini? Na pewno jest to pożyteczny schemat pojęciowy pozwalający nam rozumieć i wspomagać zachodzący w nas nieustannie proces duchowego dojrzewania. Jezus powiedział: Szukajcie prawdy, a prawda was wyzwoli. Zaś Budda rzekł: Nie ma złych prawd. Szukaj prawdy o tym, co kieruje twoimi myślami, uczuciami i pragnieniami, szukaj bólu rządzącego twoim życiem, szukaj jego źródła badając historię własnego życia i wsłuchując się w historie życia opowiedane przez innych. Szukaj prawdy, a prawda cię wyzwoli.

Człowiek o zablokowanym siódmym oku boi się prawdy, sądząc, iż nie potrafiłby jej znieść. Dlatego woli pielęgnować wygodne złudzenia, lecz wcześniej czy później będzie musiał zmierzyć się z rzeczywistością. Natomiast siódme oko zbyt aktywne i nie zharmonizowane z innymi czakrami wywołuje skłonność do mentalnych odlotów" i uciekania przed rzeczywistością w świat dywagacji i marzeń. Prawda, którą odkrywamy, nie może pozostać zamknięta w umyśle i nie wpływać na nasze życie w świecie zewnętrznym, gdyż powstające wówczas rozdwojenie tworzy napięcie zdolne zabić nawet najzdrowszy organizm.



## CZAKRY INTUICYJNE

Intuicja to brama do świata, w którym nie ma ograniczeń czasu i przestrzeni. Aby korzystać z energii ujawniających się na tym planie istnienia konieczna jest przede wszystkim czystość serca.

Zgodnie z teorią siedmiu ciał każdy człowiek jest jednocześnie istotą indywidualną (personalną) i uniwersalną (transpersonalną). Trzy niższe ciała (fizyczne, emocjonalne i mentalne) składają się na naszą indywidualność, zaś trzy wyższe (atmiczne, monadyczne i boskie) wyznaczają uniwersalny wymiar naszego istnienia. Pomostem, który łączy te dwa wymiary jest ciało intuicyjne. Poprzez jego wibracje otwieramy się na mądrość przekraczającą to, co możemy poznać i sprawdzić swoimi fizycznymi zmysłami (wzroku, słuchu, węchu, smaku i dotyku) oraz rozumem.

W świecie fizycznym obowiązują prawa diachroniczne (przyczyna i skutek oddzielone są w czasie). Intuicja otwiera przed nami świat związków synchronicznych. Synchroniczność, o której pisał wiele C. G. Jung, jest naturalną cechą intuicyjnego planu istnienia. Nie istnieją na nim ograniczenia czasu ani przestrzeni; nie ma też sztywnych "fizycznych" granic między ludźmi i między rzeczami. Wszystko jest otwarte i wszystko może na siebie oddziaływać. Na tym poziomie zachodzi telepatia, prekognicja, jasnowidzenie, wizyjne sny, transowe podróże; tutaj też istnieją subtelne korelacje, na których opierają się techniki wróżebne, a także subtelne ekwiwalencje, na których opiera się magia. Aby jednak korzystać z tych zakresów energii konieczna jest przede wszystkim czystość intencji (czystość serca). Jeśli nasze intencje nie są czyste, jeśli nie jesteśmy całkowicie uczciwi wobec siebie i innych, światło intuicji gaśnie w naszej duszy.

Australijscy aborygeni podczas grupowych polowań powszechnie posługują się telepatią. Twierdzą oni, że człowiek traci zdolność telepatycznej komunikacji, kiedy dopuści się kłamstwa. Tylko całkowita uczciwość i czystość serca pozwala korzystać z tego daru.

Sztukę kontaktowania się z ciałem intuicyjnym w szczególny sposób opanowali polinezyjscy Kahuni, którzy wierzą, iż każdy człowiek posiada trzy dusze: podświadomą (ciało emocjonalne), świadomą (ciało mentalne) i nadświadomą (ciało intuicyjne). Potrafili oni kształtować przyszłe wydarzenia przesyłając ich szczegółowe mentalne obrazy do nadświadomości. Potrafili też leczyć przesyłając mentalne obrazy zdrowego narządu do nadświadomości pacjenta poprzez własną nadświadomość, gdyż, jak twierdzili, nadświadomości wszystkich ludzi są ze sobą połączone, czyli -innymi słowy – w ciele intuicyjnym połączeni jesteśmy ze wszystkimi ludźmi. Właśnie dlatego Jezus powiedział: Cokolwiek złego lub dobrego uczyniłeś swemu bliźniemu, uczyniłeś to Mnie.

Ciało intuicyjne – poziom fizyczny.

Odpowiada mu czakra wątroby. Jej funkcją jest dostarczanie energii do postępowania zgodnego z tym, w co wierzymy. Zablockowana powoduje rozdźwięk między tym, w co wierzymy (że jest dobre, mądre i słuszne), a tym, co robimy (w poczuciu ulegania presji). Może temu towarzyszyć poczucie duchowego tchórzostwa; wstyd z tym związany może uruchomić ogromną energię i ostatecznie "przepalić" blokadę czyniąc człowieka zdolnym do czynnego wyrażania swojej wiary. Gorzej, kiedy uciekamy przed wstydem w alkohol, narkotyki, seks, obsesyjną pracę etc. Gdy zaś czakra ta jest zbyt otwarta, tracimy duchowy kontakt z innymi ludźmi oraz przestajemy dostrzegać możliwość wzajemnego wspierania się na płaszczyźnie wiary. Skoncentrowani na własnej duchowej perspektywie popadamy w fanatyzm i zaczynamy narzucać innym swój punkt widzenia oraz krytykować drogi ich własnej wiary i praktyki duchowej. Gniew związany z tą postawą wywołuje nadprodukcję żółci i upośledza wszystkie funkcje wątroby, a zarazem bardzo utrudnia ogólny duchowy rozwój.

Ciało intuicyjne – poziom emocjonalny.

Odpowiadają mu cztery czakry położone na środku zewnętrznych linii ramion i ud. Ich funkcją jest odczuwanie przepływu energii między tobą a innymi ludźmi. Jeśli są otwarte, wówczas odbierasz emocjonalne i mentalne wibracje płynące od innych ludzi (wyczuwając, czy cię lubią i czy są wobec ciebie uczciwi) oraz własne wewnętrzne reakcje na ich obecność; sympatii, antypatii lub obojętności. Gdy czakry te są zbyt otwarte, wówczas z łatwością wczuwamy się w uczucia i nastroje innych tracąc zarazem kontakt z własnymi. Gdy natomiast są zablokowane – czujemy się emocjonalnie odcięci od innych i nie reagujemy na ich nastroje ani uczucia.

Ośrodki te są czakrami walki, tańca i współpracy. Pozytywne sprzężenie na wysokości tych czakr pozwala ludziom walczącym "ramię w ramię" (na polu bitwy lub na boisku sportowym) czuć wzajemne duchowe wsparcie (zgodnie z zawołaniem Czterech Muszkieterów: jeden za wszystkich, wszyscy za jednego); w tańcu "wyczuwać" się wzajemnie i wchodzić we wspólny rytm; a także harmonijnie współdziałać – "igrać się" – przy jakiegokolwiek pracy (np. stojąc w szeregu i podając sobie z rąk do rąk wiadra z wodą podczas pożaru). Wielu aktorów, śpiewaków, muzyków i innych artystów występujących na scenie dzięki owym czakrom odczuwa energetyczny kontakt z publicznością (niektórzy wręcz "uzależniają" się od doznań związanych z tego rodzaju sprzężeniem zwrotnym). Dwie osoby leżące, siedzące, stojące lub klęczące obok siebie w taki sposób, że stykają się ramionami i/lub udami, odczuwają miłe ciepło płynące między owymi czakrami albo też palący ból lub odpychający chłód, który wywołuje odruch cofnięcia ramienia i/lub uda.

Ciało intuicyjne – poziom mentalny.

Druga z siedmiu czakr serca – czakra wierności – usytuowana na dolnej krawędzi mostka, powyżej wyrostka mieczykowatego; ponad czakra sumienia (patrz: ciało emocjonalne – poziom intuicyjny) i poniżej" czakry woli życia (patrz: ciało fizyczne – poziom atmiczny). Czakra wierności związana jest z radością dotrzymywania danego słowa i wywiązywania się z przyjętych zobowiązań. Zbyt otwarta prowadzi do nadmiernego przywiązywania się do ludzi, rzeczy, stanowisk, tytułów, idei, aż po chorobliwe uzależnienie. Wielu ludzi utratę majątku, bliskiej osoby lub stanowiska, z którym związali cały sens swojego życia, przypłaca zawalem serca (ukazuje to jedno z istotnych znaczeń stwierdzenia Jezusa: Gdzie skarb twój, tam serce twoje).

Zablokowanie tej czakry związane jest z całkowitym odcinaniem się od jakichkolwiek emocjonalnych więzi i zobowiązań. Cechą takiej postawy jest unikanie dawania jakichkolwiek obietnic, albo – jeśli zostaną dane – szybkiego zapomnienia o nich, czy też wykorzystywania ich do emocjonalnych manipulacji, zwodzenia innych bez końca obietnicami bez pokrycia. Zdarza się to zarówno w relacjach męsko-damskich, jak i na linii rodzice-dzieci, pracodawca-pracownicy, władza-społeczeństwo oraz między kontrahentami. Człowiek o zablokowanej czakrze wierności często jest bardzo cyniczny, ma "ostry język", celuje w zjadliwej ironii, szyderstwie i sarkazmie, ma raniące poczucie humoru i generalnie jest osobą, z którą trudno wytrzymać. Często przyczyną zablokowania tej czakry jest okrutne oszustwo ze strony kogoś bliskiego; oszustwo, którego ofiarą padliśmy w dzieciństwie.

Ciało intuicyjne – poziom intuicyjny.

