

KUNDALINI A ČAKRY

Praktická kniha
Cesta uvolnění životní energie



GENEVIEVE LEWIS PAULSON

KUNDALINI A ČAKRY

Praktická kniha *Cesta uvolnění životní energie*

Obsah

Věnování	8
PŘEDMLUVA	8
První kapitola	9
KUNDALINI: EVOLUČNÍ ENERGIE	9
Úvod	9
Příznaky předčasného uvolnění	13
Účel	13
Druhá kapitola	14
NEÚMYSLNÉ UVOLŇOVÁNÍ ENERGIE KUNDALINI	14
Proces uvolňování.....	14
Druhy neúmyslného uvolňování energie	17
Příznaky uvolňování energie	20
Deprese.....	24
Život nebo smrt	25
Sex a kundalini	25
fantastické město.....	29
Život ve světě během očišťování	29
Jak zvládnout neúmyslné uvolňování energie.....	33
<i>Hluboké, klidné dýchání</i>	33
<i>Duševní kontrola</i>	34
<i>Otevřená meditace</i>	34
<i>Čisticí síto</i>	34

<i>Prokolice</i>	35
<i>Relaxace páteře</i>	35
<i>Dechová cvičení</i>	36
Třetí kapitola.....	38
KAŽDODENNÍ RUTINA.....	38
Cvičení.....	38
Volný tanec	39
Energetická cvičení	40
Vyrovnaný život	43
Sebeuznání	43
Čtvrtá kapitola.....	44
PŘÍSTUP K VÝVOJI Z HLEDISKA SEDMI TĚL	44
TŘI TĚLA OSOBNOSTI	46
<i>Materiální tělo</i>	46
<i>Citové tělo</i>	47
<i>Duševní tělo</i>	48
ČTYŘI DUCHOVNÍ TĚLA	50
<i>Intuiční/soucenné tělo</i>	50
<i>Atmické tělo (volní/duchovní úroveň)</i>	51
<i>Monadické tělo (úroveň duše)</i>	53
<i>Boží tělo</i>	54
<i>Sjednocování těl</i>	55
Pátá kapitola	57
VÝVOJ ČTYŘ MOZKŮ	57
Reptilní neboli první mozek.....	58
Limbický systém neboli druhý mozek	58
Třetí mozek (novější savčí)	59
Čtvrtý mozek	60
Cvičení.....	61
Šestá kapitola	63
ČAKRY	63
Úvod	63
Proudění kundalini a čištění čakr	65
Proudění energie čakrami.....	67

Sedmá kapitola	75
ČAKRY SEDMI TĚL	75
Úvod	75
Rozdíl mezi věkem Ryb a věkem Vodnáře	77
Těla a čakry	77
<i>Materiální tělo</i>	78
<i>Citové tělo</i>	81
<i>Duševní tělo</i>	84
<i>Intuiční/soucitné tělo</i>	86
<i>Volní/duchovní tělo</i>	90
<i>Tělo duše</i>	92
<i>Boží tělo</i>	95
Osmá kapitola	98
ROZVÍJENÍ ČAKER	98
Jak pracovat s čakrami	98
Očišťování a otvírání čaker	99
<i>Proudění energie</i>	99
<i>Držení těla</i>	100
<i>Vědomí</i>	100
<i>Doporučení</i>	101
<i>Přední čakry versus zadní čakry</i>	101
<i>Otvírání tělesné energie</i>	101
<i>Vysílání a přijímání energie</i>	103
<i>Otvírání a rozvíjení čaker sedmi těl</i>	103
<i>Zvuky a proudění kundalini</i>	118
Devátá kapitola	122
MĚŘENÍ PROUDU ENERGIE V ČAKRÁCH	122
Měření čaker	122
Technika	125
Analýza čaker	127
Čeho bychom si měli všimnout	128
Příklady rozměrů čaker	132
Desátá kapitola	135
DALŠÍ INFORMACE O ČAKRÁCH	135

Sdružené čakry	135
<i>Úvodní cvičení</i>	135
<i>Tři sexuální čakry</i>	137
<i>Negativní čakry</i>	138
Sedm očí	139
<i>Nebezpečí předčasného otevření</i>	140
<i>Podvědomé oko</i>	141
Sedm srdcí ¹	142
Meditace o sedmi srdcích	146
Kruh okolo čaker	148
Kruh okolo pat	149
Čakry mezi lopatkami	150
Čakry jednoty a destrukce	151
Čakry v kolenou a v loktech	152
<i>Kolena</i>	152
<i>Lokty</i>	153
Čakry sebedůvěry	154
Jedenáctá kapitola	154
ČAKRY A NAŠE VZTAHY K DRUHÝM LIDEM	154
Úvod	154
Energetické svazky	155
Kouzlo osobnosti a lidé s velkou energií	156
Ovlivňování čaker	157
Dělej druhým	158
Srozumitelné vyjadřování	158
Pijavice	159
Provokatéři	159
sex	160
Blokování	160
Lepší porozumění čakrám: Cvičení	161
Dvanáctá kapitola	162
ČAKRY A LÉČENÍ	162
Úvod	162
Náhlé otevření čaker	163

Bolest.....	164
Nemoci a navštěvování nemocných	164
Lemurské léčení čakr	165
Masáže a tělesná cvičení	165
Samadhi.....	165
Minerály a léčení.....	166
Vitalita	166
Třináctá kapitola	167
KARMA.....	167
Úvod	167
Situační a subjektivní karma	169
Karma druhých	169
Skupinová karma	170
Vědomá volba karmy	170
Pozitivní stránka karmy.....	170
Čtrnáctá kapitola.....	171
PŘÍPRAVA NA ÚMYSLNÉ UVOLŇOVÁNÍ KUNDALINI. 171	
Příprava na uvolňování	171
Cvičení.....	172
<i>Oživování buněk.....</i>	172
<i>Přijímání energie z vesmíru</i>	172
<i>Obnovování buněk.....</i>	173
<i>Protahování.....</i>	173
<i>Čištění hlavy.....</i>	174
<i>Uvolňování zablokovaných částí těla.....</i>	174
<i>Nervy</i>	175
<i>Nadis.....</i>	178
Patnáctá kapitola.....	181
ZPŮSOBY ÚMYSLNÉHO UVOLŇOVÁNÍ KUNDALINI... 181	
UPOZORNĚNÍ.....	181
Vaše rozhodnutí.....	182
Možné následky uvolňování kundalini.....	183
<i>Bolesti hlavy a jiné bolesti.....</i>	183
<i>Další jevy</i>	185

K předběžnému uvážení.....	186
<i>Přenášení energie do páteře</i>	186
<i>Široký vzestupný proud</i>	188
<i>Relaxace řitní krajiny</i>	188
Metody uvolňování kundalini	189
<i>Technika míšení energie a kropení těla</i>	189
<i>Uvolňování kývání</i>	190
<i>Uvolňování skrze nadis</i>	190
<i>První vědomí (podvědomí)</i>	192
<i>Odfukování</i>	192
<i>Majthuna</i>	192
<i>Duchovní světlo</i>	194
<i>Plamen svíčky</i>	194
<i>Upozornění</i>	194
<i>Snažte se, jak nejlépe umíte</i>	195
Šestnáctá kapitola	202
CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY OSVÍCENÍ	202
<i>Samadhi</i>	203
Sedmnáctá kapitola.....	205
DUCH SVATÝ A KUNDALINI.....	205
Osmnáctá kapitola	208
KUNDALINI V BUDOUCNOSTI	208
<i>Hodnoty</i>	208
<i>Potřeba adekvátního vzdělání</i>	208
<i>Žít v ústraní, nebo se angažovat?</i>	210
<i>Nejsme sami</i>	210
<i>Závěr</i>	211
Slovníček sanskrtských výrazů.....	212

Věnování

Tuto knihu věnuji všem svým studentům kundalini, především však pokročilé skupině, která si říká skupina Indy-Yucky (Indiána a Kentucky); jejich ochota a nadšení mě vždycky těšily. Také ji věnuji svým dětem Stephenovi, Kari, Nině, Bradleymu a Rogerovi.

PŘEDMLUVA

Slovo kundalini pro mne bylo naprosto neznámé, když jsem si poprvé uvědomila moc této energie. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem pochopila, co se stalo. Dostávala jsem přímou pomoc od Bytostí, které mě vedly různými stadii. Většinu informací obsažených v této knize jsem původně získala od těchto Bytostí.

Když jsem si uvědomila, co se děje, začala jsem horečně shánět knihy, které by mi potvrdily informace, jež jsem dostávala! Takových knih bylo však v šedesátých letech velmi málo; byla jsem vděčná za cokoli, co jsem sehnala. Další důkazy jsem získala v průběhu práce se svými studenty.

Nebyla to snadná cesta (nejobtížnější úsek trval sedm let); byla to cesta zajímavá, někdy traumatická, jindy poučná – ale nikdy snadná. Pocházím z tradiční, nábožensky založené rodiny, dokonce jsem jednou pracovala jako administrátorka církevní obce se sedmi sty členů; otevřít se těmto novým myšlenkám bylo velmi zvláštní. Později se mé porozumění křesťanství prohloubilo tím, co jsem se učila, kundalini je nesporně základem pro náboženské systémy.

kundalini ještě není běžným výrazem, ale stále větší množství lidí si ji nejen uvědomuje, ale také ji prožívá. „Deprese kundalini“ ještě není přijatelnou omluvou pro to, abyste nešli do zaměstnání nebo zanedbávali ostatní společenské závazky; doufám však, že vám tato kniha pomůže nejen žít, ale že do vašeho života vnese optimální evoluční změnu.

Přestože mě vedly Bytosti a přestože jsem měla velkou podporu ostatních, má cesta byla osamělá. Takové jsou všechny duchovní

cesty. Kupte si deník a promlouvejte k němu. Deník vždycky poslouchá, nikdy nevyrušuje a pamatuje si, co si do něho napíšete. Dalším dobrým důvodem, proč si zapisovat své zážitky, je možnost, že i vy jednou napíšete knihu o kundalini.

Doufám, že tato kniha zmírní vaši osamělost a některé vaše starosti a zodpoví vám některé otázky. Já sama bych svou cestu nevyměnila za nic na světě. Kéž i vám v něčem pomůže.

Genevieve Lewis Paulsonová Melbourne, Arkansas

První kapitola

KUNDALINI: EVOLUČNÍ ENERGIE

Úvod

Každý člověk má vnitřní impulz k tomu, aby v něčem vynikl – aby byl jedinečný. Někdy toho lidé chtějí dosáhnout negativními způsoby. Avšak nejhlubším impulzem všech lidí je evoluční pud – snaha dosáhnout osvícení, stát se božskými ve své lidskosti.

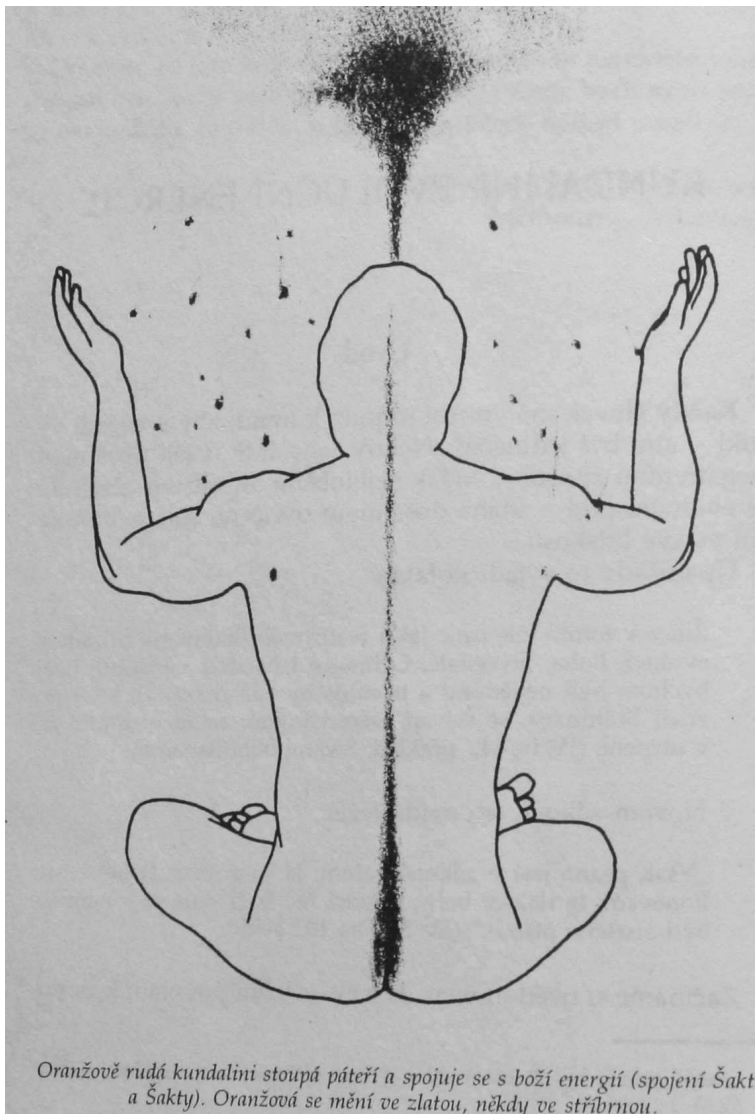
Upanišady to vyjadřují takto:

Žijíce v tomto těle jsme jaksí realizovali Bráhmana (rozšíření, evoluci, Boha, Stvořitele, Ochránce i Ničitele vesmíru); jinak bychom byli nevědomí a postihla by nás zkáza. Ti, kteří poznali Bráhmana, se stávají nesmrtelnými, zatímco ostatní žijí v utrpení. (IV, iv, 14/ překlad: Swami Nikhilananda)

V Novém zákoně odpovídá Ježíš:

„Však psáno jest v zákoně vašem: Já jsem řekl: Bohové jste. Poněvadž ty nazval bohy, k nimž řeč Boží stala se a nemůže býti zrušeno písmo.“ (Ev. S. Jana 10:34-35) ¹

1– „Řekl' jsem já byl: Bohové jste a synové Nejvyššího vy všichni.“ (Žalm 82:6)



Začínáme si uvědomovat, že jsme všichni povolání k tomu, abychom překročili hranice svého lidství a směřovali k něčemu vyššímu. Energie kundalini nás všechny posunuje k tomuto osvícení – k poznání světla, k poznání Boha.

