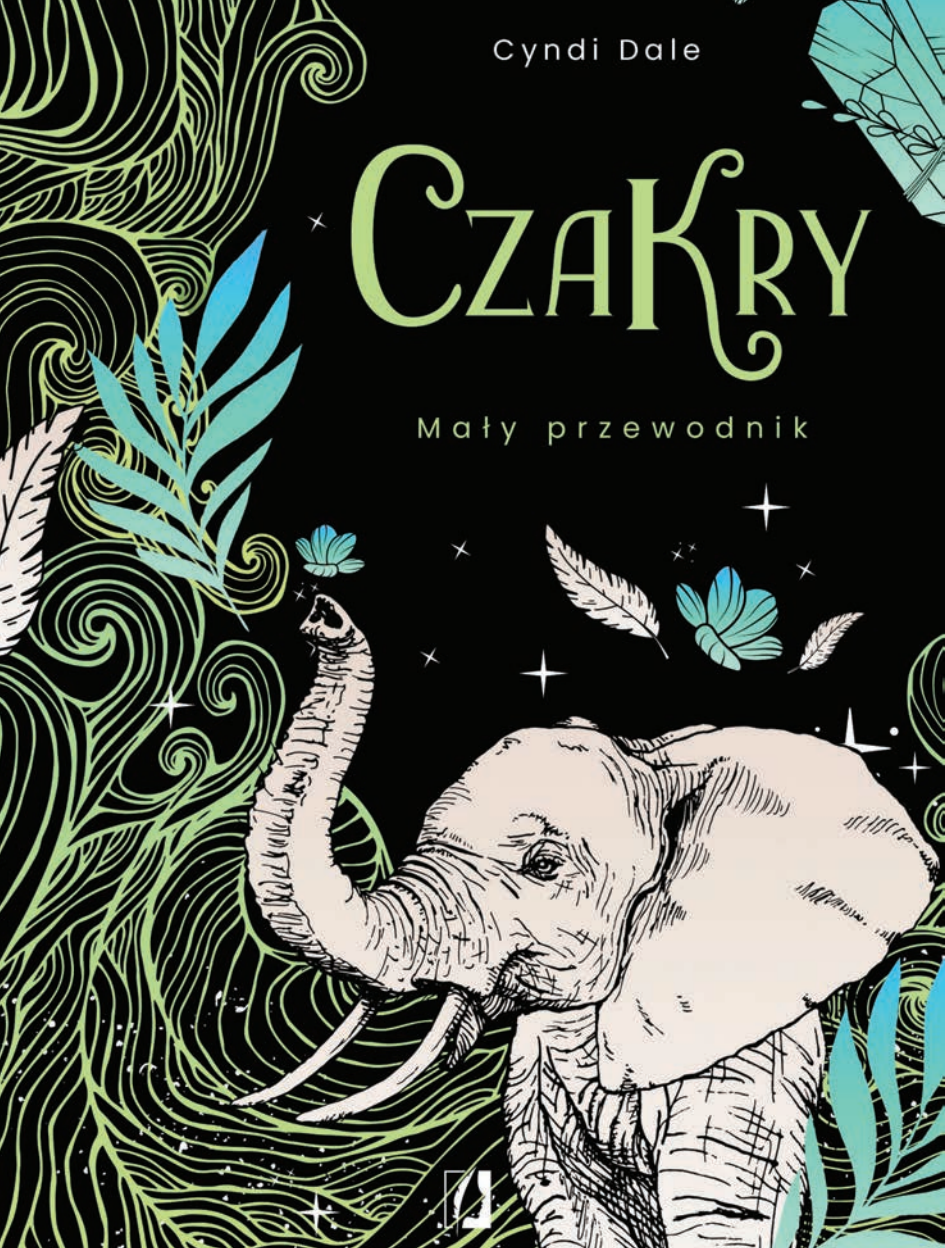


Cyndi Dale

CZAKRY

Mały przewodnik



Cyndi Dale

CZAKRY

Mały przewodnik

PRZEŁOŻYŁA
Małgorzata Szulc



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Llewellyn's Little Book of Chakras

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz, Katarzyna Masłowska
Redakcja: Anna Brzezińska
Korekta: Magdalena Kawka
Ilustracje: © Mary Ann Zapalac
Projekt okładki: Ewa Popławska
Ilustracje na okładce: © Olga, © Prozo,
© mastapiece, © redcollegiya / Stock.Adobe.com
DTP: pagegraph.pl