Reprezentacją tego poziomu jest empatyczna czakra serca (piąta z siedmiu czakr serca), nazywana też główną czakra serca, czakra współczucia lub czakra miłości bliźniego. Czakra ta reprezentuje jednocześnie dwa poziomy: boski ciała emocjonalnego i intuicyjny ciała intuicyjnego. Jest to zarazem centralna czakra całego systemu energetycznego (czwarty poziom czwartego ciała). W tradycji hinduskiej nosi nazwę Anahata od anahata-sabda, czyli dźwięk powstający bez uderzenia – i uważana jest za siedzibę świadomości oraz prany (energii życia), tantrycznym symbolem tej czakry są dwa trójkąty ułożone w kształt gwiazdy Dawida (inaczej: pieczęci Salomona).

Jak zostało powiedziane, chodzi o centralną czakrę ciała intuicyjnego, w którym połączeni jesteśmy ze wszystkimi ludźmi. Oczyszczona i prawidłowo rozwinięta pozwala nam dostrzegać w innych siebie, a w sobie – innych. Przykazanie kochania bliźniego jak siebie samego akcentuje konieczność przyjmowania siebie samego w duchu wybaczenia i przyjaznej akceptacji. Czwarta czakra serca – położona powyżej czakry wierności, a poniżej czakry współczucia – jest właśnie czakra przebaczenia. Bez jej otwarcia trudno nam kochać kogokolwiek; wolimy raczej osądzać innych i siebie, chowając skrzętnie urazy w pamięci i czekając na sposobność zemsty, co niekiedy staje się jedynym celem i sensem życia.

Natomiast szóstą czakrę serca – czakra duchowości – otwiera się pod wpływem “rozkwitania” czakry współczucia. Jeśli nasza czakra współczucia jest zanadto otwarta, inni mogą “podłączać” się do nas energetycznie, co może prowadzić do utraty energii lub silnego telepatycznego sprzężenia z daną osobą. Będziecie wówczas odczuwać te same nastroje, uczucia, a nawet myśli, co przy dużej różnicy w poziomie rozwoju duchowego może być dla obu stron uciążliwe, natomiast przy wyrównanych poziomach rozwoju może okazać się niezwykle inspirujące. Podobne połączenie zachodzi między osobami zakochanymi. Natomiast zablokowana czakra współczucia czyni nas ludźmi “twardego serca”, których cechuje tłumiona nienawiść, pogarda i okrutna obojętność.

Ciało intuicyjne – poziom atmiczny.

Odpowiadają mu dwie czakry położone po obu stronach nosa nieco poniżej wewnętrznych kątek oczu. Są to czakry mocy, pozwalające łączyć energie nieba i ziemi, aby stosować je do rozwiązywania rozmaitych praktycznych problemów. Genevieve L. Paulson nazywa je czakrami indiańskimi.

Energie nieba i ziemi oznaczają dwa porządki rzeczywistości: racjonalny (fizyczno-emocjonalno-mentalny) oraz mistyczny (intuicyjno-duchowy). Don Juan, szaman z plemienia Yaqui, którego nauki spisywał Carlos Castaneda, określał te dwa porządki słowami tonal i nagual, zaś tantryzm chiński (łączy elementy buddyzmu i taoizmu) określa je jako ru-shr (porządek racjonalny) i chu-shr (porządek mistyczny, uzasadniający działanie m.in. I Chingu oraz Feng Shui).

Zgodnie z naukami Kahunów, aby działać na planie nadświadomości (w sferze mistycznej) konieczne jest ożywienie swojej mentalnej wizji energią emocjonalną (podświadomości). Bezpośredni mentalny kontakt z nadświadomością jest niemożliwy; to podświadomość (ciało emocjonalne) musi uznać daną “prośbę” za zgodną z sumieniem i ożywić ją własną energią. Konieczna jest więc współpraca tych dwóch porządków. Gdy owe czakry są nadmiernie otwarte następuje brak równowagi w posługiwaniu się energiami nieba i ziemi. Natomiast zablokowane powodują niezdolność do łączenia owych energii i skutecznego działania zarówno na płaszczyźnie racjonalnej, jak i mistycznej.

Ciało intuicyjne – poziom monadyczny.

Odpowiadają mu czakry źrenic. Oczy nazywane bywają zwierciadłem duszy ze względu na intuicyjne wycucie związku zachodzącego między źrenicami oczu, a najsubtelniejszymi drgnieniami naszej duszy. Poprzez oczy możemy zaglądać | w głąb duszy drugiego człowieka, a i on może zaglądać w głąb \ naszej własnej. Żądanie spojrz mi w oczy znaczy tyle samo, co udowodnij, że mówisz prawdę, że rzeczywiście wierzysz w to, co mówisz. W oczach widać uczucia – czasem płoną niezwykłym blaskiem, czasem są zgaszone. Spojrzeniem można zmrozić, wydrwić, przepraszać, uwodzić, rozbierać. Spojrzenie dobrego tresera jest tak potężne, że dzikie zwierzęta spuszczaają oczy.

Także wielu hipnotyzerów posługuje się siłą wzroku. Można też zakochać się od pierwszego wejrzenia; często towarzyszy temu uczucie jakby strzelił w nas piorun. Niektórzy, pod wpływem takiego doświadczenia, w jednej chwili całkowicie i bezpowrotnie zmieniają się wewnętrznie. Kochankowie potrafią porozumiewać się bez słów, znajdując w swoich oczach wszystkie odpowiedzi.

Zbyt otwarte czakry żrenic związane są ze skłonnością do poszukiwania głębokich emocjonalnych doświadczeń w niewłaściwym miejscu, czasie i towarzystwie. Zablokowane wiążą się z lękiem przed spoglądaniem w głąb własnej duszy i w dusze innych. Patrząc w oczy takiego człowieka masz wrażenie, że są puste.

Ciało intuicyjne – poziom boski.

Poziom ten reprezentuje czakra z tyłu głowy, u podstawy czaszki. Związana jest z otwieraniem się na boski punkt widzenia, doświadczaniem siebie jako zanurzonego w Bogu (W Nim poruszamy się, żyjemy. Jesteśmy – jak mówi św. Paweł), a także z rozpoznawaniem obecności i woli Boga w różnych doświadczeniach życia codziennego.

Odmowa uznania mistycznej władzy Boga nad każdą sytuacją na każdej płaszczyźnie naszego życia wywołuje blokadę tej czakry i sztywność karku. Podczas 40-letniej wędrówki Żydów przez pustynię kilkakrotnie Bóg unosił się na nich gniewem nazywając ich ludem "twardego karku". Gdyby nie wstawiennictwo Mojżesza, zostaliby unicestwieni. Zablokowanie czakry podstawy czaszki powoduje skupienie wyłącznie na doczesnym wymiarze życia i odrzucanie wymiaru duchowego. Z kolei nadmierne jej otwarcie związane jest z przesadnym skupieniem na myśleniu o wieczności i nie dostrzeganiem palących problemów w sferze życia doczesnego.



## CZAKRY ATMICZNE

Dopóki ulegamy złudzeniu, że nasze życie jest zależne od akceptacji innych, mogą oni manipulować naszymi zachowaniami, uczuciami i myślami.

Warunkiem obudzenia i rozwinięcia energii atmicznych (ducha), monadycznych (duszy) i boskich jest przekroczenie progu indywidualności. Ciało atmiczne to sfera woli, wolności i świadomego działania. Dopóki rządzi nami nieświadomiony ból odrzucenia, nie jesteśmy istotami wolnymi. Upodabniamy się raczej do marionetek; ci, którzy potrafią pociągać za nasze "sznurki", mogą manipulować naszymi uczuciami, myślami, zachowaniami, bardziej lub mniej świadomie i celowo. Dopóki ulegamy złudzeniu, że nasze życie zależne jest od akceptacji innych, dopóty ich oczekiwania (a właściwe nasze wyobrażenia na temat ich oczekiwań) faktycznie rządzą naszym życiem. Kiedy próbujemy zrobić coś wbrew owym oczekiwaniom, ogarnia nas obezwładniający lęk, poczucie winy, wstyd, apatia, depresja, ulegamy wypadkom, a czasem zaczynamy fizycznie chorować. Rozwinięcie w sobie sfery atmicznej oznacza uwolnienie się od nałogowego szukania oparcia w innych. Co więcej – im bardziej rozwijamy swoje ciało atmiczne tym wyraźniej inni zaczynają szukać oparcia w nas z powodu emanującej z nas wolności, autentyczności i mocy.

Przekroczenie perspektywy ego wymaga inicjacyjnej śmierci, czyli pełnego przeżycia naszej naturalnej samotności, związanej z tym, że choćbyśmy nawet w 100 % spełniali przez całe życie oczekiwania drugiego człowieka, to i tak nie może on uratować nas od śmierci. Przez doświadczenie śmierci wszyscy przechodzimy samotnie. Jest wtedy z nami tylko Bóg. Inicjacyjna śmierć to odosobnienie, w którym żegnamy się ze złudzeniami co do roli innych ludzi w naszym życiu, będące zarazem duchowym (atmicznym) odrodzeniem. W Ewangelii wzór takiego odosobnienia dał sam Jezus, odchodząc na 40-dniowy post na pustynię po tym, jak napełnił Go Duch Święty, w chwili chrztu na Jordanie.

Atman oznacza w sanskrycie wyższe ja. Kiedy umiera nasze ego, rodzi się wyższe duchowe ja (ciało atmiczne). Przestajemy wówczas być dzieckiem naszych ziemskich rodziców, a stajemy się całkowicie dzieckiem Boga, zgodnie ze słowami Jezusa: To, co narodziło się z ciała, jest ciałem, a co narodziło się z Ducha, jest duchem.

Ciało atmiczne – poziom fizyczny.

Cztery czakry; we wnętrzu dłoni oraz w centralnym punkcie na podeszwach stóp.

Czakry na dłoniach są wylotami potężnej energii uzdrawiającej, wykorzystywanymi w wielu metodach leczenia przez dotyk (np. Reiki, Polarity, BSM) oraz duchowego masażu (np. Ma-Uri, Shiatsu). Czakry te są szczególnie silnie rozwinięte u uzdrowicieli (bioenergoterapeutów). To także punkty, w których pojawiają się stygmaty (choć nie są to dokładnie miejsca ran Chrystusa).