V tibetské józe a v dalších posvátných doktrínách je to vyjádřeno takto:

Cvičením Saktijógy dosahuje tantrický jogín ukázněnosti těla i mysli, a pak se snaží probudit vrozenou božskou sílu ve svém nitru, zosobněnou jako spící bohyni kundalini... Teprve potom, z mystického spojení Šakty (na temeni hlavy) a Šakti, přichází Osvícení, a jogín dosahuje Cíle.²

Kundalini (sanskrtské slovo, které znamená „kruhovou energii“) je základní evoluční silou člověka. Tato energie částečně proudí v každém z nás už od narození. Na jejím dostupném a použitelném množství závisí stupeň jedincovy inteligence.

Nejde jen o využití energie, kterou už máme, jde o probuzení jejího mnohem většího množství v rezervoáru kundalini u kořene páteře.

Kundalini je přírodní síla, kterou má každý člověk. Není to náboženství, ačkoli ji některá náboženství praktikují, a posilují tak náboženskou víru každého jednotlivce.

Stará východní literatura obsahuje velké množství informací o kundalini. Naopak v literatuře západní se o ní začíná teprve psát. Zatímco rychle rostoucí zájem o věk Vodnáře probouzí energii, která pomáhá uvolňovat kundalini, lidé různého stáří a vývojového stupně prožívají kundalini nezávisle na kulturních, filozofických a náboženských rozdílech.

Zatím je málo informací pro ty, kteří o kundalini ještě ani neslyšeli a chtěli by znát příčiny svého tělesného, duševního a citového utrpení. Ani lidé pracující v poradenských oborech nemají snadný přístup k informacím, které by jim usnadnily radit těm, kteří uvolňují kundalini dříve, než jsou na to připraveni, a mají proto v životě různé problémy. Je to, jako by proud o napětí 220 voltů proudil 120voltovým obvodem a pálil pojistky i vedení.

Jedním důvodem tohoto nedostatku informací je strach z potenciálního nebezpečí kundalini; mnoho lidí se totiž domnívá, že by se s ní nemělo nic dělat – žádná cvičení ani trénování – neboť existuje možnost, že se tato úžasná síla stane destruktivní. Tento přístup je podobný přístupu těch, kteří tvrdí, že nebudeme-li poučovat děti o sexu, nebudeme mít žádné problémy.

Dalším důvodem je skutečnost, že mnoho lidí považuje kundalini za přechodnou módu Nového věku. Žádný názor nemůže být mylnější. Kundalini lze považovat za nejstarší známou vědu. V dřívějších dobách lidé probouzeli kundalini pod vedením učitelů a za kontrolovaných podmínek. A to, co se naučili, udržovali jako ezoterické znalosti. My však vstupujeme do období, kdy se ezoterické stává exoterickým.

Lidé, jejichž kundalini se uvolnila bez jejich vědomí a kteří vyprávěli o svých příznacích druhým, byli obvykle považováni za šílené nebo tělesně slabé; někdy se za šílené považovali sami. Spolu s pocitem radosti a povznesení přináší tento proces zřejmě také velký zmatek a hrůzu.

Z jejich záznamů je zjevné, že křesťanští mystici prožívali stavy uvolňování kundalini, stavy, které označovali za utrpení. Celý tento proces chápali jako cestu ke sjednocení s Bohem.

Gopi Krišna je moderním zastáncem této evoluční energie. K uvolnění kundalini u něho došlo v důsledku meditačních cvičení, která dělal bez předběžného formálního školení.³ Dlouhá léta se snažil pochopit, co se s ním děje.

Jeho zkušenosti, které popisuje ve svých knihách, jsou velmi prospěšné pro ty, kteří neprošli žádným školením.

3. Viz Kundalini od Gopiho Krišny

Příznaky předčasného uvolnění

Jelikož jsme všichni osobnosti – se svou vlastní minulostí, tělesnou kondicí a individuálním stupněm duchovního vývoje – působí uvolnění kundalini na každého z nás rozdílně.

Toto jsou některé příznaky přílišného uvolnění kundalini dříve, než je naše tělo připraveno:

- Nevysvětlené nemoci
- Nevypočitatelně chování
- Snížená schopnost zvládat každodenní život
- Střídaté návaly horka a chladu
- Zmnožení osobnosti
- Extrémní změny nálad: deprese nebo extáze Střídání extrémní otupělosti a bystrosti Ztráta nebo deformace paměti Všeobecná dezorientace
- Extrémní změny osobního vzhledu (člověk může vypadat o několik let mladší v jednom okamžiku a o dvacet let starší za krátkou chvíli)
- Vizuální efekty: vidění světél a barev, geometrických tvarů, scén z minulých životů nebo budoucích událostí.

Účel

Kundalini je zaměřena svým vlastním směrem. Pohybuje se vzhůru páteří a temenem hlavy ven; touto cestou s sebou nese nové vědomí, nové schopnosti a transcendentální stavy. Tak jako se rostlina natahuje za světlem, podněcuje nás kundalini hledat osvětlení; na své cestě odstraňuje zablokovanou energii, a tím vyvolává příznaky, které jsme právě popsali. Kundalini má svůj vlastní cíl. My ji v tomto procesu můžeme brzdit, nebo podporovat.

Plně vyvinutý člověk má výjimečné paranormální schopnosti, velké duchovní vědomí a lze ho považovat za skutečného génia nebo božského člověka. Každý z nás se dříve nebo později musí vyrovnat s kundalini; čím lépe budeme připraveni a čím více toho budeme vědět, tím krásnější bude náš zážitek.

Druhá kapitola

NEÚMYSLNÉ UVOLŇOVÁNÍ ENERGIE KUNDALINI

Proces uvolňování

Energie kundalini leží stočená u kořene páteře. Její uvolňování lze přirovnat k pohybu vln, plamenů, pulzování nebo odvíjení. Rozvinutá část kundalini si obvykle hledá cestu vzhůru páteří až po temeno hlavy a odtud ven tím, čemu se někdy říká vrcholná čakra. Cakra (sanskrtské slovo, které znamená „kolo“) označuje různé energetické víry v našem éterickém těle.

Někdy se energie vine vzhůru kolem páteře, až dosáhne vrcholné čakry. V přirozeném evolučním procesu se během lidského života uvolní několik vln nebo vrstev podle toho, jakého vývojového stupně ten který člověk dosáhl. Pohyb takové vlny je tak nepostřehnutelný, že si jej většina lidí neuvědomuje, i když si před uvolněním mohou uvědomit teplo (pohyb energie) v kostrční krajině. Citlivější lidé cítí proudění energie vzhůru páteří. Mohou cítit tlak nebo bolest, když energie vstupuje do zablokované části anebo když pohyb energie není normální.

Je mnoho vrstev kundalini, které čekají na uvolnění. Uvolňování kundalini připomíná loupání jednotlivých vrstev cibule. Během svého života může člověk uvolnit několik nebo mnoho vrstev. Lidé, kteří jsou obeznámeni s energií kundalini, mohou uvolnit více vrstev, čímž urychlují svou evoluci; v extrémních případech mohou uvolnit tekutý oheň nebo extrémní teplo.

Kundalini, někdy nazývaná *šakti* (neboli božská jiskra životní síly) začíná svůj vzestup od kostrče, kde je umístěna. Když vystoupí vzhůru páteří a ven temenem hlavy, splyne i s duchovní energií vesmíru. Tato směs energie padá jako déšť j zpátky na tělo a prostupuje celým systémem, jehož buňky pomáhá čistit. Je-li

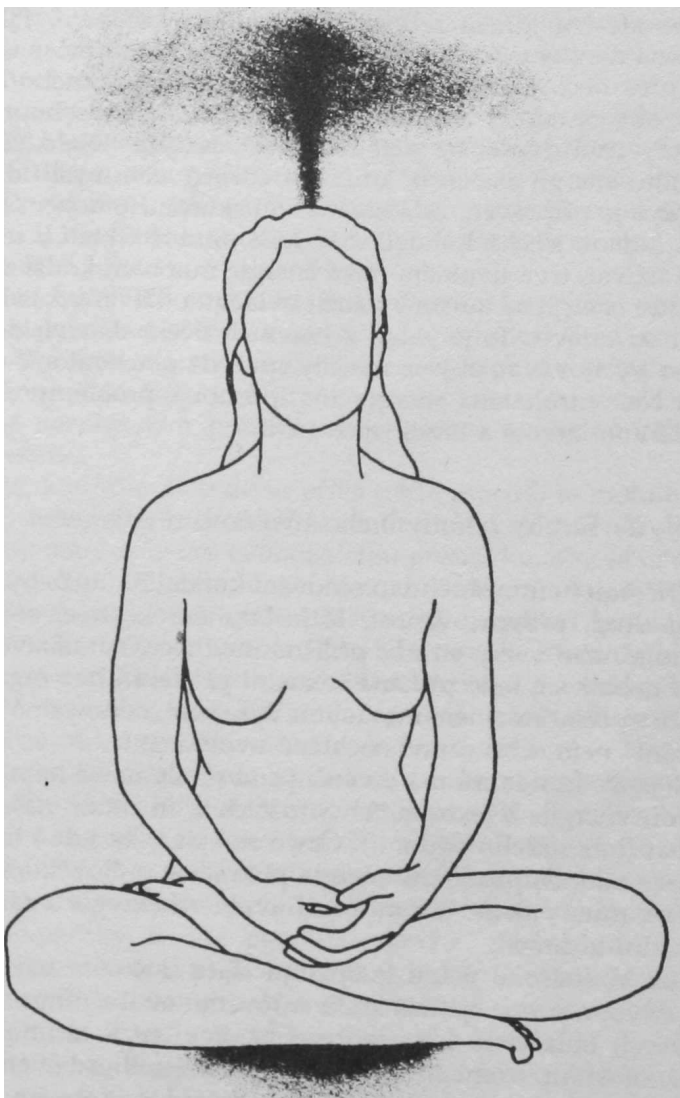
vzestupný proud kundalini zablokován něčím negativním nebo nějakým nepročištěným a nepřipraveným tělesným orgánem, může kundalini po několika dnech klesnout a pak znovu začít pomalý a bolestný vzestup. Tento proces může vyvolat velký zmatek a způsobit různé tělesné, duševní nebo citové potíže.

Člověk, který uvolní několik vrstev energie najednou, může být v nádherném stavu po dobu několika dnů nebo i týdnů. Takový člověk může mít neobyčejnou tělesnou sílu, krásné nové porozumění, pocity blažeností nebo transcendentální vědomí a pocit, že dosáhl osvícení. Také může být trochu *pyšný*. *U většiny lidí* však tento stav pomine a kundalini zahájí svůj očištný proces; člověk se pak diví, kam se poděl ten „nádherný“ pocit a proč je všechno najednou tak obtížné. To je však běžný postup uvolňování kundalini.

Když je energie příliš zablokována, nedochází ke stavům blaženosti, protože energie musí okamžitě začít překážky odstraňovat. Tyto překážky jsou způsobeny ustrnulými postoji nebo starými citovými nebo duševními jizvami. Spatné držení těla nebo zranění mohou také blokovat energii.

Lidé, kteří pečují o své tělo a zvyšují své duchovní vědomí, dosahují očištění kundalini mnohem rychleji a snadněji. Stoupání kundalini je pro ně nádherným zážitkem a jeho blahodárné účinky si tito lidé uvědomují téměř okamžitě. Není-li však tělo připraveno na tuto mocnou sílu, může dovršení celého procesu trvat léta.

Jakmile se jednou kundalini uvolní, **NEEXISTUJE CESTA ZPÁTKY!** Obrátit tento proces je nemožné, ačkoli jej lze někdy zpomalit. Rozhodne-li se někdo, že tento vývoj je nadále nežádoucí, a snaží-li se tuto energii zastavit, pak dojde k zahlcení a nemoci, která v extrémních případech může skončit smrtí. Člověk se s touto energií musí naučit spolupracovat, nebo alespoň přežít proces intenzivního očišťování. Taková změna není obvykle kouzelným procesem, který by se ukončil přes noc; dosáhnout kompletního očištění nutného k tomu, aby se mohly rozvíjet psychické a duchovní schopnosti, někdy trvá dvacet až pětadvacet let. Jestliže někdo ví, jak s touto energií zacházet, když má zdravé tělo, mysl i ducha a když je připraven, celá změna se uskuteční mnohem rychleji. Lidem, jejichž



Toto je příklad nesprávného proudění energie. Příliš velké množství uniká dolů. Všechna energie by měla proudit vzhůru.

kundalini aktivně proudí a kteří ji už začali užívat, trvá uvolnění nové energie mnohem kratší dobu.