Translated from
Llewellyn's Little Book of Chakras
Copyright © 2017 Cindy Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Małgorzata Szulc, 2023

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika
służby zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8321-478-8

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

Wstęp. Czakry jako pryzmaty światła 9

Część I. Zrozumienie czakr

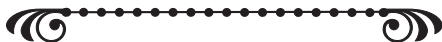
1. Czym jest czakra? 23
2. Konstelacje czakr 53
3. Siedem klasycznych czakr hinduskich 85

Część II. Praktyczne ćwiczenia z magii czakr

4. Praca z czakrami 131
5. Ocenianie czakr 149
6. Oczyszczanie i uzdrawianie poprzez czakry 167
7. Łagodzenie stresu poprzez czakry 187
8. Dobry sen dzięki czakrom 203
9. Ochrona dzięki czakrom 213
10. Manifestowanie poprzez czakry 219
11. Otrzymywanie duchowego przewodnictwa 225

Zakończenie 237

Bibliografia 239



WSTĘP

CZAKRY JAKO PRYZMATY ŚWIATŁA



Kiedy byłam dzieckiem, widywałam kolory. Oczywiście każde dziecko widzi kolory – ciekawi je czerwień jabłka i zieleń liści. Księżyc jest biały, słońce żółte, a ulubione dżinsy wszystkich to te niebieskie. Ja jednak widziałam kolory, których inni nie dostrzegali. Wiedziałam, że moja matka jest w dobrym nastroju, kiedy otaczała ją różowa mgiełka. Mój tato był zadowolony, kiedy z okolicy jego brzucha wypływała barwa żółta. Kiedy między moimi rodzicami się układało, ich serca emanowały zielenią. Kiedy gniewali się na siebie, chowałam się w moim pokoju. Zyzgakowate czerwone błyskawice przelatujące między nimi już z wczesnego zapowiadały kłopoty.

Gdy podrosłam, odkryłam z zaskoczeniem, że inni nie widzą świata tak jak ja, jakby był pomalowany kredkami. Nauczyłam się lekceważyć moje dziwne wizje, chociaż nigdy nie zniknęły. Mimo to zawsze zastanawiałam się, jakie jest źródło tych wirujących i roztańczonych poruszeń odcieni i barw, a także dźwięków, odczuć i informacji, które często im towarzyszyły. One także nie były widoczne dla innych.

Jak to się działo, że pewne części mojego ciała wydawały się nucić w określonych tonach? Dlaczego moje dłonie się rozgrzewały, kiedy ktoś inny był chory? Dlaczego zanim dziadek zadzwonił, śnił mi się poprzedniej nocy? O tych anomaliach nie uczono w szkole ani nie omawiano ich w kościele. Członkowie mojej rodziny byli norweskimi luteranami. Myślenie – czy kolorowanie – rzadko wykraczało poza określone ramy (lub linie). O pochodzeniu tych pozazmysłowych pryzmatów światła, dźwięków i informacji dowiedziałam się dopiero wtedy, gdy skończyłam dwadzieścia lat i po raz pierwszy poszłam na zajęcia poświęcone uzdrawianiu energią. Mój świat się zmienił, kiedy nauczycielka wyjaśniła, czym są czakry. Słowo *ćakra* w sanskrycie oznacza „koło” albo „krąg”. W tym najbardziej starożytnym z języków wymawia się to *cakra*. Moja nauczycielka wyjaśniła, że czakry były powszechnie znanym zjawiskiem w wielu kulturach. Lista obejmowała kultury Majów, Azteków, Hopi, Czirokezów, celtycką, egipską, Zulu, suficką,

tybetańską, chińską oraz hinduską – na której skupimy się w tej książce.

We wszystkich tych kulturach zakładano, że istnieją punkty subtelnej energii, zwane także centrami albo ośrodkami. „Subtelna” oznacza zdolność do funkcjonowania poza cielesnością, ale także poprzez nią, i tak właśnie działały czakry: kierowały wszystkim, co cielesne, psychiczne i duchowe.

Moja pierwsza nauczycielka uczyła o klasycznym hinduskim systemie czakr, składającym się z siedmiu mieszczących się w ciele centrów, z których każde zakorzenione jest w przestrzeni kręgosłupa i wiąże się z jakimś gruczołem dokrewnym. Centra te aktywuje niezwykła energia zwana *kundalini*, ujawniając ukryte sprawy, emocje i problemy, ale też rozbudzając duchowe moce i tym samym uruchamiając szereg dogłębnie przemieniających wydarzeń.