Dłonie i podeszwy stóp są – podobnie jak tęczówki oczu i małżowiny uszne – energetycznymi mapami całego organizmu oraz osobistego przeznaczenia. Dlatego chiromanci potrafią czytać z dłoni, zaś poprzez masaż określonych punktów na stopach można regulować pracę wszystkich wewnętrznych narządów.

Budda miał od urodzenia na dłoniach i stopach specyficzny układ linii określany jako tysięczsprychowe koła. Osoby o silnie rozwiniętej energii ducha zostawiają niekiedy odciski swoich stóp na kamieniach. Wiele takich otoczonych kultem odcisków ludzkich stóp w kamieniu znajduje się w Tybecie oraz innych krajach buddyjskich. Podobne odciski zachowały się na powierzchni głazu na jerozolimskiej Górze Oliwnej nazywanej też Górą Wniebowstąpienia.

W Ewangeliach czytamy, iż Jezus dotknięciem dłoni uzdrawiał, wskrzeszał umarłych, rozmnażał chleb. Od początku chrześcijaństwa przez nałożenie dłoni przekazywano też Ducha Świętego w sakramencie bierzmowania.

Gdy czakry te są nadmiernie otwarte – w stosunku do pozostałych – mamy tendencję do wikłania się w uczucia i problemy innych, nie umiejąc zarazem pomagać w ich rozwiązaniu. Zablokowane odbierają nam zdolność dzielenia się swoimi uczuciami ze światem zewnętrznym. Na poziomie fizycznym towarzyszy temu osłabione krążenie krwi oraz uczucie zimna w dłoniach i stopach.

Ciało atmiczne – poziom emocjonalny.

Czakry tego poziomu umieszczone są w miękkich wgłębieniach po przeciwnej stronie kolan i łokci. Związane są ze zdolnością wyrażania swoich uczuć słowem i czynem. Kolana i łokcie reprezentują energie asertywności i autoekspresji (podobnie jak pięty). Swoboda ruchu kolan i łokci jest odzwierciedleniem swobody wyrażania swoich własnych pragnień i uczuć. Zbyt otwarte związane są z nadmierną autoekspresją i lekceważeniem uczuć i potrzeb innych. Zablokowane utrudniają wyrażanie siebie i tłumią zdolność samoobrony.

Ciało atmiczne – poziom mentalny.

Z przodu ciała po zewnętrznej stronie pach i pachwin. Związane są ze zdolnością wyrażania własnych poglądów, podejmowania decyzji, obracania swoich poglądów w czyn. Nadmiernie otwarte świadczą o silnej koncentracji na sobie, a nawet megalomanii – stąd charakterystyczny “wyniosły” sposób chodzenia i trzymania ramion. Zablokowane świadczą o niskiej samoocenie. Na poziomie fizycznym ich blokada wywołuje tendencję do przyciskania ramion do tułowia i cofania miednicy. Prawidłowy rozwój czakr atmicznych poziomu emocjonalnego i mentalnego ma specjalne znaczenie dla osób związanych ze sztuką tańca i sztuką aktorską.

Ciało atmiczne – poziom intuicyjny.

Czakra usytuowana kilka centymetrów poniżej krocza. Zgodnie z tantrą buddyjską w chwili poczęcia łączą się dwie krople energii określane sanskryckim terminem bindu lub tybetańskim tiple. Bindu od matki tworzy dolny biegun zarodka, zaś bindu od ojca – górny. Owe “krople” nazywane są też twórczymi energiami, gdyż to między nimi formuje się centralny kanał energetyczny, zwany Suszumna (oś organizmu), a także cały system eteryczny z wieloma kanałami i czakrami budującymi fizyczną powłokę duszy.

Czakra intuicyjna poziomu atmicznego to właśnie tantryczne bindu matki – emanujące czerwonym światłem, wibrujące żeńską energią troski, czułości, roztopienia się w świetle, ale też pożądania. Natomiast czakra boska ciała atmicznego (kilka centymetrów ponad szczytem głowy) to tantryczne bindu ojca – emanujące białym światłem, wibrujące męską energią inicjatywy, ambicji, walki o wolność, ale też egoizmu i agresji.

Całkowite zrównoważenie obu tych czakr tworzy idealną polaryzację energetyczną, dzięki której energia swobodnie penetruje wszystkie ciała (poziomy świadomości) i rozwija je w sposób harmonijny.

Zbyt otwarta czakra matki – gdy kanał centralny jest energetycznie niedrożny – może prowadzić do różnorodnych zaburzeń, zależnie od rodzaju blokad tarasujących kanał centralny. Gdy nadmierny przepływ energii przez czakrę matki zbyt silnie stymuluje czakrę podstawy, dochodzi do mimowolnych wzbudzeń Kundalini, które, uderzając w blokady, wywołują rozmaite uczucia, zmienne nastroje, obsesyjne myśli, symptomy fizyczne i inne zaburzenia wynikające z silnego

oporu nieodreagowanych urazów z przeszłości. Natomiast blokada czakry matki związana jest z rosnącym napięciem seksualnym, które może wywoływać erotomanię lub wybuchy ślepej agresji.

Ciało atmiczne – poziom atmiczny.

Centralna czakra seksu; w połowie drogi między pępkiem a kością łonową. Energia seksualna związana z tą czakra jest podstawową formą boskiej energii. Rozmnażajcie się – to, według Księgi Rodzaju, pierwsze przykazanie dane ludziom przez Boga. Siłą energii seksualnej jest tak wielka, że trudności z kontrolowaniem jej prowadzą z reguły do dwóch skrajnych postaw: utonięcia w niej lub całkowitego jej odrzucenia.

Problemy z energią seksualną leżą u źródeł żywych wciąż sporów na temat pornografii, aborcji, edukacji seksualnej, homoseksualizmu, celibatu. Tymczasem naturalną funkcją tej czakry jest siłą panowania nad własną energią. Nie panując nad sobą tracimy przede wszystkim kontrolę nad swoimi reakcjami seksualnymi. Pożądając ślepo ciała drugiej osoby, gotowi jesteśmy zrobić dla niej wszystko, aby tylko zaspokoiła nasze pożądanie; albo też zaczynamy manipulować drugą osobą i wywierać na nią presję, aby nie miała możliwości odmówienia nam swego ciała. Jeśli nie zapanujemy nad własną energią seksualną i nie przekształcimy jej w wewnętrzną siłę, staniemy się jej niewolnikami – żebrzącymi o zaspokojenie, przemocą zniewalającymi podniecające nas osoby lub wydającymi wszystkie pieniądze na prostytutki i pornografię.

Takie chorobliwe uzależnienie od seksu w życiu dorosłym jest skutkiem tłumienia w dziecku jego osobistej siły, łamania jego woli, wyszydzania jego myśli, uczuć, pragnień. Pozbawiając dziecko prawa do bycia sobą i obrony swojej indywidualności, skazujemy je na los erotomana, który narkotyzuje się rozkoszą cielesną. Z kolei poprzez wmawianie dziecku, że seks jest czymś brudnym, grzesznym i złym, i powinien być bezwzględnie tłumiony, budujemy w nim kompleks zbawiciela. Na poziomie energetycznym kompleks ten związany jest z blokadą czakry seksu i nadmiernym otwarciem jej dwóch czakr bocznych – kontrolujących energię tej czakry.

Między czakra seksu a czakra pępka (poziom emocjonalny ciała emocjonalnego) położona jest czakra flirtu będąca zarazem ośrodkiem "radosnej twórczości". Pozwala ona twórczo i radośnie wyrażać energię seksualną w relacjach międzyludzkich. Natomiast poniżej czakry seksu – na kości łonowej – znajduje się czakra sublimacji pozwalająca transformować energię seksualną w wyższe energie duchowe.

Prawidłowo rozwinięte trzy czakry seksu pozwalają panować nad popędem, wyrażać seksualne emocje w zdrowy sposób, nie bać się seksu i nie poddawać się jego władzy. Niestety szerząca się w wielu rodzinach bardziej lub mniej subtelna przemoc psychiczna i obłudna pruderia prowadzi do poważnych zaburzeń zarówno na płaszczyźnie rozwoju seksualnego, jak i własnej tożsamości. Jest to w dużej mierze dziedzictwo tradycji judeochrześcijańskiej.

W tradycji hinduskiej praktykowana jest specjalna tantryczna technika wzbudzania, oczyszczania i transformowania energii seksualnej znana jako maithuna. To rytualny stosunek seksualny, który nie prowadzi u partnera do wytrysku nasienia, lecz przeniesienia wzbudzonej energii seksualnej do kanału centralnego i użycie jej w celu usuwania tkwiących tam blokad. Mężczyźni wraz z wypływającym nasieniem tracą ogromną ilość energii, podobnie jak kobiety w czasie menstruacji. Gdyby maithuana zakończyła się wytryskiem – jak głoszą tantryczne księgi – byłaby ona jedynie kolejnym aktem karmicznym.

Zgodnie ze starymi instrukcjami mudra – czyli partnerka – powinna być młoda, ładna i wykształcona, zaś jogin powinien podchodzić do niej z takim samym podziwem i dystansem, z



jakim rozważa najgłębsze tajemnice natury i jej twórczych mocy, albowiem każda naga kobieta jest objawieniem Siakti -twórczej, boskiej energii. Przygotowanie i intymna gra wstępna nie różnią się niczym od gry wstępnej dążących do zbliżenia kochanków. Kiedy jednak dojdzie do połączenia,

oboje powinni zachować bezruch lub poruszać się i pieścić jedynie dla wzmożenia napiętności, dbając zarazem, aby nie przerywać czystej kontemplacji na trzech poziomach: myśli, oddechu i nasienia. Kierując energię wzbudzaną dzięki cielesnemu połączeniu do Suszumny, partnerzy oczyszczają swoje subtelne ciała, przełamują negatywne wzorce i harmonizują czakry.

Ciało atmiczne – poziom monadyczny.

Czakra ekstazy położona jest kilka centymetrów z tyłu za szczytem głowy. Jej funkcją jest przeżywanie i okazywanie szacunku oraz doświadczanie stanów duchowej błogości. Związana jest szczególnie z szyszynką.