Tuto energii se musíme naučit ovládat a užívat v každé inkarnaci znovu. To je jeden z hlavních účelů dětství; děti je třeba vychovávat, aby se naučily správně používat své energie. Nekontrolovaná energie jim způsobuje problémy v každodenním životě a brzdí jejich růst.

Druhy neúmyslného uvolňování energie

Příčinou neúmyslného uvolňování kundalini může být užívání drog, přepracovanost, těžké zranění kostrče; smutek, trauma nebo velký strach; přílišná meditace, namáhavé cvičení nebo sex. Také přílišná sexuální předehra bez orgasmu může vyvolat uvolnění kundalini. Výrazem „neúmyslné uvolňování“ nemyslím nutně nechtěné uvolňování.

Nejenže kundalini má evoluční smysl, ale navíc nám dává novou energii. V extrémních situacích z ní může naše tělo čerpat (bez našeho vědomí). Často se stává, že když taková situace skončí, proudění energie pokračuje a člověku se nic nedaří; musí pak zvládnout příliš uvolněné energie a zároveň původní trauma.

Věk Vodnáře je velmi intenzivní. Tato intenzita urychluje náš vývoj a posunuje nás ke kvantovému evolučnímu skoku ve všech oblastech. Lidé byli velmi otevření k technologickým změnám, které byly obzvlášť neuvěřitelné během posledních několika desetiletí. Nyní dochází k podobnému růstu v oblasti duchovní a osobní; v této oblasti jsme vlastně teprve na počátku důležitých objevů, neboť intenzita této nové energie urychlí spontánní uvolňování kundalini. To se stane nezávisle na tom, zda lidé budou připraveni, nebo ne. Lidé, kteří jsou geneticky vnímavější a kteří již užívají určité množství kundalini, nebudou mít velké potíže; budou však také mnohem náchylnější k uvolňování kundalini.

V tomto směru hraje důležitou roli také astrologická energie. Zdá se, že planeta Uran má velký vliv na přílišné uvolňování kundalini u některých lidí. Saturn ve čtvrtém domě horoskopu může také probudit hlubokou podvědomou energii, která uvolňuje kundalini.

Tutéž podvědomou energii probouzí také Měsíc ve znamení Štíra.¹

U některých těhotných žen je uvolňování kundalini způsobeno tlakem zárodku na krajinu kundalini mezi řití a genitáliemi. Tyto ženy mohou mít také větší psychické schopnosti a vědomí. Jiné ženy zase trpí depresí vyvolanou pravděpodobně nesprávným prouděním kundalini uvolněné během těhotenství.

Lidé, kteří dlouhou dobu příliš tvrdě pracují, se mohou tělesně, duševně nebo i citově zhroutit. Potřebují pak několikaměsíční nebo dokonce několikaletou přestávku, aby se uzdravili; u těchto lidí je zhroucení často důsledkem toho, že jejich tělo dlouhou dobu čerpalo příliš velké množství kundalini, aby zvládlo pracovní nápor. Tito lidé později říkají, že jejich „nucený odpočinek“ byl velmi důležitý, neboť jim poskytl čas na přemýšlení o tom, jak změnit svůj život. Kundalini nás skutečně nutí myslit a změnit způsob existence.

Zranění kostrče někdy způsobují trvalý tlak na rezervoár kundalini, což nutí lidi, aby se neustále vyrovnávali s touto energií a se změnami, které přináší. Pozitivní stránkou je okolnost, že jim tento stav poskytuje dostatek kundalini k urychlení vnitřního evolučního růstu. Smutek, trauma, strach, bolestné vzpomínky, to vše pomáhá „otevřít“ podvědomí, které pak začne uvolňovat energii. Emocionální reakce však obvykle zesílí, přestanou odpovídat realitě a lidé se stanou náchylnými k obsesím. Není-li přebytečná kundalini z podvědomí (to jest z krajiny břišní) odstraněna a rozptýlena do celého těla, obsese se zhoršují. Mezi způsoby, kterým, lze problém zmírnit, patří meditace, volný tanec (5-10 minut) nebo přemýšlení o vyšších myšlenkách. Není-li tělo připraveno přijmout energii, kundalini bude hledat nejotevřenější Čakru kudy uniknout“, násilně ji otevře a bude do ní přitahovat všechnu energii jako do „černé díry“. Obsese lze vyléčit jedině novým nasměrováním energie.

1. Llewellyns Personal Services Department nabízí celou řadu astrologických předpovědí uvedených v časopisu New Times.

Uvolnění kundalini pomocí drog je obzvlášť škodlivé, protože násilně otvírá čakry a způsobuje naprostou vyčerpanost, kterou vidíme u některých narkomanů. Lidé, kteří užívají drogy, aby získali paranormální zážitky, mají pak nedostatek paranormálních schopností v každodenním životě. Pozitivní stránkou užívání drog je skutečnost, že drogy mohou otevřít některé uživatele vyšším dimenzím a ukázat jim mystické možnosti v jejich životě. Užívání drog však nikomu neumožňuje, aby těchto stavů dosáhl ze své vlastní vůle. Proto je tato nekontrolovaná energie málo užitečná a někdy dokonce extrémně nebezpečná. Lidé mohou mít paranormální zážitky, ale jejich schopnost využít své evoluční energie se nerozvíjí.

Pokud se často věnujeme meditaci, uvolňování kundalini probíhá zpravidla mnohem plynuleji, neboť jsme na sobě už pracovali a jsme na změnu připraveni. Vize, mystické zážitky a soustředění na epifýzu mohou také působit na rezervoár evoluční energie a vyvolat proudění dalších vln do tělesného systému.

Duchovní zasvěcení z vysoké duchovní úrovně je poskytováno lidem, kteří dosáhli vysokého stupně vývoje. Takové zasvěcení obvykle uvolní alespoň jednu vrstvu kundalini. (To však nemá nic společného se zasvěcováním pozemských organizací, které mají své vlastní způsoby uvolňování kundalini.) K zasvěcení z vysoké duchovní úrovně obvykle dochází ve spánku, když si člověk celou událost ani neuvědomuje. Jediné, co si uvědomí později, je změna v jeho vnímání a postoji. Když si však někdo proces zasvěcování uvědomuje, cítí energii, kterou by mohl přirovnat k blesku pronikajícímu temenem hlavy do srdeční krajiny nebo až do samotného rezervoáru kundalini, kde se uvolní další energie. Přednost tohoto druhu uvolnění spočívá v tom, že člověk lépe rozumí tomu, co se děje uvnitř jeho těla. Zasvěcení vždycky přináší lepší uvědomění, a člověk se proto necítí tak osamělý nebo šílený, když kundalini začne dělat podivné věci. Není-li však někdo na energii tělesně, citově nebo duševně připraven, může to u něho vyvolat depresi, dezorientaci, nemoc nebo jiné problémy.

Také zasvěcení ze země může vyvolat uvolnění kundalini. Když se někdo otevře vyšší (nebo hlubší) úrovni zemské energie, pak dojde k zasvěcení (spojení). To ho ještě více otevře vědomí země. Tato

energie přichází ze země velmi silným proudem, který stoupá vzhůru celým tělem, až nakonec vystoupí temenem hlavy ven. Je-li energie dostatečně intenzivní a je-li na ni člověk připraven, pak může dojít k probuzení kundalini.

Je velmi důležité, aby se lidé vyvíjeli ve všech oblastech života. Stále větší množství lidí v poradenských, náboženských a lékařských oborech se seznamuje s kundalini; jsou schopni rozpoznat její příznaky a urychlit její proces. Všichni poradci a lékaři odborníci by měli mít praktické znalosti v tomto oboru.

Příznaky uvolňování energie

Uvolňování kundalini, ke kterému dochází dříve, než dosáhneme dostatečného očistění a duchovního vědomí, je považováno za předčasné a vyvolává mnoho různých příznaků. Kromě krátkých period zvýšeného vědomí a stavů blaženosti nebo osvětlení prožíváme chvíle extrémní otupělosti nebo deprese, naše chování se stává nevypočitatelným, trpíme nevysvětlitelnými nemocemi, ztrátou paměti nebo pocity celkové dezorientace. Jsou-li zasažena játra, kůže zežloutne a téměř zešedne v důsledku uvolněných negativních sil; některé části těla mohou také zčervenat nebo zmodrat. Člověk může vypadat staře, unaveně a nemocně, ale za několik hodin může vypadat o mnoho let mladší a plný života. Dalším příznakem předčasného uvolnění kundalini jsou načernalé nehty u palců na nohou, což je důsledkem přílišné aktivace reflexu v palcích, který je řízen epifýzou.

Někdy můžeme cítit celkovou rozechvělost, jak se svaly uvolňují a posílají více energie do zakončení nervů. Můžeme cítit vnitřní přetlak a máme pocit, jako bychom všechno chtěli „vyzvracet“, abychom uvolnili přebytečnou energii. Můžeme krváčet z nosu. Kundalini ve svých silnějších stavech můžeme také potřhat lidskou tkáň. Můžeme dělat bezděčné pohyby nebo se třást. Nemoci vyvolané uvolněním kundalini lze však často vyléčit jednoduše tím, že změním proudění energie. Tady vás však musíme varovat: když

změna proudu energie nemá žádoucí účinky, vyhledejte lékařskou pomoc. Každý člověk má jiné příznaky, neboť každý má zablokované jiné části těla. Je velmi obtížné předpovědět, jak bude ten který člověk reagovat. Kundalini, když se uvolní velké množství vln najednou, lze přirovnat k zahradní hadici, kterou protéká silný proud vody: je-li páteř rovná a pročištěná, energie proudí bez překážek až po temeno hlavy; je-li zablokovaná nebo ohnutá, proud je zastaven nebo brzděn a energie se hromadí v nejbližším místě. Například u člověka s kulatými zády se tato energie bude hromadit v krajně břišní, což vyvolá intenzivní emoce (viz obr. 1 na str. 31). Trvá-li takový tlak delší dobu, může to způsobit tělesnou poruchu, bolesti žaludku nebo dokonce žaludeční vředy. Energii zablokovanou v hrudníku můžeme cítit jako srdeční potíže (viz obr. 2). Zablokování energie v mozku způsobuje ztrátu paměti nebo duševní poruchy nebo obojí (viz obr. 3.)

V důsledku velkého množství příznaků a nedostatku informací o kundalini přičítáme obvykle příznaky nesprávného nebo přílišného uvolnění něčemu jinému. Se svými mnoha bolestmi se člověk může cítit jako hypochondr. Občas se může cítit nemocný, zatímco nemocný není. Může se domnívat, že nebude dlouho žít, zatímco se cítí naprosto v pořádku. Když nepřipravený člověk prožívá přílišné uvolňování kundalini, je zcela běžné, že je zmatený. Jedna žena zjistila během dvou let, že má příznaky rakoviny, diabetu a srdečních a mnoha jiných potíží; všechny její příznaky však později zmizely samy od sebe, zatímco očišťování kundalini pokračovalo. Dnes je tato žena talentovanou vykladačkou budoucnosti. Jiná žena byla nemocná jedenadvacet let, a teprve pak jí doktor řekl, že za celou tu dobu nezjistil, co jí vlastně je, a neví, co víc pro ni může udělat. Když však kundalini skončila svou očištnou práci, tato žena zjistila, že jí rukama proudí duchovní léčivá energie. Neporozumění může zpomalit proces očišťování a přidat roky starostí a problémů. Střídavé návaly horka a chladu, podobné těm, jaké prožívají ženy v přechodu, přicházejí a odcházejí stejně jako psychické schopnosti. Změny nálad, postojů nebo zálib v barvách, módě a jídle jsou naprosto běžné. Někteří lidé mají příznaky schizofrenie, když kundalini uvolňuje energii ze silných, ale neintegrováných osobností

z minulých životů; je možné, že duše nebyla dost pevně spojena s osobností a osobnost zůstala oddělená, aby byla integrována během jiného života.

Kundalini uvolňuje všechny potlačené vzpomínky, ať už jsou traumatické nebo extatické. Lidé mohou prožít své zážitky z dětství nebo z minulých životů pomocí meditace anebo spontánně. Nevysvětlená zlost, perverzní sexuální fantazie a různé komplexy – to vše jsou skrytí osobní démoni, které čištění kundalini vynáší na povrch. Celý proces se urychlí, pokud se nebojíme čelit těmto potlačeným vzpomínkám. Když jsou všechna zablokovaná místa uvolněna, kundalini proudí volně a pročišťuje buňky, což umožňuje *vraně* neboli božské univerzální energii vstoupit do lidského těla v čisté formě.



1. Emoční problémy



2. Srdeční nebo plicní problémy



3. Duševní problémy



4. Správné proudění

Deprese

Každý, kdo projde očišťováním kundalini, pozná stavy deprese. Deprese znamená, že je pro vás něco „vykopáváno“, abyste se na to mohli podívat. Ponecháme-li stranou psychotickou nebo chemickou depresi, je obyčejná deprese proces energie vlastní všem lidem v určité fázi jejich života. O depresi se v americkém tisku mluví špatně. Musíme však vidět její pozitivní přínos: hlubší porozumění, péče, soucit, hluboká moudrost a nesmírné tvůrčí schopnosti.