Nauczycielka podkreślała, że choć wszystkie te czakry kryją się w ciele, są też międzywymiarowe. Kształt czakry, przypominający wir, pozwala jej się łączyć z różnymi sferami rzeczywistości. Czakry są wyjątkowe dzięki temu, że każda z nich funkcjonuje na innym wibrującym paśmie częstotliwości.

I tutaj pojawił się mój moment olśnienia: nauczycielka powiedziała, że każde pasmo częstotliwości – czyli czakrę – można powiązać z jakimś tonem, kształtem albo inną właściwością, w tym również z kolorem.

Z kolorem! Teraz wiedziałam, dlaczego serca moich rodziców jaśniały zielenią, kiedy byli ze sobą blisko. Zielony to kolor czwartej czakry, zakorzenionej w sercu i związanej z miłością. Wydawało się też sensowne, że gniewne sprzeczki rodziców miały odcień czerwieni. Pierwsza czakra działa w spektrum wibracji równoznacznym z czerwinią i odpowiada za namiętność, bezpieczeństwo i emocje, w tym i wściekłość. Pozazmysłowe kolory, które zawsze widywałam, a także towarzyszące im odczucia czy wglądy, nie były nieuzasadnione; były związane z czakrami.

Kiedy skończyłam moje pierwsze zajęcia, zakochałam się w czakrach. Przedstawiły mi, kim jestem, ale też rozświetlały rzeczywistość. Czakry nie tylko pokazywały, kim jest człowiek (i, dla ścisłości, wszystkie inne żyjące istoty), ale też ujawniały wewnętrzną boskość, którą wszyscy pragniemy urzeczywistnić.

Od czasu, gdy po raz pierwszy zapoznałam się z tymi niezwykłymi, subtelnymi organami, z zapałem kontynuowałam studia i eksperymenty z czakrami i pokrewnymi pojęciami, podróżując po Azji, Afryce Północnej, Europie oraz Północnej, Południowej i Środkowej Ameryce. Zgłębiałam starożytne nauki, święte księgi różnych kultur i nawet naukowe podręczniki i prace, stale poszukując szerszego wyjaśnienia tych pryzmatów życia dla siebie i dla innych. Wykorzystałam wiedzę i pojęcia, które zgromadziłam przez dziesięciolecia, by pomóc prawie

sześćdziesięciu tysiącom klientów ulepszyć ich życie. Chyba możecie sobie wyobrazić mój zachwyt, że jestem autorką tej książki o czakrach, należącej do serii książeczek wydawnictwa Llewellyn, zgłębiających cuda i tajemnice naszego świata. Sama doświadczyłam niewiarygodnej mocy tych organów energii i chcę, żebyście doświadczyli tego samego.

Jeśli chodzi o mnie, codziennie świadomie współpracuję z moimi czakrami. Wspaniale mnie one doładowują jako zapracowaną mamę, właścicielkę psa, biznesmenkę, nauczycielkę i autorkę, dzięki nim mogę bowiem zrobić wszystko, co trzeba i jednocześnie cieszyć się życiem. Całkowicie polegam na inspiracji, którą otrzymuję poprzez te subtelne organy, i stosuję techniki podane w dalszej części tej książki, by zapewnić sobie zdrowie i szczęście, a także poradzić sobie ze stresem.

W mojej pracy uzdrowicielki poprzez intuicję i energię wykorzystuję wiedzę o czakrach, by pomagać ludziom:

- odkryć możliwe przyczyny życiowych zagadek i kłopotów,
- wesprzeć zdrowienie i odzyskanie sił po chorobie, psychicznych zranieniach, trudnych wzorcach oraz innych fizycznych i psychicznych problemach,
- uwolnić stłumione emocje,
- wyrażać łatwo i konstruktywnie bieżące uczucia,
- przemienić pracę w radosne powołanie,
- rozwiązać trudności finansowe i zawodowe,

- ukoić serce i stworzyć relacje, w których jest więcej miłości,
- osiągnąć bardziej stabilny stan pokoju i dobrostanu,
- wsłuchiwać się w duchowe wskazówki.

I wiecie co? Wszystkie te korzyści z powyższej listy – i więcej – są dostępne także dla was. Krótko mówiąc, mądrość płynąca z czakr może pomóc wam przeżyć marzenia, a nie tylko o nich śnić.