Ciało atmiczne jest energią wolności. Niestety większość ludzi od dzieciństwa przyuczonych jest do zależności od innych (rodziców, nauczycieli, kolegów). Nie znając smaku wewnętrznej wolności, nie możemy doświadczyć prawdziwej błogości i ekstazy. Nie możemy też przeżywać i wyrażać autentycznego szacunku, gdyż zmuszani jesteśmy do szanowania starszych, większych, silniejszych. Robimy to raczej z lęku niż przekonania.

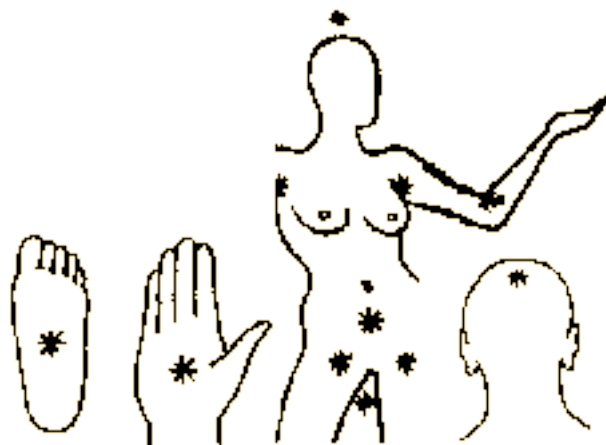
Ludzie nie przebudzeni atmicznie żyją w sieci wzajemnych neurotycznych zależności, a wszystkie ich relacje oparte są na ukrytym lęku przed odrzuceniem i samotnością, którego źródłem jest neurotyczny wstyd (wstydzenie się swojej niedoskonałości piętnowanej przez neurotycznych rodziców). Przebudzenie atmiczne uwalnia nas z sieci neurotycznych zależności. Przestają nas upajać pochwały i załamywać nagany, a zaczynają nas raczej interesować ludzie wewnętrznie zrównoważeni, albowiem chcemy poznać źródło ich siły.

Zbyt otwarta czakra ekstazy powoduje trudności w praktycznym radzeniu sobie z życiem na planie fizycznym. Natomiast zablokowana wywołuje trudności w doświadczaniu wyższych duchowych energii oraz w przeżywaniu prawdziwego duchowego pokoju i błogości.

Ciało atmiczne – poziom boski.

Czakra położona kilka centymetrów ponad szczytem głowy; czakra ojca, komplementarna do czakry matki (poziom intuicyjny). Te dwie czakry są jak energetyczne klamry, jak jin i jang lub dwie szalki duchowej wagi. Im bardziej otwieramy umysł, puszczaemy emocje i odprężamy ciało, tym wyraźniej te dwa bieguny przywracają nam naturalną równowagę i harmonizują przepływ energii przez wszystkie kanały, czakry i ciała.

Wewnętrzne konflikty, dylematy i napięcia zrywają łączność między czakra ojca i matki. Uzgadniając nasze uczucia, myśli i pragnienia z naszymi działaniami i słowami przywracamy energetyczną więź między owymi czakrami wchodząc zarazem w subtelny rezonans z energią Wszechświata.



## CZAKRY MONADYCZNE

Jest tym wymiarem naszego bytu, który można nazwać świadomością uniwersalną. To mistyczna Droga, łącząca wszystko ze wszystkim i przebiegająca przez sam środek każdej cząstki Wszechświata.

Zwierciadlane odbicie teorii siedmiu ciał możemy odnaleźć w jungowskim systemie archetypów wyznaczających kolejne etapy duchowego rozwoju. I tak w systemie tym archetyp Cienia oznacza to, co złe w ludzkiej naturze. Nasz indywidualny Cień jest więc zbiorem tych wszystkich pragnień, myśli i zachowań, które w sobie zablokowaliśmy (aby nie stracić miłości rodziców), i które z jednej strony rażą nas u innych, z drugiej zaś odkładają się w naszym ciele fizycznym jako rozmaite blokady i napięcia.

Związek tego archetypu z ciałem fizycznym w niektórych kulturach jest tak silny, że ciało materialne i wszystkie jego potrzeby utożsamiają one wprost ze złem. Najsilniej akcentował to manicheizm, gnostycyzm i dżinizm, ale także tradycja chrześcijańska, choć w rzeczywistości idea ta sprzeczna jest z duchem Ewangelii. W tradycji tantrycznej metodą integracji Cienia jest przyjęcie pozytywnego stosunku do swego ciała – uznanie wszystkich jego części i funkcji za czyste, naturalne i piękne. Taki pozytywny i pełen szacunku stosunek do ciała cechował też kulturę egipską, polinezyjską oraz – w pewnej mierze – kulturę islamu.

W rzeczywistości nasz wewnętrzny rozwój utrudniany jest nie przez ciało jako takie, ale przez nasze mentalne przywiązanie do ciała jako źródła rozkoszy, albo przeciwnie – wszelkiego zła. Tymczasem św. Paweł pisze w jednym ze swoich listów: Czyż nie wiecie, że jesteście świątynią Boga, i że Duch Święty mieszka w was?

Archetyp Animy oznaczający naturę żeńską odnosi się do ciała emocjonalnego, zaś archetyp Animusa – natura męska – do ciała mentalnego. Kobiety mają większą skłonność do tworzenia blokad mentalnych stając w opozycji do męskiego pierwiastka w sobie, natomiast mężczyźni odwrotnie – częściej blokują swoje emocje, stając w opozycji do swego pierwiastka żeńskiego. Dlatego mężczyźni potrzebują do rozwoju kobiet, a kobiety mężczyzn, przy czym najbardziej inspirujący jest związek kobiety o silnym Animusie z mężczyzną o silnej Aminie.

Archetyp Starego Mędrca oznaczający kulturę i dialog reprezentuje ciało intuicyjne, natomiast archetyp Wielkiej Matki oznaczający naturę i jej twórcze siły reprezentuje ciało atmiczne. Owa Wielka matka to siła Kundalini, nasz naturalny potencjał wzrostu i rozwoju.

Ostatni z archetypów – archetyp Jaźni – symbolizowany przez mandalę, a oznaczający harmonijne zjednoczenie wszystkich sfer i poziomów naszej osobowości – reprezentuje przedostatnie z ciał, ciało monadyczne. Mandala – symbol zaczerpnięty przez Junga z tradycji tantrycznej – to kwadrat lub krzyż wpisany w okrąg symbolizujący pałac bóstwa; jest to symbol duszy będącej świątynią Boga.

Symbole mandaliczne pojawiają się we wszystkich kulturach i religiach. Najważniejsze mandale biblijne to: ogród w Edenie z drzewem życia po środku; Namiot Spotkania przekształcony z czasem w Świątynię Salomona; Golgota – miejsce grobu praojca Adama – z krzyżem Chrystusa między krzyżami dwóch złoczyńców; a także Niebiańskie Jeruzalem z Apokalipsy św. Jana.

Ciało monadyczne jest więc tym wymiarem naszego bytu, który możemy nazwać świadomością uniwersalną. To mistyczna Droga (chińskie Tao) łącząca wszystko ze wszystkim i przebiegająca

przez sam środek każdej cząstki Wszechświata. Im bardziej świadomie działamy, czujemy i myślimy, tym bardziej rozwijamy nasze ciało monadyczne i tym bardziej jesteśmy zjednoczeni z wolą Stwórcy.

Ciało monadyczne – poziom fizyczny.

Czakry na wewnętrznej krawędzi stóp oraz na wewnętrznej krawędzi nadgarstków (u podstawy kciuka). Są to czakry świadomego działania. Chodzenie i manipulowanie dłońmi to podstawowe formy działania. Działanie może być automatyczne – podporządkowane zewnętrznej lub uwewnętrznionej presji (skrajną jego postacią jest nerwica natręctw) – albo też może być świadome, płynące z wnętrza naszej jaźni.

Zbyt otwarte czakry świadomego działania związane są z przesadnym skupieniem na własnych potrzebach i kapryсах, czemu towarzyszy z reguły ignorowanie innych ludzi. Natomiast ich blokada, wynikająca z całkowitego poddania się presji otoczenia, wywołuje słabość dłoni i stóp oraz tendencję do generalnego wycofywania się z życia, tłumienia wszelkiej inicjatywy.

Ciało monadyczne – poziom emocjonalny.

Czakry na wewnętrznej stronie ud, tuż ponad kolanami oraz na wewnętrznej stronie ramion, ponad wewnętrzną stroną stawów łokciowych. Są to czakry świadomego wyrażania swoich uczuć.

Zbyt otwarte związane są z nadmiernym zaangażowaniem w wyrażanie swoich osobistych emocji i uczuć. Natomiast blokada tych czakr przejawia się słabością kolan oraz przyciskaniem łokci do ciała, wiąże się zaś z tłumieniem głębszych, osobistych uczuć i ucieczką zarówno przed cierpieniem, jak i przed szczęściem.

Wszelkie środki odurzające, począwszy od alkoholu i narkotyków, a skończywszy na obsesyjnej pracy, są w rzeczywistości wyrazem ucieczki przed cierpieniem. Tymczasem cierpienie jest nieodłącznym składnikiem miłości. Jeśli boimy się cierpienia, nie będziemy zdolni do głębokiego zaangażowania uczuciowego. Cierpienie związane z pustką serca i brakiem miłości wyjaławia duszę, podczas gdy dusza zaorana cierpieniem, jakie niesie miłość, staje się żyzna i płodna.

Ciało monadyczne – poziom mentalny.

Czakry na frontalnej stronie stawów ramieniowych oraz stawów biodrowych. Czakry te związane są ze świadomym rozumowaniem i wyciąganiem wniosków, a także z realistyczną samooceną.

Wielu ludzi nie myśli samodzielnie, a jedynie odtwarza "wbite" im do głowy cudze poglądy i opinie. Kiedy stajemy wobec sytuacji wyraźnie demaskujących niestosowność wyrażanych przez nas opinii, opór przed ich weryfikacją jest tak wielki, że wpadamy w panikę, gniew, histeryczny śmiech, tracimy przytomność lub zaczynamy chorować na choroby stawów (np. reumatyzm). Obawa przed samodzielnym myśleniem prowadzi w konsekwencji do lęku przed podejmowaniem odpowiedzialnych decyzji, co oznacza totalną życiową bierność.