Radujte se ze svých depresí! Dívejte se na ně jako na něco v zásadě tvůrčího. *Vstupte* do své energie, zveličte ji a naslouchejte jí. Nechte svou mysl fantazírovat. Můžete si vzpomenout na části svého dětství, na minulé životy, nedávné nebo budoucí události. Deprese může otevřít vaši mysl novému způsobu vnímání nebo novým filozofickým přístupům. Můžete vycítit potřebu změnit svůj účes. Můžete použít nový recept, začít nový tvůrčí projekt; nikdy nevíte co se může objevit z hlubin vašeho podvědomí. Ostatně podvědomí nemá vůbec rádo, když se mu říká podvědomí; je to vlastně naše *první* vědomí – kombinace tělesného a citového vědomí. Je to první vědomí, které si dítě vyvine, první vědomí, které jsme si vyvinuli jako lidé. Součástí procesu kundalini je integrovat toto první vědomí a učinit je stejnou součástí života, jako je duševní a duchovní vědomí; jeho energie a informace pak nebudou skryté „pod“ dalšími rovinami našeho vědomí a stanou se velmi užitečnými.

Většina lidí má v průběhu očištného procesu kundalini sebevražedné myšlenky. Přání ukončit život je přirozenou součástí tohoto procesu a měli bychom je chápat jako takové. Mnoho starých způsobů odumírá, aby uvolnily cestu novému životu. Porozumět svému přání ukončit život může být začátkem nového života – stejné tělo, ale nová mysl a nové názory. Tento proces je opouštěním starých způsobů a objevováním nových.

Život nebo smrt

Když zkoumáte své pocity týkající se života nebo smrti, musíte rozlišovat, zda jste to vy, nebo vaše tělo, kdo chce život ukončit. Občas je tělo vyčerpané a unavené a nechce se mu být prostředkem. Je-li tomu tak, pak dobrá strava, odpočinek a lepší péče obnoví vaši chuť k životu. Když však zjistíte, že jste opravdu ztratili zájem a motivaci, následující rady vám mohou poskytnout nový směr:

1. Pokud možno v nejrelaxovanějším stavu meditujte o všem, čeho jste v životě dosáhli. Napište si stručný přehled a vše oceňte. Pak si запиšte všechno, čeho byste chtěli dosáhnout. Meditujte o tom. Co musíte udělat, abyste toho dosáhli?

2. Uvědomte si své staré způsoby života, svou starou osobnost. Co musíte učinit, abyste vytvořili nové já? Jaká by byla tato nová osobnost ve vašem novém životě? Představte si, jak staré odchází a nové přichází. Čím více vaše tělo cítí to nové, tím snadněji se celý přechod uskuteční. Věřte, že nové se už odehrává.

3. Napište o sobě novinový článek, jako byste jej psali o několik let později. Měli byste se v něm zmínit o svých úspěších a ostatních důležitých věcech. Meditujte o různých možnostech.

4. Znovu prozkoumejte své přání skoncovat se životem. Existuje něco, co by vám pomohlo porozumět budoucnosti?

5. Představujte si znovu, jak váš starý způsob života odchází nebo odumírá. Představte si, jak se rodíte do nového života.

Sex a kundalini

Sexuální energie je nižší oktávou božské energie. Lidé, kteří zdůrazňují svůj duchovní vývoj, mohou být zklamáni, když zjistí, že pohlavní pud je také důležitý. Někteří lidé se domnívají, že Bůh zkouší opravdovost jejich přání duchovně růst. To je normální; když se energie jedné oktávy otevře, ostatní oktávy se otevřou rezonancí. Ale abyste nemuseli lovit možné partnery po ulicích, bude rozumné, když část své sexuální energie transformujete ve vyšší formu pomocí

meditace nebo ji rozptýlíte po celém těle a pak ji transformujete ve vnitřní sílu, tvořivost, radost, blaženost, oddanost nebo osvícení. Někteří lidé obhajují sexuální zdrženlivost jako způsob zaměření sexuální energie na vyšší úroveň, ale já se domnívám, že to je rozhodnutí každého jednotlivce a že rozhodnutí se někdy rychle mění. Energie ve věku Vodnáře je velmi intenzivní, takže sexuální i duchovní vývoj se může odehrávat současně. Připadá-li vám vaše rozhodnutí obtížné, měli byste si najít jinou alternativu.

Během intenzivního duchovního vývoje nebo během uvolňování kundalini se objevují vzpomínky na minulé životy, což vás přitahuje k lidem, se kterými jste byli blízcí v minulém životě. Někteří lidé mají dojem, že by sexuální vztah z minulého života měl pokračovat v životě současném. Tak tomu nutně není! Buďte diskrétní a odpovědní za svou energii; mohli byste se vyčerpat nebo skončit v obtížných vztazích. Stane-li se to vám nebo vašemu druhovi, nepodlehnete panice. Uvědomte si nové vlivy a nečiňte unáhlené změny, dokud se energie nestabilizuje.

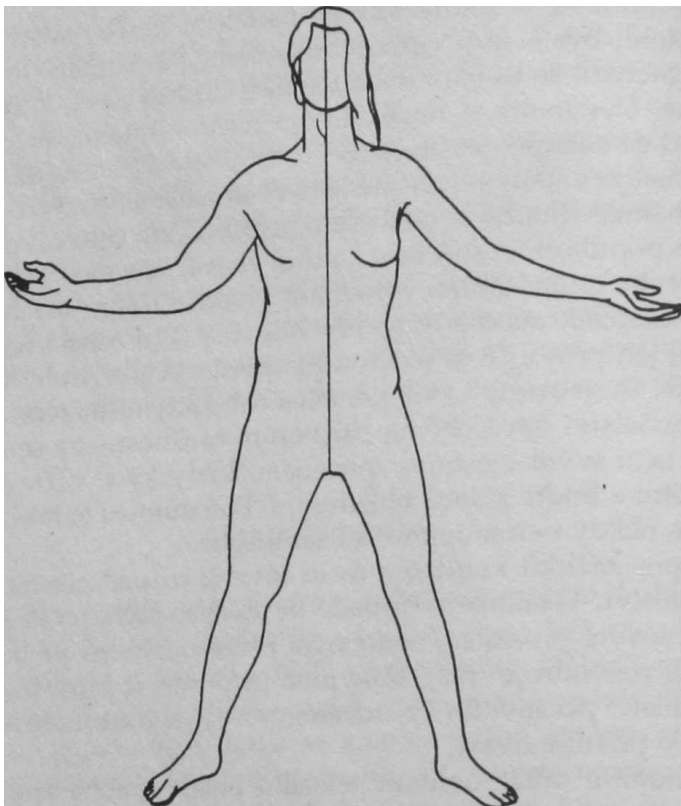
Milostné vztahy navázané během urychleného růstu většinou nemají dlouhé trvání. Mohou být velmi intenzivní, ale slovy populární písně jsou „příliš žhavé, aby neochladly“.² Na druhé straně může vyrovnaní polarity těchto vztahů (ať už sexuálních nebo jiných) urychlit růst. Manželství nemusí končit jen proto, že se jeden z partnerů vyvíjí a druhý ne; je možné, že se druhý vyvíjí pomaleji nebo jiným směrem. Dobré manželství dává oběma partnerům možnost, aby se vyvíjeli a učili svým vlastním způsobem.

Vždycky si važte jeden druhého a buďte k sobě ohleduplní. Porozumění je také dobré, ale někdy nerozumíme ani sami sobě.

Nápor zážitků kundalini často urychlí rozpad nezdravého manželství. V takovém případě by dvojice měla projít předrozvodovým procesem, podobným procesu námluv před svatbou; k rozvodu je třeba láskyplné přípravy. Je lepší ukončit manželství pozitivním způsobem, protože je možné, že se potkáte v příštím životě!

2. Z písně „Just One of Those Things“ od Cole Portera.

Kundalini může ovlivnit sexuální oblast mnoha způsoby. Může docházet ke kratším nebo delším obdobím apatie nebo snížené schopnosti. Můžete trpět frigiditou, impotencí nebo naprostým nedostatkem radosti. Když je však sexuální oblast pročištěna, sexuální energii lze transformovat a použít k čištění a léčení dalších částí těla. Sexuální energie lze vedle pohlavního spojení užít k mnoha dalším účelům: můžeme jí užít k tvořivé činnosti, k rozšíření duševních schopností, k dosažení osvícení, k získání vnitřní síly a radosti ze života. Jakmile přestaneme být vězni sexuálního pudu, znovu objevíme sex jako prostředek k vyjádření života. Během očišťování kundalini musíte přijmout sebe sama jako sexuální bytost a uvědomit si, že sexuální energie je důležitá pro váš duchovní vývoj. Může se vyskytnout mužská i ženská homosexualita, když energie kundalini vyvolá androgynický stav. Kundalini nutí lidi, aby se zabývali jak mužskou, tak ženskou polaritou (viz ilustrace). Ženský princip je sdružen s levou stranou těla, s emocemi a intuicí, zatímco mužský princip je sdružen s pravou stranou, s logikou a duševní činností. Spojení obou pólů umožňuje tvořivým a duchovním silám proudit celým tělem, což může občas vyvolávat homosexuální myšlenky, pocity a tendence – ale nikoli činnost. Někdy však může tento stav trvat měsíce, roky nebo celý život. Homosexuální tendence mají samozřejmě i jiné příčiny.



Pravá mužská strana

Levá ženská strana

fantastické město

Během procesu kundalini budeme mít mnoho fantastických nebo zdánlivě nevysvětlitelných zážitků. Někdy je nejlepší zaznamenat si je do deníku a nestarat se o ně. Jestliže vám dělají starosti, můžete se poradit s odborníkem nebo s někým, kdo rozumí kundalini. V extrémních případech uvolňování kundalini se člověk může bát, že ztrácí soudnost; většinou jsou takové obavy značně přehnané. Jsou také chvíle, kdy vám nezáleží na tom, zda zešlíte nebo ne. Je-li stres příliš velký, musíte se uvolnit ze zaměstnání a přerušit každodenní činnost. Nejlepší je rozptýlit mysl čtením, procházkami v přírodě nebo sledováním televize – čímkoli. Chápavý poradce vám také může pomoci; problém spočívá v tom, že jakmile vyřešíte jednu věc, vždycky se objeví další. Pamatuje si, že tento proces může trvat dlouho. Přístupovat k němu jako ke kurzu lidskosti může pomoci. V průběhu celého procesu se povzbuzujte. Každý, kdo projde intenzivním procesem uvolňování kundalini, změní svou životní filozofii i způsob, jakým ji bude realizovat. Je možné projít mnoha vlnami kundalini – projít jedním očišťováním a v budoucnosti prožít nové uvolňování a nové očišťování. Poprvé je to nejtěžší. Další očišťování jsou snadnější, ačkoli se vlny kundalini prohlubují.

Život ve světě během očišťování

Život je mnohem obtížnější pro ty, kteří mají celodenní zaměstnání, neboť najít si čas na práci s kundalini je problém. Ale pokud se vám nepodaří najít si pro ni pravidelně čas, může se vám stát, že dostanete „chřipku kundalini“, při které se vám v těle nahromadí tolik energie, že budete mít různé bolesti a příznaky chřipky. V tom případě jste dostatečně nemocní, abyste zůstali doma. Zůstanete-li v posteli, dovolí to kundalini pročistit vaše tělo. Až kundalini svou práci skončí, budete se cítit lépe nebo úplně vyléčení.

Kromě ležení v posteli je však mnoho jiných věcí, které můžete udělat, abyste obnovili proudění kundalini. Jedním cílem kundalini je pročistit buňky ve vašem těle, abyste byli připraveni na činnost vyšší duševní a duchovní energie. Prospěšné je všechno, co tento proces urychluje. Pokud si uvědomíte, kde je energie zablokována a kam směřuje, a pomůžete jí v pohybu, urychlíte tak očišťování a zmírníte bolest a zmatenost. Někdy stačí, když necháte své myšlenky a pocity pracovat za vás; jindy je třeba soustředit se na místo, kde je energie nahromaděná, a přenést ji pomocí vizualizace do páteře a vzhůru do hlavy (viz „Technika míšení a kropení“ na straně 200). Uvolnění tlaku v postiženém místě urychluje léčení. Jste-li zaměstnaní mimo domov a nejste-li pány svého času, můžete si v zaměstnání dělat přestávky v souladu s potřebami svého těla; několik minut relaxace každých pár hodin vám velmi pomůže. Také meditujte a cvičte, než odejdete do práce nebo po návratu z práce. Zapisujte si své myšlenky, pocity a zážitky; věnujte tomu alespoň hodinu denně.

Některá manželství jsou nenapravitelně přetížena, když jeden z partnerů prochází očišťováním kundalini. Partneři, kteří snášejí bouře nevypočitatelných nálad, si zasluhují chválu. Někdy uvolnění kundalini u jednoho z partnerů vyvolá uvolnění u druhého. To znamená, že se dvojice musí vyvíjet a otevřít se novým možnostem (nikoli oba stejným způsobem, ale jako jednotlivci). Je třeba poznamenat, že ne všechna manželství, která končí během očišťování kundalini u jednoho partnera, končí jen z toho důvodu.

Vaši spolupracovníci a přátelé nemusí rozumět tomu, co se s vámi děje. Ušetřete je dlouhých vysvětlování. Stejně se jim bude zdát, že jste posedlí a trochu praštění. Prostě jim vysvětlíte, že pracujete s energií, a dál se o ničem nerozšiřujte. Ti, kteří o tomto procesu něco vědí, vám mohou položit správné otázky a sdělit vám něco ze své vlastní zkušeností. Nejsilnější příznaky svého uvolňování jsem svedla na menopauzu a sníženou hladinu cukru v krvi. Konec konců jsem byla v odpovídajícím věku a měla jsem podobné příznaky, takže jsem se vyhnula zbytečnému vysvětlování. V každém případě je prakticky nutné vrátit se k co možno nejjednoduššímu způsobu života. Přerušování zbytečných činností je naprosto nutné. Činnosti, které nevyžadují vaši plnou pozornost, vás

mohou relaxovat a dovolují tělesným procesům nerušeně pokračovat. Jsou chvíle, kdy byste si svůj proces očišťování měli uvědomovat, ale jsou také chvíle, kdy byste jej měli ignorovat.