W tym celu zapraszam was w magiczną, tajemniczą podróż poświęconą wszystkiemu, co związane z czakrami, poczynając od części pierwszej. Te rozdziały opracowane są tak, by pomóc wam znaleźć odpowiedź na podstawowe pytanie, czym jest czakra. Po tak prostym początku poznacie głębokie zawiłości, gdyż czakry są wielowymiarowe. Dlatego tak ważne jest zrozumienie ich podstawowych funkcji, struktury, historii, naukowych podstaw i typologii, głównych tematów, którym poświęcona jest część pierwsza.

W rozdziale pierwszym dowiecie się, że czakry to subtelne organy energetyczne, które wpływają na wszystkie poziomy naszej istoty: fizycznie, psychicznie i duchowo. Przekonacie się, dlaczego te wirujące koła energii, które wyglądają jak wiry, są kluczem do wyzwiania naszego najwyższego potencjału.

Nacisk położony jest tu na wyjaśnienie, czym jest energia, gdyż czakry są zasadniczo organami energetycznymi. Ponieważ

są złożone raczej z energii subtelnej i niemierzalnej, a nie fizycznej i mierzalnej, działają jak treliaż, na którym gromadzą się energie fizyczne. Jeśli zmienicie subtelne energie, przemienicie też rzeczywistość materialną. Oznacza to, że zajęcie się czakrami pozwoli wam pokierować codziennym życiem i przez nie poprowadzi.

W początkowym rozdziale zapoznacie się też pokrótce z podstawowymi, mieszczącymi się w ciele czakrami, które składają się na klasyczny hinduski system czakr (zob. rys. 1).

W rozdziale drugim dowiedziecie się o strukturze pojedynczej czakry, a także przyjrzyście się czakrom w kontekście ich „systemu rodzinnego”, trzyczęściowej rodzinie subtelnej energii, składającej się też z kanałów i pól. Poznacie też niesławną kundalini, boską iskrę, która uruchamia transformację poprzez współdziałanie z czakrą.

W rozdziale trzecim ogólne wprowadzenie w czakry zostanie poszerzone o wyjaśnienia drobiazgowo przedstawiające szczegóły dotyczące każdego z centrów, w tym informacje o hinduskiej nazwie każdej z czakr, jej położeniu, kolorze, dźwięku, powiązaniu z planetami, archetypie i innych sprawach, a także o jej oddziaływaniu fizycznym, psychicznym i duchowym.

A teraz, pasjonaci czakr, zakaszcie rękawy! Część druga jest praktyczna. W tych rozdziałach przedstawiono wiele technik, które pomogą wam czerpać korzyści ze współpracy z czakrą.

W rozdziale czwartym zapoznacie się z podstawowymi zasadami dotyczącymi czakr i dowiecie się, jak znaleźć te centra. Rozdział piąty poświęcony jest ćwiczeniom pomagającym ocenić swoje czakry, a rozdział czwarty pokazuje, jak oczyścić się i uzdrowić poprzez czakry.

Rozdział siódmy pomoże wam skutecznie zmniejszyć stres poprzez pokierowanie czakrą. A czy istnieje lepszy sposób na zmniejszenie stresu niż sen? Osiągnięcie tego cennego dobra to temat rozdziału ósmego.

Oczywiście nie możemy wyeliminować wszystkich życiowych czynników ani wydarzeń wywołujących stres, nie sprawujemy kontroli nad resztą świata, jedynie nad sobą. Jak odkryjecie w rozdziale dziewiątym, kierowanie czakrami to jeden z najlepszych sposobów na utworzenie granic.

Bez subtelnych granic łatwo stracić energię na rzecz innych albo przejąć od nich ich emocje, odczucia czy nawet choroby.

A teraz druga strona medalu: manifestacja. W pewnym uproszczeniu uzdrawianie wiąże się z uwolnieniem niepotrzebnych albo szkodliwych energii, zaś manifestacja wiąże się z przyciąganiem pożądanых lub pomocnych energii. W rozdziale dziesiątym zobaczycie, jak wykorzystać swoje czakry do przyciągnięcia tego, czego potrzebujecie. I wreszcie w rozdziale jedenastym poznacie jeden z najpiękniejszych darów udzielanych wielbicielowi czakr: otrzymanie duchowego wglądu.



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



kobiece



wydawnictwo.kobiece