Zależnie od siły blokady potrzebujemy mniej lub bardziej bolesnych rozczarowań, aby porzucić utrwalone poglądy oraz opinie i zacząć samodzielnie myśleć. Typowe objawy blokady tych czakr to: nieprawidłowa postawa ciała, niska samoocena, zerwana łączność między myślami a uczuciami. Zaś typowe objawy ich nadmiernego otwarcia to: odrzucanie wszelkiej krytyki oraz przesadne skupienie na własnych opiniach, jako jedynie słusznych i ostatecznych.

Ciało monadyczne – poziom intuicyjny.

U mężczyzn czakry jąder, u kobiet czakry jajników. W ciele monadycznym dokonuje się integracja

opozycyjnych biegunów – także na płaszczyźnie płciowej. Prawidłowe funkcjonowanie czakr jąder / jajników związane jest z rozwinięciem zdrowej orientacji seksualnej oraz ze zdrowym zainteresowaniem picia przeciwną.

Jak twierdzi medycyna chińska, podstawowe symptomy zdrowia to apetyt i właśnie zainteresowanie seksem. Wadliwe funkcjonowanie owych czakr skutkuje zaburzeniami w sferze identyfikacji i orientacji seksualnej prowadzącymi do homoseksualizmu, oziębłości, nerwic seksualnych, transwestytyzmu. Ponieważ czakry te należą do poziomu intuicyjnego, można przypuszczać, iż dewiacje te związane są ze zbyt silną identyfikacją dziecka z opiekunem i jego cechami płciowymi lub z rolą, jakiej opiekun od dziecka oczekuje. Zmiany energetyczne związane z ową psychiczną identyfikacją prowadzą do zmian hormonalnych utrwalających nieprawidłową identyfikację płciową.

Typowym objawem nadmiernego otwarcia czakr, o jakich mowa, jest płciowa megalomania – poczucie, że dla osób pici przeciwniej jest się seksualnym rarytasem. Natomiast typowym objawem ich blokady jest lęk przed relacjami damsko-męskimi, niska samoocena seksualna, obawa przed kontaktami z osobami płci przeciwniej. O ile przy tym czakra seksu (ciało atmiczne – poziom atmiczny) związana jest z siłą energii seksualnej, o tyle czakry jąder / jajników wiążą się ze świadomą tożsamością seksualną (świadomą męskością u mężczyzny i świadomą kobiecością u kobiety).

Ciało monadyczne – poziom atmiczny.

Dwie czakry z przodu ciała po obu stronach klatki piersiowej nieco powyżej dolnych żeber. Czakry te związane są z oddechem oraz z pełnym osobistym przeżywaniem wszystkich doświadczeń, jakie niesie życie.

Pierwszy oddech po opuszczeniu tona matki jest pierwszym aktem samodzielnego życia. Płód zaopatrywany jest w tlen (i pokarm) przez pępowinę – nie musi samodzielnie oddychać.

Czakry te związane są z poczuciem autonomii, ze świadomością i asertywnym egzekwowaniem swojego prawa do życia i swojego miejsca w świecie. Gdy funkcjonują prawidłowo, posiadamy zdolność "życia pełną piersią". Lecz uraz narodzin, ból pierwszego oddechu oraz nawarstwiający się w dzieciństwie doświadczenia negacji, odrzucenia, pozbawiania nas rozmaitych praw, blokują je, a także swobodę i głębię naszego oddechu.

Jeśli czakry oddechu ulegają nadmiernemu otwarciu, odczuwamy przesadną potrzebę przestrzeni i swobody działania, reagując nieproporcjonalnie na każdy zewnętrzny opór i stawiane nam wymagania. Ich blokada związana jest z jednej strony z poczuciem przytłoczenia przez innych, zniewolenia przez ich oczekiwania i potrzeby, a z drugiej – z problemami ze strony układu oddechowego (np. częste przeziębienia, astma, gruźlica) oraz z płytkim, stłumionym oddechem. Aktywna obrona swojego prawa do życia, do szczęścia, do popełniania błędów, do przeżywania i wyrażania uczuć, do własnych poglądów i opinii jest bardziej skutecznym sposobem otwierania owych czakr niż mechaniczne ćwiczenie głębokiego oddychania, chociaż jako metoda wspomagająca może być ono bardzo przydatne.

Ciało monadyczne – poziom monadyczny.

Czakry w centralnych punktach barków. Ich funkcją jest przeżywanie i wyrażanie poczucia własnej wartości, szacunku do samego siebie, zdrowej samooceny i przyjaznej samoakceptacji.

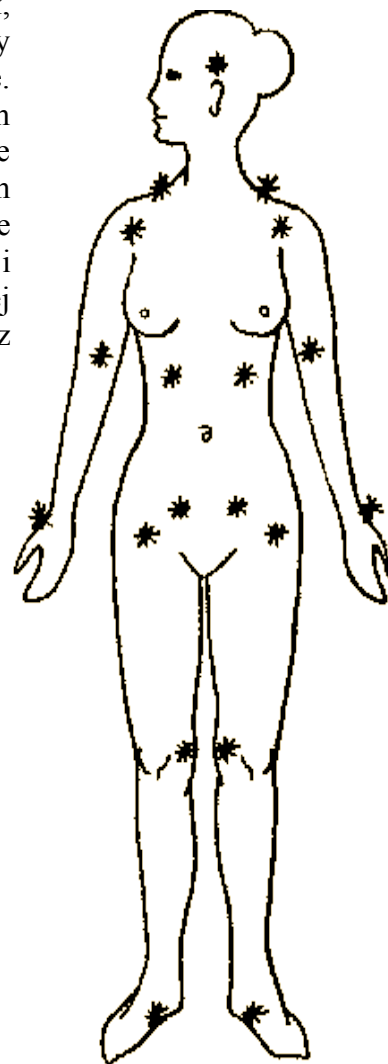
Gdy funkcjonują prawidłowo czujemy swoją wartość i godność, a głowę nosimy wysoko.

Zablokowanie tych czakr związane jest z niską samooceną i negacją swoich możliwości oraz dokonań, a przejawia się chronicznym napięciem barków oraz chowaniem głowy w ramionach (Genevieve L. Paulson nazywa ten syndrom kompleksem żółwia). Natomiast nadmiernie otwarte czakry barków związane są z poczuciem pychy, czyli bezkrytycznego samozadowolenia. Jest to najbardziej odpychająca cecha charakteru i najbardziej cofający w rozwoju stan ducha. Przy czym pycha nie oznacza wygórowanej samooceny, a raczej samoocenę fałszywą. Zdrowa samoocena nigdy nie może być zbyt wysoka, tak jak nigdy nie możemy "za bardzo" akceptować siebie.

Ciało monadyczne – poziom boski.

Czakry po obu stronach głowy tuż ponad uszami. Podczas gdy czakry oddechu związane są ze świadomością swoich praw, zaś czakry barków z poczuciem własnej wartości, czakry poziomu boskiego związane są z przeżywaniem swojej jedności z Bogiem.

Podobnie jak fala jest nieoddzielna od oceanu, każda ludzka istota jest nieoddzielna od Boga, a różnorodność ludzkich charakterów i niepowtarzalność każdego ludzkiego istnienia stanowi wykładnik nieograniczonego bogactwa twórczego potencjału Boga. Starając się naśladować kogoś innego, czy też sprostać wymaganiom narzuconego nam przez innych ideału, tracimy kontakt z naszą prawdziwą naturą oraz z Bogiem, gdyż odrzucając swoją inność i niepowtarzalność sprzeciwiamy się Jego woli. Bóg akceptuje nas i kocha takimi jakimi jesteśmy – próbując upodobnić się do kogoś innego odrzucamy boską akceptację w poszukiwaniu akceptacji ludzkiej), która jest zmienna i interesowna. Akceptacja Boga jest niezmienna i bezinteresowna. W Nim poruszamy się, żyjemy, jesteśmy – powiedział św. Paweł, przemawiając na ateńskiej Agorze. Jako dziecko Boga jesteśmy dziedzicami całego Wszechświata i wiecznego szczęścia w niebie. Odrzucając swoją boską naturę odrzucamy także należne nam dziedzictwo. Przyjmując ją – otwieramy się na nieograniczone bogactwa świata materialnego i duchowego, które zostały nam przeznaczone. Dlatego czakry te nie mogą być nigdy nadmiernie otwarte. Mogą jednak ulec zablokowaniu za sprawą negacji i odrzucenia wyższego porządku świata oraz wszechogarniającej boskiej miłości. Towarzyszą temu bóle głowy oraz problemy z percepcją (widzeniem, słyszeniem, rozumieniem).



## CZAKRY BOSKIE

Wszechświat jest mistycznym obrazem Boga, a człowiek mistycznym obrazem wszechświata.

O ile w ciele fizycznym jesteś istotą indywidualną, o tyle w ciele boskim jesteś istotą uniwersalną. W Tao-Te-Kingu czytamy: Człowiek jest obrazem ziemi; ziemia jest obrazem nieba; niebo jest obrazem wiecznego Tao. Ziemia oznacza tu świat widzialny (wszechświat fizyczny), niebo – świat niewidzialny (wszechświat eteryczny), zaś Tao oznacza Boga.

Wszechświat jest mistycznym obrazem Boga, zaś człowiek mistycznym obrazem wszechświata. Ciało fizyczne to obraz wszechświata widzialnego, zaś kolejne stopnie (ciała) świadomości to obraz wszechświata eterycznego. Jego centralnym słońcem jest wieczny Bóg.

Ciało monadyczne nazywane jest duszą, zaś dusza to żywa świątynia. Ciało boskie to najbardziej wewnętrzna przestrzeń duszy – podobna do miejsca Świętego Świętych w izraelskim Namiocie Spotkania, gdzie przechowywano Arkę Przymierza – złotą skrzynię kryjącą kamienne Tablice Przymierza. Kiedy oczyszczamy duszę z wszelkiego nieładu i zła staje się ona doskonale czystym zwierciadłem, w którym źródło wszelkiego bytu odbija się w tak jasny i bezpośredni sposób, że nie wiadomo już, czy to dusza ogląda Boga, czy Bóg ogląda sam siebie w gładkim zwierciadle oczyszczonej duszy.