Když se procesu příliš věnujete, váš pokrok se zpomalí. Buďte objektivní a snažte se nebyť morbidní. Pamatujte si, že očišťování kundalini je přirozený proces. Během intenzivního uvolňování energie je mnohem obtížnější se s tím vyrovnat. V takové době buďte připraveni na všechno; může dojít k radikálním změnám osobnosti, duchovnosti nebo čehokoli na jakékoli úrovni vaší existence. Přesto však musíte fungovat ve svém světě, a proto si zachovejte alespoň trochu kontroly. Čas strávený v přírodě vám bude k prospěchu. Tvůrčí činnost a hudba jsou velmi důležitou součástí vašeho vývoje. Nesmíte zanedbávat své zdraví; váš tělesný systém je už beztak pod tlakem. Chemikálie jsou těžko stravitelné, a proto se vyhýbejte potravinám obsahujícím konzervační přísady, umělá barviva a esence. Je lepší, když budete jíst méně a častěji, šestkrát až osmkrát denně. To usnadňuje trávení a zpomaluje celý proces. Zbytečné drogy tělo jen zatěžují. Totéž se týká zbytečných starostí a obav, zatímco porozumění pomáhá.

Můžete mít chuť na jídlo, které urychluje uvolňování citového obsahu zablokované energie. Pokud možno, dodržujte vyrovnanou dietu. Odpočívejte víc než obvykle; nemusíte spát, ale vaše tělo nutně potřebuje odpočinek.

Tělesné cvičení je naprosto nezbytné, ať na to máte chuť nebo ne. V extrémních případech, když vám nezbyvá energie ani na nejmírnější cvičení, alespoň se protahujte v posteli nebo na podlaze. Klidné, hluboké dýchání vám velmi pomůže. Tanec, chůze, jezdění na kole, plavání, to vše podporuje proudění energie a pomáhá odstraňovat zablokovanou energii. Během přílišného uvolňování energie však cvičení omezte, neboť cvičení proces uvolňování ještě urychluje. Chiropraktické masáže udržují páteř rovnou a usnadňují proudění energie. Masáž je výborný způsob, jak uvolnit zablokovanou energii a odstranit energii již uvolněnou, která ještě zůstala v těle. Během masáže dejte své mysli volnost a dovolte svým pocitům vstoupit do vědomí. Hlubková masáž je účinná pro některé lidi, neboť uvolňuje zablokovanou energii nejen na tělesné úrovni,

ale také na úrovni citové, duševní i duchovní. V takovém případě však často zjistíme, že uvolňujeme ještě větší množství energie v tak krátkém čase, že se situace může stát ještě obtížnější. Tělo blokuje energii, protože Člověk neví, jak ji zvládnout. Náhlé uvolnění někdy přinese tolik energie, že se staré struktury zhroutnou a člověk přestane chápat svou situaci. Někdy se dokonce snaží uvolněnou energii znovu zablokovat.

Někteří lidé cítí svrbění kůže v některých částech těla nebo dokonce po celém těle. Masážní přípravky někdy pomohou. Každodenní časté koupání nebo sprchování je také prospěšné.

Velkým problémem při očišťování kundalini je skutečnost, že nechápeme, co se děje. Díky svému neporozumění nebo nedostatku odvahy se snažíme potlačovat své pocity, místo abychom jim čelili a nechali je očistit. To můžeme udělat podvědomě, ale jakýkoli pokus blokovat proudění energie může způsobit, že se proud energie obrátí a energie se nahromadí v určitých místech, což má bolestné a někdy katastrofální následky. V extrémních případech jsou lidé upoutáni na lůžko po mnoho let. Jestliže kundalini proudí dolů, místo aby proudila vzhůru, způsobuje to potíže v nohou a někdy dokonce dočasné ochromení. Obrácený proud kundalini má za následek nesmírnou negativitu. Běžným příznakem čištění kundalini je dezorientace – pocit odloučenosti a nejistoty. Jelikož čištění odstraňuje zablokovanou energii a nahrazuje ji novým prouděním, není divu, že jsme dezorientováni; je to podobné úplnému přebudování domu. Někdy je to velmi bolestivé.

Abyste mohli dokončit tento proces uvolňování, můžete být nuceni chápat události v jiném světle nebo odpustit sobě i druhým. Povrchní porozumění a nedostatek lásky blokují energii více než ostatní lidské slabosti, jako jsou například strach, sobectví nebo chamtivost. Někdy může přehánění pocitů urychlit uvolňování energie a dát nám pocit kontroly a zároveň lepšího uvědomění si situace.

Očišťování kundalini je v zásadě cestou ega, ale není jen pro vaše ego. Vaše energie pomůže ve vývoji i druhým. Musíte mít nějaký podpůrný systém, nikoli aby za vás pracoval, ale aby vám pomohl.

- Víra je jednou z nejdůležitějších složek úspěšného procesu očišťování kundalini.
- Víra, že je to proces, který bude úspěšný.
- Víra, že tento proces má svůj cíl, kterým je vaše povznesení.
- Víra, že se zotavíte ze všeho, čím musíte projít.
- Víra v Božskou existenci, která ví, čím procházíte, a které na vás záleží.

Modlitba a oddanost může celý proces usnadnit. Jednoho dne se podíváte zpátky a uvědomíte si, že to stálo za to.

Jak zvládnout neúmyslné uvolňování energie

Následující cvičení může dělat každý nezávisle na tom, zda kundalini proudí nebo ne. Jejich účelem je očišťovat. Některá pomáhají usměrňovat energii. Jestliže nějaké cvičení uvolní příliš mnoho energie, neopakujte je, dokud není nová energie integrována.

Požádejte přítele, aby vás při cvičení vedl, neboť je mnohem snazší, když si během cvičení nemusíte jednotlivé cviky číst. Nemáte-li po ruce nikoho, můžete si cvičení nahrát na magnetofon.

Nemáte-li dostatek času, následující čtyři cvičení vám poskytnou velkou pomoc během krátké doby.

Hluboké, klidné dýchání

Uvolněte se, jak nejlépe umíte, a udržujte páteř zpříma. Nejlepší je, když si lehnete. Dýchejte zhluboka a pomalu, jak to vyžaduje vaše tělo. Je-li pro vás břišní dýchání nejlehčí, dýchejte břichem, je-li pro vás nejlehčí dýchání hrudní, dýchejte hrudí. Dýchejte tím nejklidnějším způsobem, abyste na dech nemuseli myslet. (Toto cvičení přirozeně upravuje mnoho dýchacích problémů.)

Nadechněte vzduch hluboko do těla, do každé buňky. Když se rytmus dechu změní, neměňte jej. Dovolte tělu, aby si vybralo, co chce. Představujte si, jak energie dechu vstupuje do každé vaší buňky. Toto cvičení je výborné, ať už je děláte několik minut nebo

půl hodiny. Je také výborné před meditací, během dne pro osvěžení nebo před spaním pro uvolnění.

Duševní kontrola

Usměrňování proudu tělesné energie podstatně snižuje koncentraci zablokované energie. Tady jsou tři způsoby, jak

1. Uvědomte si všechna místa v těle, která jsou zablokovaná, a představujte si, jak z nich energie vyzařuje do celého tě-la

2. Uvědomte si všechna zablokovaná místa a „vmyslete“ si energii zpátky do páteře, vzhůru do hlavy a temenem ven.

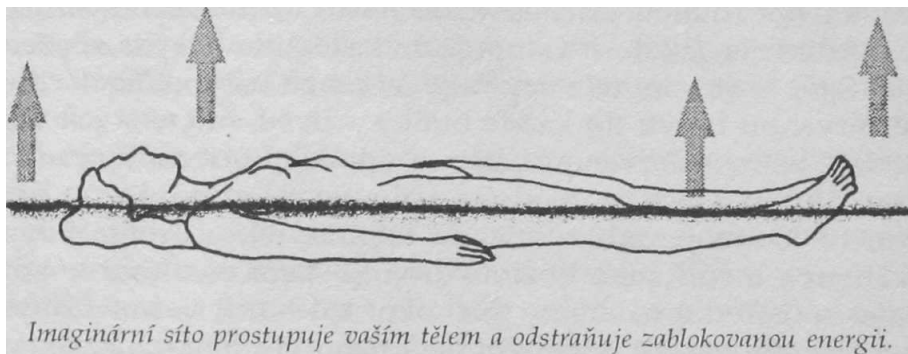
3. Uvědomte si všechna napjatá nebo ztuhlá místa a „vmyslete“ si přebytečnou energii do těchto míst, aby je pomohla uvolnit.

Otevřená meditace

Několik minut zhluboka a klidně dýchejte. Soustřeďte se na jakékoli napjaté nebo zablokované místo. Masírování tohoto místa také pomáhá. Obvykle vás během tohoto soustředění napadnou situace, myšlenky nebo pocity, které se týkají postiženého místa; prostě je pozorujte a vnímejte, jak se vaše tělo cítí. Nesnažte se své myšlenky ani pocity zastavit. Začnete-li slzet, nebraňte se tomu. Uvolnění zablokovaných myšlenek a pocitů může trvat od pěti do patnácti minut, nebo to může trvat až hodinu. Až nová energie zaplaví vaše tělo, budete se cítit klidní.

Čisticí síto

Lehněte si a několik minut zhluboka a klidně dýchejte. Představujte si, že ležíte na sítu, které je větší než vaše tělo.“ Představujte si, že se síto pomalu zvedá, prostupuje vaším tělem a odstraňuje všechnu zablokovanou energii a čistí všechno negativní. Když jste skončili, modlete se, aby se všechna negativní a zablokovaná energie změnila v čistou energii a byla uvolněna do



vesmíru pro dobro všech. Můžete nejdříve sledovat zablokovanou energii a přemýšlet o jejím symbolismu.

Prokolice

(Toto cvičení se jmenuje prokolice, protože energie vypadá jako stonky prokolice.) Vyberte si nějaké ztuhlé místo těla, které vám dělá potíže. Představte si, že toto místo je plné energie barvy prokolice. Nyní si představujte, že část nejbližší k pokožce tvoří zelené bubliny, podobné květům prokolice; představujte si, jak se bubliny mění ve světle zelenou a pak ve zlatou, zatímco se energie uvolňuje skrz kůži. Změna barvy připomíná dozrávání prokolice. Všeobecného uvolnění energie můžete dosáhnout tím, že začnete od jater a budete pokračovat ke slinivce břišní, k žaludku, srdci, střevům a nebo ke kterékoli jiné části těla.

Relaxace páteře

Toto cvičení relaxuje „hlavní dálnici“ nebo „komunikační kanál“. Lehněte si a položte ruce na podlahu nad svou hlavou. Přitáhněte si kolena k hrudníku. Dotýkejte se páteří podlahy a páteř uvolněte. Představujte si, jak napětí přechází do podlahy. Uvědomte si, kde napětí zůstává, a to místo masírujte. Je-li možno, požádejte někoho, aby vám namasíroval záda. Cvičení opakujte. Potom pět až deset minut meditujte.

Dechová cvičení

Jedním z nejdůležitějších úkonů je dýchání. Je mnoho druhů dechových cvičení. Uvádíme jen některá z nich. Buďte opatrní, neboť pokročilejší techniky mohou uvolnit více kundalini, než můžete zvládnout.

Barevné dýchání. Pohodlně se posaďte nebo si lehněte a udržujte páteř rovnou. Začněte nadechovat vzduch do celého těla a vnímejte, jak dech vstupuje do každé buňky; pak si představujte, že se vám tělo naplňuje červenou barvou. Nadechněte červenou barvu do každé buňky a uvědomujte si její vibrace. Uvolněte červenou barvu a opakujte cvičení s oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, fialovou a levandulovou barvou (v tomto pořadí). Nakonec naplňte tělo zářivým bílým světlem a meditujte o Božím zdroji. (Během meditace se střídavě soustřeďte na Boha, duchovní existenci, vesmír, smysl života nebo nějaký duchovní verš nebo myšlenku.) Po skončení meditace protáhněte celé tělo.

Vibrační dýchání. Posaďte se vzpřímeně nebo si pohodlně lehněte, ale páteř udržujte přímou. Zhluboka dýchejte, aby vám hrudní i břišní krajina vystupovala. Nejdříve naplňte vzduchem dolní část hrudníku, pak naplňte střední a nakonec horní část. Nadechněte na sedm dob a pak na sedm dob dech zadržujte, vydechněte na sedm dob a pak na sedm dob nedýchejte. Opakujte. Počítání můžete synchronizovat se svým pulzem; záleží spíš na pravidelnosti než na rychlosti.

Jestliže se vám při nadechování a vydechování hrudník skoro nepohybuje, vědomě jej při nadechování vystrkujte a při vydechování zastrkujte. Mnoho lidí má tak ztuhlé hrudní svaly, že jim dělá potíže dobře dýchat. Jakmile dosáhnete správného rytmu a začnete počítat automaticky, uvědomujte si pulz vesmíru – jeho rozšiřování a stahování – i jeho vibraci. Po tomto cvičení můžete přejít k otevřené meditaci.