Owa czysta wewnętrzna przestrzeń naszej duszy, nazywana ciałem boskim i będąca obrazem Boga w nas samych, jest naszą prawdziwą, pierwotną i niezniszczalną naturą. Nie możemy zapelnąć jej żadnym ludzkim, ani światowym dobrem, albowiem napelnić i ukoić może ją tylko Stwórca; to On przeznaczył ją na swoje mieszkanie. Jednocześnie Bóg otacza nas, przenikając cały wszechświat widzialny i niewidzialny swoją dyskretną obecnością. Wiekuisty Boże, jesteś jak morze spokojne, w którym , dusza żyje, jak ryba — powiada św. Katarzyna Sieneńska, a tego I samego porównania używa Sai Baba i wielu innych duchowych – nauczycieli Wschodu i Zachodu, przeszłości i teraźniejszości. [Panie, oto jestem w Tobie jak ryba w oceanie; gdzież miałbym się ukryć przed Twoją miłością?

Ciało boskie – poziom fizyczny.

Dwadzieścia czakr na czubkach palców dłoni i stóp. Poprzez czakry te wyczuwamy otaczające nas energie, a zarazem możemy przekazywać siłę uzdrawiającą. Gdy jednak są one zbyt otwarte wypływa przez nie zbyt wiele energii, powodując osłabienie całego organizmu. Natomiast ich blokada powoduje wzrost wewnętrznego napięcia rodzącego gniew. Powstaje wówczas potrzeba kopania i drapania, walki z otoczeniem, którego intencji nie możemy (z powodu blokady) wyczuć.

Według medycyny chińskiej każdy z pięciu palców dłoni jest zakończeniem jednego z energetycznych kanałów przebiegających przez pięć głównych organów wewnętrznych. W starożytnych Indiach powstała sztuka samouzdrawiania przez łączenie palców dłoni w specjalne układy nazywane mudrami.

Ciało boskie – poziom emocjonalny.

Czakra z tyłu głowy, nazywana czakrą dewocjonalną lub czakrą pokory. Związana jest z okazywaniem szacunku i czci.

Czakrą ta otwiera się w czasie płynącej z serca modlitwy, a także, gdy kłaniamy i się z czcią przed szacownymi osobami lub przed samym Stwórcą. Niebezpieczną kombinacją psychoenergetyczną stanowi nadmiernie otwarta czakra pokory przy jednoczesnym zablokowaniu czakry korony (ciało

boskie – poziom boski). Prowadzi to do samoubóstwienia lub do skrajnego fanatyzmu religijnego, politycznego, narodowego.

Zablokowanie czakry pokory związane jest z negacją Boga i jakiegokolwiek świętości, a także z niezdolnością pochylenia czoła przed jakąkolwiek osobą czy wartością. Często blokada tej czakry – związana z narastającym poczuciem własnej wszechwiedzy i wszechmocy – prowadzi do stanów paranoidalnych, które mogą być przezwyciężone jedynie przez pokłon przed jakkolwiek pojmowaną Siłą Wyższą, pokłon otwierający ową czakrę. W buddyzmie tantrycznym praktyka pełnych pokłonów, od pozycji stojącej do płaskiego leżenia na ziemi, traktowana jest jako pierwszy stopień duchowego oczyszczenia, albowiem każdy z nas skażony jest w większym lub mniejszym stopniu samoubóstwieniem i fanatyzmem, które powstrzymują nas od pracy nad własnym rozwojem (bo jak można udoskonalić coś, co wszak jest już doskonałe? Czy to nie inni powinni się zmienić i dostosować do nas?).

Ciało boskie – poziom mentalny.

Dwie czakry z przodu ciała na stawach biodrowych. Związane są one z przeżywaniem i wyrażaniem wdzięczności oraz okazywaniem hojności.

Człowiek nie jest stwórcą samego siebie – nie stworzył swego ciała, umysłu, ani świata w którym żyje. Człowiek jest stworzeniem – niezwykle twórczym i pomysłowym, ale stworzeniem. Powołany został do istnienia przez Siłę Wyższą -potężną, mądrą i dobrą. Nie zostaliśmy stworzeni po to, aby cierpieć, lecz po to, aby osiągnąć szczęście. Aby osiągnąć ten cel zostaliśmy wyposażeni we wszystko co niezbędne. Naturalną postawą wobec Stwórcy jest więc postawa wdzięczności oraz dzielenie się z innymi bogactwem, którym sami tak hojnie zostaliśmy obdarowani. Bóg wskazuje nam drogę do szczęścia, lecz chce, abyśmy przeszli ją o własnych siłach, jak ojciec uczący dziecko chodzić. Dlatego zablokowanie czakry wdzięczności drastycznie zubaża nasze życie. Natomiast przesadne ich otwarcie prowadzi do bezkrytycznego zachwycania się wszystkim i niedostrzegania niebezpieczeństw, które mogą sprowadzić nas z właściwej drogi na manowce.

Ciało boskie poziom intuicyjny.

Czakra splotu słonecznego; poniżej czakry sumienia (ciało emocjonalne – poziom intuicyjny) i powyżej czakry żołądka (ciało emocjonalne – poziom fizyczny). Lokalizacja czakry splotu słonecznego między dwiema bardzo ważnymi czakrami emocjonalnymi podkreśla jej znaczenie dla całego systemu energetycznego siedmiu ciał.

Na planie materialnym czakra splotu związana jest z trzustką. Gruczoł ten spełnia dwie zasadnicze funkcje – wytwarzanie soków trawiennych i produkowanie hormonu insuliny, który umożliwia komórkom i tkankom ciała wykorzystywanie glukozy oraz reguluje gospodarowanie cukrem w całym organizmie. Te dwie funkcje trzustki mają swoje przełożenie na dwie funkcje czakry splotu słonecznego, którymi są: przyjmowanie i "trawienie" duchowych energii napływających z zewnątrz oraz dystrybucja "słodczy życia" płynącej z wszelkich przyjemnych doznań.

Ponieważ płynące do nas od innych duchowe energie -uczuć, myśli, pragnień – mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne, trudno jest utrzymać zrównoważony rytm wirowania owej czakry; pod wpływem energii pozytywnych nadmiernie się otwiera, zaś pod wpływem negatywnych – całkowicie się zamyka. Symptodem nadmiernego jej otwarcia jest gorączkowe poszukiwanie "słodkich" doznań, a także swojego własnego, stałego miejsca w życiu. Natomiast symptodem zablokowania tej czakry jest odrzucanie duchowych energii oraz słodczy i radości życia, a także lęk przed zmianami oraz wyzwaniem, które stawia przed nami życie.

Warunkiem prawidłowego funkcjonowania tej czakry jest zachowanie równowagi między dążeniem do radości i słodyczy życia a świadomością swojego miejsca w świecie. Tylko wtedy czakra splotu będzie mogła spełniać swoją trzecią funkcję, którą jest oczyszczanie i duchowa transformacja wszystkich życiowych doświadczeń.

Ciało boskie – poziom atmiczny.

Czakra we wgłębieniu ponad górną krawędzią mostka. Jest to siódma, najwyższa czakra serca, nazywana czakra służby. Związana jest z wolą służenia i pomagania innym w duchu miłości, współczucia, wdzięczności i pokory.

Wszyscy powiązani jesteśmy z innymi ludźmi i potrzebujemy się wzajemnie. Często jednak próbujemy tworzyć więzi międzyludzkie przyjmując postawę dominacji i żądając, aby druga osoba spełniała nasze oczekiwania. Jezus powiedział swoim uczniom: Wiecie, że władcy narodów uciskają je, a wielcy dają im odczuć swoją władzę. Nie tak będzie u was. Lecz kto by między wami chciał stać się wielkim, niech będzie waszym sługą. A kto by chciał być pierwszym między wami, niech będzie niewolnikiem waszym, na wzór Syna Człowieczego, który nie przyszedł, aby Mu służyło, lecz aby służyć i dać swoje życie na okup za wielu.

Pomaganie słabszym, opiekowanie się i troszczenie o cierpiących, ochrona wszelkich żywych istot to uniwersalna misja każdego człowieka. A im bardziej gotowi jesteśmy służyć innym, tym szerzej otwieramy się na energię ciała boskiego. Zablockowanie czakry związane jest z lękiem przed służeniem i poczuciem męczeństwa, przymusowego służenia. Natomiast zanadto otwarta może prowadzić do narzucania swojej pomocy ludziom, którzy jej nie potrzebują lub nie są gotowi na jej przyjęcie, a także z błędnym przeświadczeniem, iż spoczywa na nas odpowiedzialność za zbawienie całego świata.

Ciało boskie – poziom monadyczny.

Dwie czakry; jedna po prawej, druga po lewej stronie pępka (ciało emocjonalne – poziom emocjonalny). Prawa to mentalny, zaś lewa – emocjonalny regulator czakry pępka. Związane są one z otwieraniem się na kontakt z innymi ludźmi w duchu wolności – bez uzależniania się od innych i bez uzależniania innych od siebie.

Wymaga to usuwania dzielących nas różnic i opieranie każdego kontaktu i bliższej relacji na uniwersalnym fundamencie duchowego braterstwa. W tradycji chrześcijańskiej jest to zasada zwyciężania zła Dobrem. Zło oznacza odchylenie od woli Boga, której uzewnętrznieniem jest naturalna hierarchia i harmonia zmian nazywana Królestwem Bożym. Jeżeli jakaś siła dąży do powstrzymania naturalnych zmian lub do ich przyspieszenia, nie należy stawiać jej oporu, gdyż opór spowoduje wzmocnienie owej siły, a tym samym – wzrost zła. Ustupując jej sprawiamy, że siła ta słabnie, a w ten sposób powraca naturalna harmonia. Na tej zasadzie dobro zwycięża zło, zdrowie – chorobę, miłość – nienawiść, cierpliwość – gniew, a życie zwycięża śmierć. Jezus powiedział: Nie stawiajcie oporu złemu: lecz jeśli cię kto uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi! Temu, kto chce prawować się z tobą i wziąć twoją szatę, odstąp i płaszcz! Zmusza cię kto, żeby iść z nim tysiąc kroków, idź dwa tysiące! Daj temu, kto cię prosi, i nie odwracaj się od tego, kto chce pożyczyć od ciebie. Słowem: nie odpowiadaj ziem na zło, lecz odważnie i spokojnie oddawaj się w ręce drugiego, stając w prawdzie i pokładając nadzieję w Bogu, który jest Panem każdego ludzkiego serca.

Co ciekawe, tą samą ideę odnajdujemy w tradycji taoistycznej. Głosi ona, iż żadna siła nie rośnie w nieskończoność, jedynie tak długo, jak długo stawiamy jej opór. Człowiek próbujący powstrzymać naturalne procesy fizyczne, społeczne czy emocjonalne, tworzy napięcie, które



nieuchronnie .Q prowadzi do wybuchu. Dlatego mędrzec działa na podobieństwo wody nigdy nie sięgającej wyżej swego poziomu i przyjmującej kształt każdego naczynia. Owo działanie przez nie-działanie (Wei-wu-wei) jest zasadą prawdziwej mądrości (Te) wiodącej do wewnętrznego pokoju dzięki zjednoczeniu z naturalną harmonią zmian (Tao).

Gdy czakry te są zbyt otwarte, odczuwamy chorobliwą potrzebę psychicznego stapiania się z innymi w każdym miejscu i czasie. Gdy zaś są zablokowane, odczuwamy barierę między nami a innymi, a także tendencję do ranienia i autodestrukcji.

Ciało boskie – poziom boski.

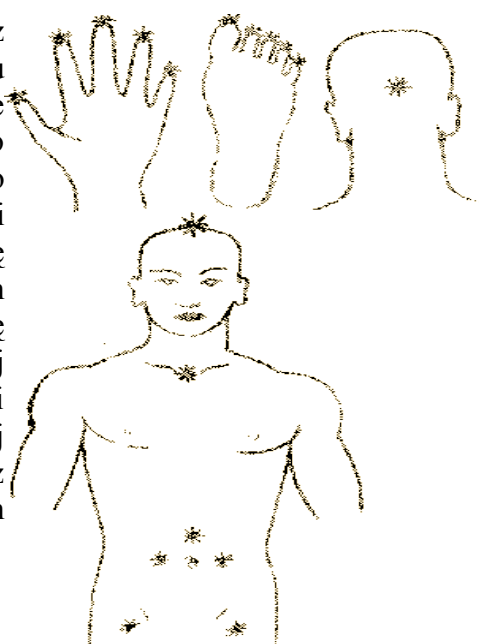
Czakra korony położona na szczycie głowy. Czakra ta jest naturalnym ujściem kanału centralnego (szuszumny), a także -zgodnie z tantrą hinduską – siedzibą Boga.

Aby energia Kundalini zmagazynowana u podstawy kręgosłupa dotarła do czakry korony, kanał centralny musi być całkowicie drożny. Oczyszczając kolejne ciała i czakry udrażniamy kanał centralny i podnosimy coraz wyżej pełny strumień Kundalini. Gdy dociera on do szczytu głowy, czakra korony rozkwita jak lotos – towarzyszy temu wizja jasności porównywanej w Tantrach do 10 milionów słońc. Rozbudzenie czakry korony umożliwia osiągnięcie różnych rodzajów samadhi, czyli stanów transpersonalnych, w których człowiek może poznawać naturę każdej rzeczy, zasady i struktury, a także dokonywać nadnaturalnych transformacji. Doświadczeniu duchowej' światłości towarzyszy może także światło fizyczne (tzw. bioluminescencja).

W Ewangeliach czytamy, iż podczas Przemienienia na górze Tabor twarz Jezusa zajaśniała jak sionce, odzienie zaś stało się białe jak światło. Także twarz Mojżesza, gdy zszedł z góry Synaj, promieniała na skutek rozmowy z Panem.

Rozbudzenie czakry korony w wielu religiach nazywane jest oświeceniem. Szamani dzięki zdolności wchodzenia w samadhi mogą dostrzegać wewnątrz każdej rzeczy, nawet w beksiężycową noc, jakby uczyniona była ze szkła oświetlonego jasnym "rentgenowskim" światłem. Ów mistyczny blask ukazuje nie tylko teraźniejszy stan każdej rzeczy, żywej istoty czy procesu, ale także jego przeszłość i przyszłość. W Ewangelii wg św. Jana sam Bóg wielokrotnie nazywany jest "światłością".

Czakra korony nigdy nie jest do końca zamknięta, ale z reguły jest w większym lub mniejszym stopniu zablokowana. Im silniejsza blokada tym silniejsze poczucie alienacji, odcięcia od ludzi, Boga i samego siebie. Jeżeli jest otwarta nadmiernie w stosunku do innych czakr, dochodzi do energetycznego wyczerpania i osłabienia całego organizmu. Jeśli rozwijamy się harmonijnie, podążając za naturalnym rytmem wewnętrznej ewolucji, czakra korony otwiera się stopniowo. A im bardziej się otwiera, tym bardziej skoordynowane i zintegrowane są wszystkie nasze ciała i funkcje psychofizyczne, aż do stanu doskonałej wewnętrznej jedności, potężnej duchowej energii oraz intuicyjnego zjednoczenia z boskim źródłem wszechrzeczy.



## JAK PRACOWAĆ Z CZAKRAMI?

Rozwój jest często bolesny, podobnie jak w przypadku wyrzynających się zębów. Jeśli jednak nie próbujemy powstrzymywać zachodzących zmian, ból nie trwa długo, a gdy potrafimy wychodzić im naprzeciw z otwartym umysłem i sercem, zamiast bólu przeżywamy radość

Czakry – zgodnie z naukami tantryzmu hinduskiego, buddyjskiego i taoistycznego – są tworamii eterycznymi pośredniczącymi w wymianie energetycznej między człowiekiem a Wszechświatem, a dokładniej między wszystkimi poziomami Wszechświata i wszystkimi poziomami ludzkiej natury. Charakter owej wymiany zależy jest w decydującym stopniu od człowieka, jako że Wszechświat napełniony energią oddziałuje z tą samą siłą na wszystkie istoty — to, jak wiele tej energii wchłaniamy, zależy wyłącznie od nas. Posiadamy wewnętrzne źródło siły napierającej nieustannie na wszystkie czakry zablokowane negatywnymi myślami, uczuciami, postanowieniami. Współpracując z tą siłą rozwijamy się, natomiast stawiając jej opór zaczynamy chorować; emocjonalnie, mentalnie, fizycznie. Znajomość systemu czakr pozwala nam z jednej strony rozpoznawać charakter blokad zakodowanych w naszym umyśle i ciele, z drugiej zaś usuwać je, a tym samym usuwać przyczynę różnorodnych zdrowotnych zaburzeń.

Każda czakra związana jest z jednej strony z określoną funkcją cielesną (fizjologiczną lub motoryczną), z drugiej zaś – z funkcją psychiczną. Zahamowanie jakiejś funkcji psychicznej (np. w wyniku nieprawidłowego postępowania wychowawczego w stosunku do dziecka) blokuje określoną czakrę, upośledzając zarazem przypisaną jej funkcję somatyczną. I odwrotnie:

czynniki materialne, takie jak lekarstwa, narkotyki, określone pokarmy, różne rodzaje fizycznego promieniowania mogą także oddziaływać na czakry, upośledzając w konsekwencji związane z nimi funkcje psychiczne.

Ponieważ niewielu z nas doświadcza w dzieciństwie bezwarunkowej akceptacji, wsparcia i miłości, zamiast rozwijać kolejne poziomy świadomości (ciała), blokujemy je, ograniczając się w codziennym życiu do trzech, dwóch, a nawet jednego. Możemy więc być fizyczno-mentalni, fizyczno-emocjonalni lub mentalno-intuicyjni.. Tymczasem warunkiem rozwinięcia pełni naszej wrodzonej natury jest odblokowanie i zintegrowanie wszystkich siedmiu ciał.

Niestety w procesie dojrzewania poddawani jesteśmy presji ograniczonych wzorców życia przekazywanych w rodzinie, w kulturze danego narodu, a także w wyznawanym systemie religijnym. Np. zbyt restrykcyjna religijność lansująca fałszywy obraz Boga – jako surowego nadzorca, na którego łaskawość musimy zasłużyć tłumiąc różne aspekty swojej natury – często prowadzi do sytuacji, w której rozwijamy ciała wyższe przy jednoczesnym tłumieniu potrzeb fizycznych, emocjonalnych i mentalnych. Z kolei wychowanie kompletnie areligijne powoduje, że nasze ciała niższe są dobrze, a nawet nadmiernie rozwinięte, podczas gdy wyższe są całkowicie stłumione. W obu przypadkach dochodzi do zachwiania równowagi, co wcześniej czy później musi doprowadzić do gwałtownych wstrząsów. Rozwój jest często bolesny, podobnie jak w przypadku wyrzynających się zębów. Jeżeli jednak nie próbujemy powstrzymywać zachodzących zmian – ból nie trwa zbyt długo, gdy zaś potrafimy wychodzić im naprzeciw z otwartym umysłem i sercem, zamiast bólu przeżywamy radość.

### Ciało i umysł.

Terapia ukierunkowana na czakry musi obejmować także ciało fizyczne i umysł. Oddziałując fizycznie na określony fragment ciała możemy – poprzez pobudzenie danej czakry – usprawniać określoną funkcję psychiczną (emocjonalną, mentalną czy wolicjonalną). Oznacza to, iż takie formy

ruchowe, jak taniec, tai-chi, pływanie, bieg lub sztuki walki to w istocie różne formy pracy z czakrami, podobnie jak masaże, akupunktura, kąpiele i sauna, wpływające w efekcie na stan naszego umysłu. Także określony rodzaj pokarmu dominującego w naszej diecie oraz typ środowiska w jakim spędzamy większość czasu, wywierają wpływ na stan czakr. Z drugiej strony techniki psychoterapeutyczne, takie jak psychoanaliza, trening interpersonalny, spowiedź, modlitwa i medytacja oddziałują na czakry, wpływając w rezultacie także na stan naszego ciała.