Uvolňovací dýchání. Zhluboka a klidně dýchejte. Soustřeďte se na to, jak váš dech opouští palce u nohou, pak prsty a nakonec vaši hlavu. Představujte si, jak se sebou odnáší všechno životní napětí.

Toto cvičení vyrovnává energii v těle, a tím celé tělo relaxuje. Přináší osvěžení, zvláště je-li následováno pěti až deseti minutami klidu.

Kompletní dýchám. Tomuto dýchání se říká kompletní, protože naplňuje celé tělo. Zpočátku dělejte toto cvičení vleže. Ohněte nohy v kolenou tak, abyste měli chodidla na podlaze; položte ruce – s konečky prstů u sebe – na břicho pod pupek. Při nadechování prsty nepatrně oddělte. Až se tento druh dýchání trochu naučíte, cvičte jej vsedě a potom vstoje. Nakonec byste tak měli dýchat normálně. Tady je postup:

1. Naplňte dolní část plic tak, aby se vám rozšířila bránice a břišní stěna.

2. Naplňte střední část plic tak, aby se vám rozšířil hrudní koš.

3. Naplňte horní část plic tak, aby se vám horní část hrudníku rozšířila a břišní stěna stáhla. Stažení břišní stěny dovnitř dovoluje horní části plic, aby se lépe naplnila. (Poznámka: tři předešlé kroky provádějte plynule na šest dob.)

4. Na několik vteřin dech zadržte a umožněte hrudníku a břichu, aby se lépe uvolnily.

5. Pravidelně a pomalu vydechněte, zastrkujte břicho a stahujte hrudník. Toto cvičení dělejte opět na šest dob.

6. Na několik vteřin relaxujte břišní a hrudní krajinu, než začnete znovu. Nezapomeňte relaxovat také záda.

Sedíte nebo stávejte vzpřímeně, aby se vám dobře naplnily plíce. Zpočátku to není snadné; vyžaduje to cvičení a trpělivost. Cvičte nejdříve dva až tři kompletní dechy. Postupně počet zvyšujte, až budete schopni udělat bez potíží deset kompletních dechů.

Čistící dýchání. Nejdříve se třikrát kompletně nadechněte (viz nahoře) a po třetím nadechnutí zadržte dech na několik vteřin. Pak stáhněte rty, vytlačte dech několika krátkými výdechy, a zadržujte přitom dech mezi jednotlivými výdechy. Pokračujte, než všechen vzduch vytlačíte. Síla každého výdechu pomáhá čistit a oživovat tělo. Opakujte. Nadechněte se jen jedním kompletním dechem na každé vydechování.

Flétnové dýchání. Dělejte čistící cvičení, ale při vydechování stáhněte rty, jako byste hráli na flétnu nebo foukali přes hrdlo lahve.

Vydechnete jedním nepřetržitým proudem, dokud nevytlačíte všechny vzduch. To uvolňuje přebytečnou energii.

Třetí kapitola

KAŽDODENNÍ RUTINA

Každodenní rutina vám pomáhá zůstat vyrovnanými a brání novému blokování kundalini proudící tělem. Také vám dává pocit, že něco děláte a máte svou činnost pod kontrolou. Rutina také pomáhá stabilizovat všechno neobvyklé.

Nejlepší je, když si vytvoříte svou vlastní rutinu, která bude vyhovovat vašim osobním potřebám. Uvádíme tu některé rady; pozměňte je podle toho, jak považujete za vhodné.

Můžete se chtít ukázat, abyste dodržovali svůj denní program, nicméně kázeň vám vnucuje formu a strukturu. To je v přímém rozporu s kundalini, která chce volně proudit a která přináší motivaci: děláte něco, protože to dělat chcete, nikoli proto, že to dělat musíte. V takovém případě je vaše rutina mnohem prospěšnější, neboť energie proudí volně, místo aby byla nucena. Necítíte-li se motivovaní, můžete si představovat, že provádíte cvičení nebo jiné součásti své rutiny. To naplní vaše tělo energií, která si hledá nějaký způsob projevu a automaticky vás motivuje.

Cvičení

Během procesu uvolňování kundalini musíte vyvíjet nějakou tělesnou činnost. Musíte udržovat energii v pohybu, aby nedocházelo k novému blokování a koncentraci, které způsobují krvácení, bolesti a další tělesné potíže. Každý by se měl rozhodnout individuálně, jaké

cvičení mu nejvíce pomáhá. Já jsem zjistila, že mi nejvíc prospívá pomalé, elegantní cvičení, kombinované s hlubokým, klidným dýcháním. Hodně mi pomáhá také tanec.

Volný tanec

Při volném tanci tělo pomáhá při vyjadřování pocitů, myšlenek a tělesných vjemů. Každý má svůj vlastní způsob, neboť každý má svou energii. Jestliže se stydíte tančit, můžete se zavřít v ložnici nebo můžete počkat, až budete doma sami. Mnoho lidí (zejména mužů) nerado tančí; ti mohou cvičit Tai-či, staré čínské pohybové cvičení, která je neuvěřitelně účinné při uvolňování energie. Někteří lidé mohou zjistit, že tanec uvolňuje příliš mnoho energie příliš rychle, a musejí tančení omezovat.

Při volném tanci se obvykle hodně pohybuje pažemi, což způsobuje intenzivní uvolňování energie a velké tělesné změny. Stahováním a hrbením ramen kontrolujete energii, kterou pohyb paží automaticky uvolňuje.

Zpočátku je příjemné jen pohybování horní částí těla, ale nezapomeňte pohybovat také dolní polovinou. Mnoho lidí má pocit, že je tělo svazuje a omezuje, a nejraději by se těla zbavili. Tito lidé zapomínají, že si svá omezení vytvářejí sami, ať už omezováním pohybu nebo stahováním svalstva v důsledku strachu, přílišných starostí nebo přepracovanosti. Když se je naučíme ovládat, tělo nám umožňuje prožívat velkou volnost.

Vybírejte si různé druhy hudby; každá hudba působí jinak. Nemáte-li žádnou hudbu, můžete tančit podle svých vnitřních pocitů. Přitom dělejte jakékoli zvuky, jaké vás napadnou. Tančete v imaginárním rytmu.

Můžete také tančit vsedě, protahovat se nebo ležet a o tanci snít, než začnete skutečně tančit.

Variace

1. Soustředte se na povrchní oblast pod kůží po celém těle. Neustálé soustředění uvolní energii a ovlivní tanec. To podporuje krevní oběh.
2. Představujte si, že žijete v jiné historické době a že nosíte dobový oblek. Můžete také poslouchat dobovou hudbu. Při tanci vás mohou napadat různé obrazy a vzpomínky. Můžete dokonce uvolnit zablokovanou energii z té doby; zablokovaná energie někdy pochází z dřívějšího života.
3. Tanec s partnerem nebo několika partnery může urychlit uvolňování energie.

Energetická cvičení

Některý systematický druh cvičení pohybu energie, pravidelně opakovaný, nám pomáhá uvědomovat si energii a řídit její pohyb. Když následujícími cvičeními uvolníte příliš energie, zpomalte nebo přestaňte, dokud se vaše tělo nepřizpůsobí změnám.

- 1) Základní cvičení kundalini a čakr na straně 73. Toto cvičení lze provádět velmi rychle jako cvičení energie, nebo pomaleji, chcete-li věnovat víc času rozvíjení čakr.
- 2) Základní *sušumna* (hlavní „nadis“ v páteři, viz strana 190). Soustředte svou pozornost na *sušumnu* uvnitř vaší páteře. Představujte si, že je otevřená a uvolněná. Nadechněte klidně a zhluboka do *sušumny* a kolem ní a představujte si, jak ji zalévá světlo (viz barevná ilustrace 4).

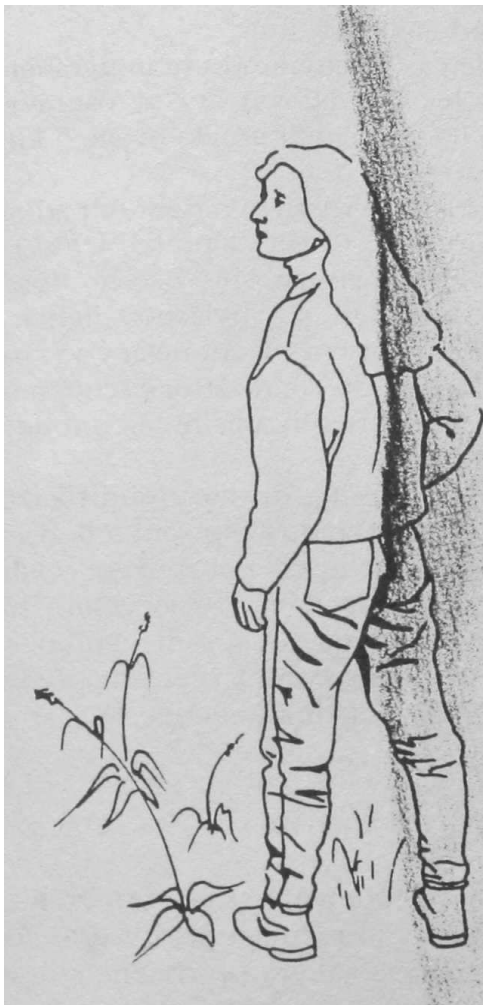
Variace

- a) Představujte si stříbrné světlo (duchovní) a jindy zlaté světlo (duševní); to rozvíjí obě energie a udržuje je v rovnováze.
- b) Užijte duhově zbarvených světél, jedno po druhém, abyste se naučili měnit frekvence energie. To zvyšuje vaši pružnost a schopnost měnit rychlost podle potřeby. Mnoho lidí v tomto rychle se měnícím světě není dost pružných, aby se uměli přizpůsobit změnám. Toto cvičení vás chrání před nervozitou.

- c) Při tanci se soustředte na zablokovaná nebo ztuhlá místa. Tuto zablokovanou energii můžete přenést do celého těla, což vám přinese pocit lehkosti a uvolnění.
- d) Vsedě nebo vleže přeneste energii ze *sušumny* do všech buněk a naplňte je světlem.
- e) Po dobu celého cvičení se modlete a recitujte mantry.
- f) Zatímco si představujete energii v *sušumně* a po celém těle, představujte si, co budete dělat příští den. To vás činí vyrovnanějšími a účinnějšími.
- g) Zatímco si představujete energii v *sušumně* a po celém těle, zvedněte hrud' a zhluboka a klidně dýchejte; to pomáhá čistit vaše tělo. Také si uvědomujte proudění a záření ve svých čakrách.
- h) Přemýšlejte o páteři, která je nejdůležitějším kanálem kundalini v těle. Soustředte se na nervy, aby mohly vykonávat svou komunikační práci. Žíly v této oblasti také užívají této infrastruktury. Celý tělesný systém funguje lépe, je-li páteř v „dobré kondici“.
- i) Cvičení těchto variací venku na čerstvém vzduchu otevře vaši mysl novému uvědomění přírody a udržuje vás v rytmu života.
- j) Postavte se venku a představujte si, jak zlatá a stříbrná energie vyzařuje z vaší *sušumny*. Představujte si, jak tato energie proniká hluboko do země a do nebe a zvyšuje váš pocit spojení s věčností, zatímco žijete v přítomném okamžiku.
- k) Zatímco cvičíte (d), vyrovnávejte celkový vývoj střídavým soustředěním pozornosti na své materiální, citové, duševní a duchovní tělo.
- l) Zatímco cvičíte (d), uvědomujte si svou levou a pravou stranu včetně levé a pravé strany mozku a vnímejte jejich vyváženost. Představujte si velmi otevřené *corpus colossum* (most mezi levou a pravou stranou mozku); vnímejte, jak světlo v *sušumně* vyrovnává a sjednocuje energii z levé a pravé strany těla. To posiluje tvořivost a vyrovnanost
- m) Představujte si, jak se světlo ze *sušumny* rozšiřuje do celého vašeho těla a jak se všechny *nadis* otvírají a září; sou jich tisíce a

dohromady tvoří éterický nervový systém, který má schopnost oživit celé vaše tělo a všechny čakry.

- n) Několikrát denně cvičte (d) jako koncentrační meditaci, která vám přinese vnitřní sílu a energii odpovídající denní činnosti.



Variace J. – nechte svou energii pronikat do nebe a země.

Vyrovnaný život

Pokud možno udržujte svou každodenní rutinu v rovnováze; věnujte Čas následujícím bodům:

- 1) **BYTÍ** – každý den se na chvíli od všeho uvolněte a prostě buďte. Nemusíte nic vysvětlovat ani se ospravedlňovat; jste, co jste. Je dobré BYT na chvíli tím, kým jste (i když si nejste jistí, kým opravdu jste).
- 2) **DĚLÁNI** – ať už je to cvičení, vynášení odpadků, plánování velkého obchodu nebo návštěva přátel, **DĚLEJTE** něco. Všichni potřebujeme mít pocit, že jsme něčeho dosáhli. **DĚLÁNI** také trénuje naši energii, aby byla použitelná.
- 3) **UČENÍ** – ať už to má pro váš život nějaký význam nebo vás to ani nezajímá, něco se **UČTE**; rozšiřujte schopnosti a užitečnost svého mozku. V dobře fungujícím těle proudí energie dobře také **mozkem**.
- 4) **POVZBUZOVÁNÍ** – nechte ducha proudit každým vaším dnem, ať už skrze lásku, radost, spojení s Bohem, tvůrčí činnost nebo blaženost. Duchovní povzbuzení je důležitou výživou našeho těla; zejména tvořivost je velmi důležitým projevem nově uvolněné kundalini; psaní deníku, kreslení, malování, fotografování nebo sbírání různých předmětů, to vše jsou výborné způsoby vyjádření energie.

Sebeuznání

Než jdete večer spát, připomeňte si něco dobrého, co jste toho dne vykonali, i kdyby to bylo jen přežití dne. Jedině vy sami víte, jak

tvrdě pracujete, jakým procházíte stresem a jaké překážky musíte překonávat; sebeuznání je velmi důležité, neboť jsou dny, kdy se žádného jiného uznání nedočkáte.

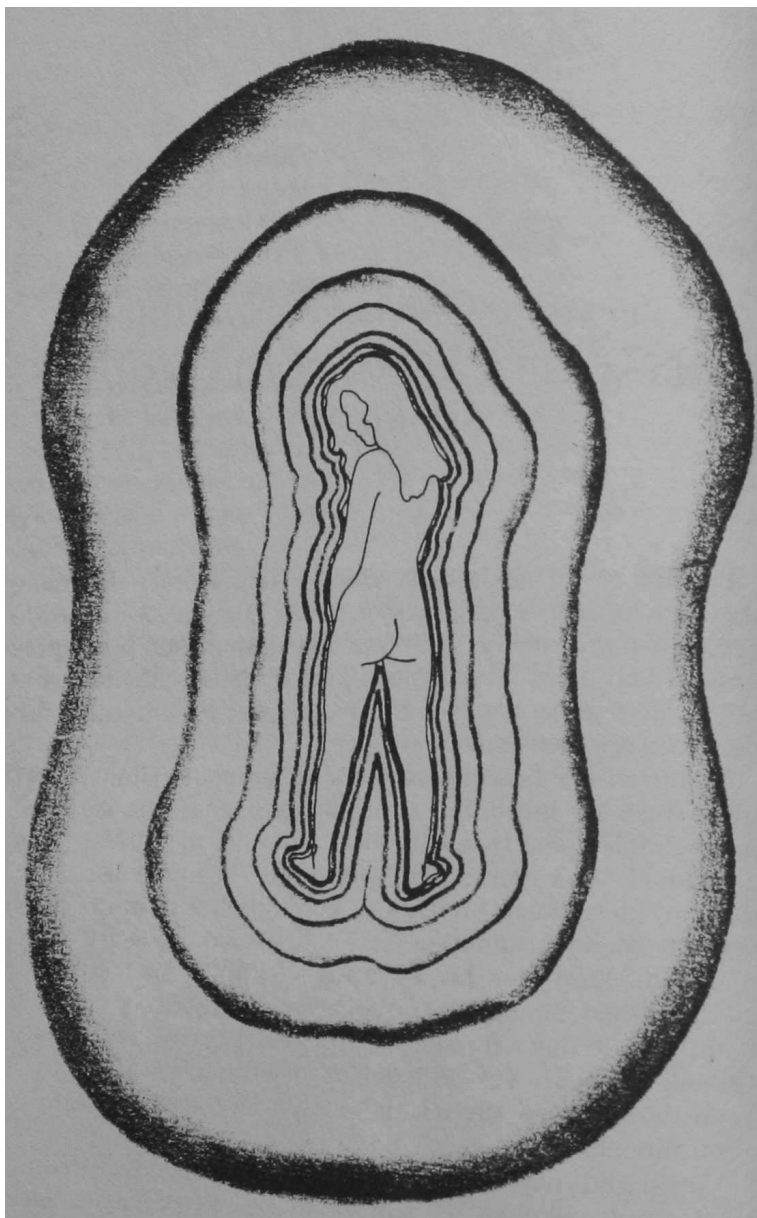
Čtvrtá kapitola

PŘÍSTUP K VÝVOJI Z HLEDISKA SEDMI TĚL

Existuje sedm základních vibrací (těl), kterých užíváme, abychom pokročili od základní formy energie až na vysoce vyvinuté nadlidské úrovně. Tato těla se vzájemně prostupují, vyšší z nich dosahují dále. Jsou ještě vyšší úrovně než těchto sedm, ale těmi se v této knize nebudeme zabývat, neboť jich mohou užívat jen ti nejpokročilejší.

Nejhustší a jediné viditelné tělo je tělo materiální. Těla citová, duševní, intuitivní, atmická (atma znamená velké já), monadická (monada je jednotka) a božská mají vyšší vibrace. Člověk však není těmito sedmi těly; každý je čistým vědomím, které může přebývat v kterémkoli z těchto těl nebo v jejich různých kombinacích. V dnešní době je jen velmi málo lidí, kteří mají tak vyvinuté vědomí a tak vyrovnané a zdravé tělo, že mohou fungovat ve všech tělech najednou; tento stav je nicméně konečným cílem pozemského vývoje. Člověk fungující ve všech tělech najednou – v souladu se svým vědomím – žije tak dokonalým životem, jak je to na zemi možné.

Většina lidí reaguje na druhé a na svět pouze prostřednictvím svých několika těl. Člověk může být převážně tělesně/citový nebo tělesně/duševní nebo duševně/duchovní. Energie věku Vodnáře urychluje vývoj k rovnováze a syntéze všech těl. Nezávisle na tom, zda se zajímáte o kundalini, musíte spolupracovat se svými různými těly nebo úrovněmi vědomí.



Našich sedm úrovní vědomí (těl) sahá daleko za hranice našeho materiálního těla.

TŘI TĚLA OSOBNOSTI

Materiální tělo

Materiální tělo je živý stroj, jehož prostřednictvím se projevují naše vyšší těla. Blokováním svého materiálního těla, blokujete projevy svého vyššího já. Můžete sice hodně cítit a přemýšlet, ale když potlačujete svou materiální činnost a projevy, budete nespokojení a budete mít problémy. Problémy, které se projevují ve vašem materiálním těle ve formě bolesti a nemocí, jsou důsledkem zablokované energie, která brání vyjádření vyšších těl.

Materiální tělo se skládá z buněk, které se vyznačují svou vlastní individualitou. Tyto buňky bychom neměli vědomě ovládat, měli bychom je milovat. Považujeme-li materiální tělo za samostatný vesmír, pak je každý z nás Bohem svého vlastního vesmíru. Materiální tělo se skládá z dvou částí – husté a éterické. Éterická část je velmi úzce spojena s naší nervovou soustavou.

Čištění materiálního těla

Na materiální úrovni lze kundalini použít k ozdravení těla. Když se naučíme techniky řízení kundalini, můžeme přenášet energii do různých částí těla za účelem omlazení, léčení a posilování. Praxe nás naučí, kolik energie a kam přenášet. „Proudění kundalini a čištění čaker“ na straně 73 nám ukáže, jak energii řídit.

Nechat kundalini mírně proudit (ve formě tekutého hedvábí) do místa, které vyžaduje léčení, je velmi uklidňující. Nemocné místo koupejte v této energii. Pak energii rozptylte do celého těla. Několik cvičení týdně vám zlepší cirkulaci, pomůže uvolnit zablokovanou energii a bude udržovat vaše tělo v mladistvé kondici.

Máte-li před sebou namáhavou tělesnou práci, naplňte *své* tělo energií kundalini; nadechujte ji do celého těla, nechte ji proudit a pak se dejte do práce. Učte se tuto energii užívat a ovládat.

Trpíte-li bolestmi způsobenými uvolňováním kundalini, podporujte uvolňování hlubokým a klidným dechem a pak postižené

místo masírujte. Dovoďte myšlenkám a pocitům, aby vstoupily do vašeho vědomí. Taková otevřená meditace velmi pomáhá. Nemůžete-li z nějakého důvodu postižené místo masírovat (například je-li příliš bolestivé), soustřeďte na ně svou pozornost a energii. Často se bolest za krátkou dobu zmírní a vy si uvědomíte, co se stalo.

Konečný cíl

Materiální tělo očištěné energií kundalini vypadá mladistvé a energické. Zřídka kdy je nemocné (a když onemocní, nemoc je krátká), má velkou sílu a paranormální schopnosti.

Citové tělo

Naše pocity vycházejí z citového těla. Tam cítíme zlost nebo zklamání, nejsou-li naše potřeby uspokojeny. Naše citové tělo nás učí vyjadřovat lásku a péči a uspokojuje naši potřebu komunikovat s ostatními. Citové tělo je velmi náročné; nedosáhne-li uspokojení přímo, hledá naplnění různými skrytými způsoby. Je-li vyčerpané a neschopné projevu, hledá uspokojení a rovnováhu v kouření, v různých jídlech, v iracionálním chování atd. Jsme-li v přímém spojení se svými emocemi, můžeme je lépe ovládat.

Čištění citového těla

Když kundalini čistí citové tělo, naše emoce někdy neodpovídají situaci. Zdánlivě bezdůvodně můžeme trpět sebelítostí nebo procházet jinými emocionálními stavy; kundalini prostě odstraňuje zablokovanou energii. Obvykle se snažíme uvolněnou energii znovu zablokovat; je však mnohem lepší medítovat, nechat své myšlenky a pocity vyjít na povrch a zablokovanou energii uvolnit. Zablokovaná energie může být spojena s pocity z minulého života nebo s dřívějšími zkušenostmi z tohoto života. Může také představovat nějaký současný problém. Občas je spojena s něčím, co se ještě nestalo, ale právě se začíná projevovat.

Ovládání emocí

Emoce a pocity jsou vibrace; změníme-li jejich frekvenci, můžeme změnit emoce a pocity. Jako cvičení vnímejte svůj smutek, tak hluboce, jak můžete. Nyní změňte smutek v radost a všimněte si změny vibrace. Udělejte totéž se strachem – změňte jej ve víru a odvahu. Vnímejte žárlivost; změňte ji v pochopení svých vlastních potřeb. Změňte pýchu ve vděčnost. Soustřeďte se na jakoukoli nepříjemnou emoci a přemýšlejte o jejím opaku.

Naučte se cítit tak, abyste se ve svých emocích neutápěli. Vyrovnávejte energii ve svém těle a udržujte si správný pohled na situaci. Energie, která se hromadí v břišní krajině, nás nutí věnovat nezaslouženou pozornost emocím. Masírujte si břišní krajinu a ptejte se, co je třeba znovu posoudit; pak energii přeneste do celého těla, asimilujte ji nebo ji odstraňte.

Konečný cíl

Až očistíte své citové tělo, přestanete se utápět ve svých emocích, budete prožívat život, aniž budete posilovat karmu a blokovat energii, a budete nezaujatě milovat. Vaše citové tělo pak poskytne bohatství a hloubku všemu, co budete dělat.

Duševní tělo

Naše duševní tělo obsahuje látku, jejíž vibrace má podobnou frekvenci jako tvůrčí síla vesmíru. Tady začínáme myslet, poznávat a tvořit. Prostřednictvím duševního těla získáváme poznání; prostřednictvím rozumu a logiky toto poznání uplatňujeme. Prostřednictvím tohoto těla však také vytváříme rigidní postoje a struktury ve svém materiálním těle. Právě tady se tvoří předsudky. Čím rigidnější je látka našeho duševního těla, tím obtížněji se přizpůsobujeme novým způsobům života a získáváme nové myšlenky.

Čištění duševního těla

Zatímco kundalini čistí duševní tělo, můžeme objevit silné, dosud neznámé předsudky a postoje, které už dlouho ovlivňují naše reakce a činnost.

Čištění mozku

Soustřeďte se na dýchám nosem do hlavy. Podívejte se do *své* hlavy, jako byste se dívali do nebe a pozorovali hvězdy na obloze. Jaké *barvy*, jaké struktury energie vidíte?

Pravda

Zhluboka a klidně dýchejte a soustřeďte se na střed svého čela; představte si v tom místě slovo „pravda“. Nadechnuťte a vnímejte, jak pravda vstupuje do vašeho těla a zaplavuje každou buňku. Udržujte ji ve svém těle alespoň dvě minuty, zatímco zhluboka a klidně dýcháte.

Během očišťování kundalini je obzvlášť snadné, aby nepravda a omyl (které blokují růst) vstoupily do vašich myšlenek. Máte-li nějakou duševní práci a vaše energie neproudí, zkuste tančit. Tanec je výborný způsob, jak rozproudit kundalini; podporuje také myšlenkové a intuitivní procesy. Jelikož duševní práci obvykle děláte způsobem, který nepodporuje proudění kundalini – sedíte nad stolem se shrbenými zády a hlavou skloněnou – snažte se zlepšit držení svého těla a dělejte si přestávky, během kterých můžete tančit, procházet se nebo cvičit.

Proudění kundalini do mozku se zpomaluje, máte-li citové problémy (běžné v naší době). Víra, že „i tohle pomine“, a správný pohled na situaci však podporují proudění energie do mozku.

Konečný cíl

Budete myslet a tvořit novými způsoby a pracovat s vyššími dimenzemi. Získáte velké duševní schopnosti.

ČTYŘI DUCHOVNÍ TĚLA

Intuiční/soucité tělo

Toto je první ze čtyř těl našeho duchovního já. Jeho funkcí je udržovat rovnováhu mezi těly osobnosti a těly duchovními. Jeho prostřednictvím jsme spojeni s univerzálním duchem; toto tělo nám přináší poznání a porozumění. Je zdrojem abstraktního myšlení na rozdíl od konkrétního myšlení duševního těla. Intuiční/soucité tělo je spojeno s porozuměním (což je v podstatě synonymum pro soucit). Někdy se mu říká buddhické tělo, což je odvozeno od soucitého Buddy.