Pracując z czakrami powinniśmy więc pamiętać o równoczesnej pracy z ciałem oraz z umysłem. Oznacza to, że jeśli pod wpływem działania na czakrę (fizycznego, energetycznego lub mentalnego) pojawiają się jakieś emocje – powinniśmy je wyrazić, jeśli pojawiają się jakieś osądy – powinniśmy o nich porozmawiać z przyjacielem lub terapeutą, jeśli pojawiają się jakieś wspomnienia wywołujące wstyd lub poczucie winy – powinniśmy je wyznać, zaś nad wszystkimi doświadczeniami powinniśmy medytować, aby zgłębić ich sens. Gdy zaś pojawią się w ciele jakieś napięcia lub bóle – powinniśmy poddać je masażowi lub "rozzurzeniu" poprzez ćwiczenia fizyczne.

Oddziaływanie na czakry.

Istnieją trzy sposoby oddziaływania na czakry:

Fizyczny – poprzez ucisk, masaż, nakłuwanie akupunkturo-we lub trzymanie na nich dłoni (także dotykanie kryształami może być bardzo pomocne);

Energetyczny – poprzez trzymanie dłoni w pewnej odległości od skóry;

Mentalny – polegający na koncentracji na danej czakrze połączonej ze spokojnym głębokim oddychaniem.

Drugi sposób wskazany jest dla osób o szczególnej wrażliwości, wyczuwających energię czakr w postaci ciepła, chłodu, mrowienia, zagęszczenia powietrza, a niekiedy bólu. Osoby takie mają także zdolność wyczuwania energii innych osób jako fali przyciągającego ciepła lub odpychającego napięcia (są one dobrym "materiałem" na uzdrowicieli). Trzeci sposób powinien być stosowany po osiągnięciu biegłości w dwóch pierwszych, gdyż wymaga jeszcze większej wrażliwości. Na tym poziomie stosowane są różne techniki kontrolowanego wzbudzania energii Kundalini i kierowania jej do określonych czakr.

Generalnie – pracując z czakrami powinniśmy kierować się intuicją. A intuicja rośnie w miarę oczyszczania się naszych intencji. Szlachetna motywacja jest niezbędną podstawą wszelkich duchowych ćwiczeń. Najlepiej zacząć od czakr pierwszego poziomu ciała fizycznego, przechodząc kolejno do coraz wyższych poziomów, następnie zacząć od poziomu fizycznego ciała emocjonalnego i tak dalej poprzez wszystkie poziomy aż do czakry korony.

Może się jednak zdarzyć, że pracując z jakąś czakrą poczujemy silną reakcję w innej czakrze. Wówczas powinniśmy skoncentrować się na niej. Powinniśmy też obserwować punkty ciała reagujące bólem, napięciem, ciepłem, chłodem lub przyjemnością w różnych codziennych sytuacjach i kontaktach z ludźmi. Będą to cenne wskazówki.

Czas i częstotliwość pracy z czakrami powinniśmy także ustalać intuicyjnie. Dobrze jest konsultować się co jakiś czas z osobami obeznanymi z procesem duchowego rozwoju, które mogą pomóc nam zrozumieć pojawiające się reakcje i symptomy. Przede wszystkim jednak nie powinniśmy powstrzymywać pojawiających się uczuć, myśli, wspomnień, pragnień, lecz wyrażać je i poszukiwać doświadczeń, które kryją się za nimi. Najczęściej będą to doświadczenia z

wczesnego dzieciństwa, których wówczas nie potrafiliśmy przeżyć i zintegrować. Dla małego dziecka rodzice są bogami. Ich słowa mają moc wyroków skazujących lub uniewinniających, a lęk przed utratą ich akceptacji nie ma sobie równych. W życiu dorosłym jedynie religia może dostarczyć równie silnych przeżyć, jak w dzieciństwie słowa i czyny rodziców.

#### Symptomy oczyszczania.

Usuwać zastarzałe blokady energetyczne i otwierając kolejne czakry będziemy się czuli, jakbyśmy odzyskiwali władzę w ciele, pamięć, stłumione uczucia i wyparte części samego siebie. Posługiwanie się tymi odzyskanymi siłami okaże się podobne do nauki chodzenia. Wielu rzeczy będziemy musieli uczyć się na nowo. Zanim jednak doświadczymy uwolnienia danej czakry lub poziomu świadomości, będziemy przeżywać huśtawkę nastrojów, od przygnębienia i rozdrażnienia po euforię, stany depresyjne, lękowe, a także – szczególnie przy oczyszczaniu ciała atmicznego – gwałtowne zmiany osobowości. Wszystkie te zmiany są naturalną częścią procesu rozwoju.

Osoby, u których następuje szczególnie silne mimowolne wzbudzenie energii Kundalini, przeżywają najróżniejsze dziwne stany, doświadczenia, wizje, a także dolegliwości. Próba powstrzymywania owych zmian nie na wiele się zda. Należy raczej poddać się ich strumieniowi i prowadzić systematyczną pracę z czakrami. Proces energetycznego oczyszczania powoduje "wymywanie" różnych nieczystości – stłumionych emocji, zadawnionych urazów, wypartych wspomnień, bolesnych osądów. Jak twierdzi Genevieve L. Paulson, a także wielu współczesnych jasnowidzów, od kilku lat ziemia poddawana jest oczyszczającym wpływom silnych kosmicznych energii. Przyspieszają one proces duchowego dojrzewania na całym świecie.

#### Nowe życie.

W trakcie oczyszczania najwyższych poziomów świadomości całe nasze dawne życie może legnąć w gruzach, nasilą się wszystkie towarzyszące temu procesowi doświadczenia, możemy popadać w depresję i poczucie totalnego bezsensu, to znów przeżywać duchowe uniesienia i olśniewające wglądy. Aby odrodzić się ku prawdziwemu życiu w Bogu, musimy najpierw umrzeć dla świata. Będzie to wielka próba dla naszych dotychczasowych związków emocjonalnych, rodzinnych, towarzyskich i zawodowych. Być może uda się je uratować i oprzeć na nowych zasadach, ale istnieje też możliwość, iż zostaną one zerwane i będziemy musieli budować całe swoje życie od nowa. Lecz tym razem nie będziemy już zniewoleni lękiem przed odrzuceniem i samotnością. Doświadczenie odnowionej więzi ze źródłem bytu, które jest jednym z głównych elementów nowego życia, da nam taki spokój" i poczucie duchowego oparcia, że nie będziemy więcej potrzebować nikogo, kto dawałby nam zewnętrzną akceptację i byłby nam potrzebny do potwierdzania naszej wartości. Życie oparte na lęku przed odrzuceniem i zaprzeczaniu sobie to duchowa śmierć, a gdy śmierć umiera – rodzi się prawdziwe życie. Gdy otwierają się nasze zablokowane czakry, wszystko wokół nas staje się jasne, łatwe, radosne i pełne znaczeń.

#### Oczyszczanie świadomości.

Mówiąc o pracy z czakrami musimy pamiętać, iż w gruncie rzeczy pracujemy ze swoimi poglądami, uczuciami i pragnieniami. To od nich tak naprawdę zależy, czy jesteśmy szczęśliwi, czy nie. Człowiekowi zakochanemu nawet deszczowy dzień wydaje się piękny, podczas gdy człowiekowi odepchniętemu przez ukochaną istotę pogodny wiosenny dzień jawi się ponury i pusty. Jednak podświadomie zapominamy o bolesnych doświadczeniach, postanawiając że nie będziemy już nigdy próbować tego, co zakończyło się zranieniem. Praca z czakrami pozwala nam przypomnieć sobie tamte doświadczenia i odzyskać utraconą wówczas część siebie.

Energia Kundalini – niczym energia wzrostu w ciele rośliny – nigdy nie rezygnuje, podobnie jak Gerda szukająca swego ukochanego Kaya, któremu do oka wpadł kawałek diabelskiego lustra ukazującego to, co wielkie, piękne i dobre jako małe, brzydkie i złe; Kaya zamarzającego samotnie w wichrowym zamku Królowej Śniegu i próbującego ułożyć z kawałków lodu słowo WIECZNOŚĆ.

*I wtedy właśnie mała Gerda weszła przez wielkie wrota do pałacu; wiały właśnie ostre wichry, ale dziewczynka odmówiła wieczorną modlitwę i wtedy wiatry ułożyły się, jak gdyby chciały spać, a dziewczynka weszła do wielkiej, pustej, zimnej sali. Zobaczyła Kaya, poznała go, rzuciła mu się na szyję, objęła go mocno i wolała: – Kay, drogi, mały Kay! Nareszcie cię odnalazłam!*

*Ale on siedział zupełnie cicho, sztywny i zimny.*

*Wtedy zapłakała mała Gerda gorącymi łzami, które spłynęły na jego pierś, dostały się aż do jego serca, roztopiły kawałki lodu i wchłonęły okruszynę szkła. Kay spojrział na nią, a ona zaśpiewała mu pieśń:*

*Różyczki kwitną tak pięknie w dolinie,*

*Pójdę pokłonić się bożej Dziecinie.*

*Wtedy Kay wybuchnął płaczem i odlamek szkła wypadł mu z oka, poznał Gerdę i zawołał radośnie:*

*– Gerdo, kochana, mała Gerdo! Gdzieś była tak długo? I gdzie ja byłem? – Rozejrzył się wokół. – Jakże tu zimno! Jak pusto i rozległe!*

*I przytulił się mocno do Gerdy, a ona śmiała się i płakała z radości, było to takie piękne, że nawet kawałki lodu zaczęły tańczyć z radości, a kiedy się zmęczyły i położyły, utworzyły właśnie te litery, o których mówiła Królowa Śniegu, że jeśli Kay je ułoży, stanie się niezależnym panem, a ona podaruje mu cały świat i parę nowych tyżew.*