Během vývoje tohoto těla se naše intuice může zesilovat a zeslabovat. Občas je obtížné zjistit přesnost informací, ale udržování intuiční energie v těle nám pomůže rozhodnout. Rezonuje-li tato energie v hlubinách našeho já, má obvykle pravdu. Buďte trpěliví, zatímco se ji učíte užívat.

Čištění intuičního/soucitého těla

Proudění kundalini tímto tělem může mít za následek přílišný soucit. Člověk může podlehnout lásce k druhým a ke světu. Negativní energie se může projevat jako sebelítost. V každém případě jsou tyto pocity přehnané. Chcete-li uvolnit tuto přebytečnou energii, dovolte svému tělu, aby se cítilo lehké. Lehňte si; naplňte se světlemodrou barvou a udržujte pocit lehkosti po dobu třiceti minut. To vám pomůže obnovit rovnováhu energie.

I tohle pomine

Pochopte, že to, co se děje, je také přechodné a že vaše očišťování má smysl. UVědomujte si hloubku svého zoufalství, zklamání, deprese a všeho, co cítíte. Vnímejte své pocity tak hluboce, až najdete pozitivní stránku celé situace, anebo dosáhnete klidu a radosti.

Utrpení je druhou stránkou radosti

Utrpení rozšiřuje naše porozumění a dává nám novou energii. Naplňte své tělo karamelovou barvou. Odvážně a svědomitě vnímejte své pocity utrpení, dokud vás nenaplní radost a klid.

Duchovní dýchání

Nadechněte do horní Části plic; vnímejte, jak se vám plíce rozšiřují. Posilte se touto krásnou energií. To vám pomůže aktivovat a očistit duchovní centra a odstraní to přebytečnou energii z citových a duševních oblastí.

Konečný cíl

Budete žít prostřednictvím intuice, vědomí a poznání. Budete milovat a chápat, aniž se zapletete do problémů druhých. Dosáhnete krásné rovnováhy mezi lidskými a duchovními aspekty života. Porozumíte Bohu a vesmíru.

Atmické tělo (volní/duchovní úroveň)

Kundalini se *cítí* dobře v atmickém těle. Kundalini musí proudit a toto tělo je tělem proudění, pohybu a činnosti. Je nesmírně snadné nechat se tímto prouděním unést. Nesprávným užíváním volní/duchovní úrovně těla vytváříme mnohem více karmy než užíváním všech ostatních těl; jeho energie je mnohem silnější a je třeba ji řídit. Pozitivní stránkou je skutečnost, že nám dává více osobního magnetismu a podporuje stavy blaženosti a extáze.

Čištění volní/duchovní úrovně těla

Během očišťování na volní/duchovní úrovni se můžete stát egocentrickými; můžete se domnívat, že máte neomezenou osobní moc a odpovědi na všechny otázky. Tento egocentris-mus je známkou přehnaného já a přílišného užívání vůle.

Změny osobnosti

Udržování plynulého proudu energie na atmické úrovni je nesmírně obtížné. I lidé s poněkud slabou nebo klidnou osobností se v důsledku očišťování kundalini mohou radikálně změnit; v jednom okamžiku mohou být okouzující a v druhém démoničtí.

Připoutanost

Kundalini všechno urychluje. Nezaplétejte se příliš do toho, co se děje. Ulpívání na určité činnosti, myšlenkách, pocitech viny nebo pýchy může blokovat energii a způsobovat její plýtvání. Uvolněte ramena, boky a relaxujte celé tělo. Užíváte své volní/duchovní úrovně těla dobře, nebo byste to mohli dělat lépe?

Tvá vůle, nikoli vůle má

Zamyslete se nad tím, kolikrát jste za posledních několik dní užili své vůle k tomu, abyste něčeho dosáhli. Bylo to rozumné? Modlete se. Ptejte se Boha, co s vámi zamýšlí. Neodporujte Boží vůli, ale spolupracujte s ní.

Konečný cíl

Ve vašem volním/duchovním těle, kde sídlí sex, jsou odděleny vaše mužské a ženské (pozitivní a negativní) polarity. (Tyto polarity jsou spojeny na duchovní úrovni.) Na nejvyšší energetické úrovni, kde jsou tyto polarity vyváženy, jich lze velmi dobře využít. Rovnováha nás zapojí do evoluce a spojí nás s Boží vůlí. Získáme tak velké schopnosti, radost a blaženost.

Monadické tělo (úroveň duše)

Monad je řecky „jednotka“. Monadické tělo vyjadřuje jednotu polarit a dovoluje duši, aby se projevila v materiálním těle.

Čištění monadického těla

V důsledku očišťování kundalini jsme občas ve spojení s duší a cítíme se čistí a posvátní. Jindy o duši nemáme nej-menší ponětí. Naše pocity se pohybují mezi pocitem jednoty a pocitem izolace. Monadické tělo se očišťuje nejobtížněji, neboť se dotýká naší podstaty, našeho způsobu bytí.

Nedostatečné proudění energie na monadické úrovni v nás vyvolává pochybnosti o našem právu na existenci; to nás často vede k tomu, že se omlouváme za to, co se děje druhým, jako bychom byli příčinou jejich problémů. Právě na monadické úrovni, která do značné míry určuje smysl našeho života (spolu s dalšími karmickými silami působícími na ostatních úrovních), nacházíme své pravé poslání. Na této úrovni se slučuje karmická energie z našich minulých životů.

Univerzální cvičení

Vstupte do meditačního stavu a představujte si svou duši jako buňku v Božím těle. Pět až deset minut takto meditujte; naslouchejte všem poselstvím, která mohou přijít.

Tento okamžik věčnosti

Vstupte do meditačního stavu, uvědomujíc si svou duši v tomto okamžiku věčnosti. Pět až deset minut meditujte; to vám přinese pocit klidu, spojení a univerzality.

Konečný cíl

Je-li vaše monadické tělo vyvinuto, uvědomujete si svou duši tak silně, že vaše já splývá s Božskou podstatou a se vším bytím. Vyzáruje z vás vnitřní klid a chápete smysl své existence. Z vašich očí vyzáruje podstata vaší duše.

Boží tělo

Kundalini v našem Božím těle nám umožňuje cítit jednotu s Bohem a vesmírem, být ve spojení s Božím vědomím a cítit Boží energii a lásku v životě. Zatímco karmické tělo slučuje naši individuální karmickou energii, boží tělo slučuje tuto energii s univerzální karmickou energií, která prostupuje vším. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, tato energie nás silně ovlivňuje.

Čištění Božího těla

Na Boží úrovni se naše pojetí Boha a vesmíru mění mnohem radikálněji než na všech ostatních úrovních. Mnoho lidí prochází „temnou nocí duše“, pochybuje o Bohu, existenci a smyslu života. Čištění na této úrovni je nejtraumatičtější, ale zároveň nejprospěšnější. Pro ty, kdo mají silnou víru v Boha, je celý proces mnohem snazší; ve chvílích pochybností jim pomáhá jejich víra.

Čelte démonům

Démonům je nutno čelit. Občas můžete být naprosto proti duchovní stránce života, ať už proto, že se cítíte izolováni od Boha, nebo proto, že vás sužují démoni, které je třeba transformovat. Člověk, který se očišťuje, si velmi dobře uvědomuje tuto démonickou stránku, která se může projevat pocity hořké nenávisti, sexuální perverzí, sadismem a dalšími nepřijatelnými tendencemi. Když se pokoušíte čelit svým démonům, modlete se k Bohu, aby vám dal sílu a aby vás vedl. Naplňte se světlou levandulovou barvou; dýchejte klidně a zhluboka. Dovolte, aby se vaše buňky pročistily, transformovaly a naplnily duchovní energií. Tím se zachráníte před negativními silami ve svém nitru. Jedině transformací démonické energie zničíme demony. V tomto ohledu dávají někteří lidé přednost odborné pomoci.

Prázdná místa

Soustředte se na určitou část svého těla. Představujte si, že obsahuje pouze duchovní energii; pak si představujte. Že celé vaše tělo je prázdnota, která čeká na to, aby ji naplnila duchovní energie. Mnoho lidí má takovou hrůzu z prázdnoty, že ji naplní čímkoli a tím si komplikují život.

Boží přítomnost

Vnímejte Boží přítomnost ve všem kolem sebe. Uvědomte si, že Bůh vše prostupuje. Už samo toto uvědomění dovoluje této Boží přítomnosti vstoupit.

Konečný cíl

Vyvinete-li své Boží tělo, poznáte, co s vámi Bůh zamýšlí, a otevřete svou mysl kosmickému nebo Kristovu vědomí. Tuto kosmickou energii můžeme využít v každodenním životě. Umožňuje nám žít v neustálé jednotě s Bohem.

Sjednocování těl

Každé tělo má svou funkci a svou důležitost. Každé musí být s to fungovat samo o sobě i spolu s ostatními za vedení z Boží úrovně. Jsou-li jednotlivá těla v rovnováze, kundalini proudí mnohem snadněji a je mnohem lépe asimilována.

Kontrolní cvičení

Začínající od materiálního těla, požádejte o spojení se všemi těly. Zeptejte se každého těla, o kterém těle si myslí, že má příliš velký vliv. Zeptejte se každého těla, jak se cítí ve své roli v sedmi tělech. Zapište si všechno, co byste měli změnit.

Lehněte si a představujte si, že se vznášíte. Uvědomujte si své Boží tělo. Požádejte je, aby se naplnilo Boží přítomností. Dovolte této energii sestoupit na úroveň duše a pokračujte ke všem ostatním tělům až po tělo materiální. Několik minut takto medituje.

Výše uvedené informace o sedmi tělech jsou stručné, ale pomohou vám začít. Chcete-li se dovědět více, přečtěte si mé knihy: *The Seven Bodies of Man in the Evolution of Consciousness* a *The Seven Eyes of Man in the Evolution of Consciousness*.

Pátá kapitola

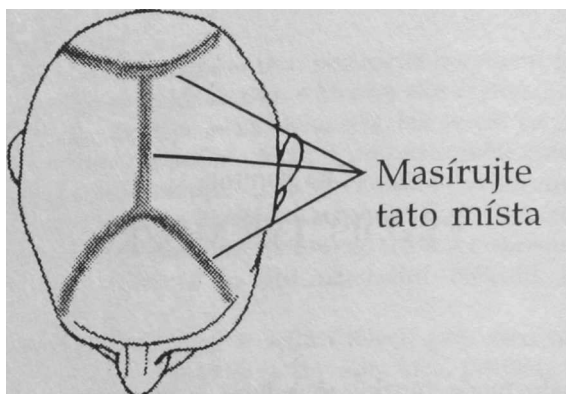
VÝVOJ ČTYŘ MOZKŮ

Transformace mozků je jednou z nejvýraznějších změn způsobených očišťováním kundalini. Genialita, která se vyznačuje mimořádnými tvůrčími schopnostmi, morální a duchovní pravdou, je nejvyšším stavem očištěného mozku. Mozky génia přijímají a užívají informací z univerzální a kosmické úrovně.

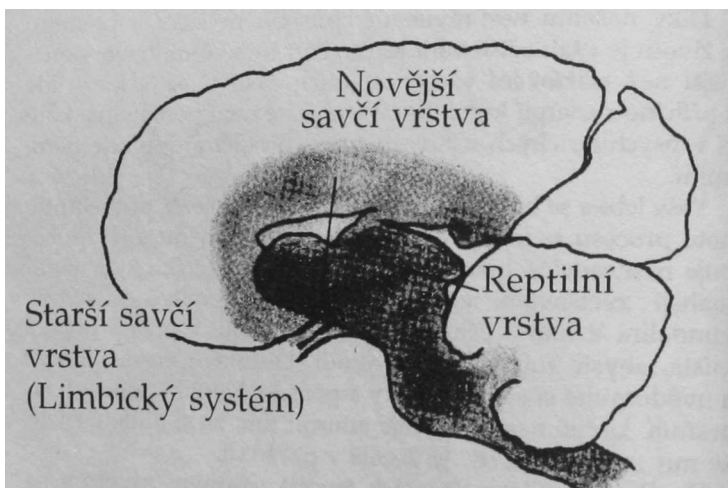
Díky našemu nesprávnému způsobu myšlení a přístupu k životu je však očišťování těchto čtyř mozků mnohem obtížnější než očišťování všech ostatních částí těla. Někteří lidé s přílišnou energií kundalini, která ještě není použitelná, končí v psychiatrických ústavech; jejich problémům nikdo nerozumí.

Vaše lebka se během vývoje mozků zvětšuje. V průběhu tohoto procesu se její tvar může několikrát změnit, což způsobuje nesnesitelné bolesti hlavy. Masáže lebečních švů napomáhají zvětšování lebky. Vyzařování přebytečné energie kundalini z hlavy přináší úlevu. Masírujte zejména bolavá místa, abyste tuto energii uvolnili. Dejte své mysli volnost a uvědomujte si své myšlenky a postoje, které zvětšování zabraňují. Určité napětí můžete zmírnit tím, že si budete říkat, že mít „velkou hlavu“ je docela v pořádku.

Dr. Paul McClean dospěl k mnoha úžasným závěrům se svou teorií trojjediného mozku, kterou lze aplikovat na sedm těl.



*Horní část lebky –
nepravidelné křivky
ukazují, kde se lebeční
kosti spojují. Masírování
těchto míst uvolňuje
napětí.*



Tři úrovně mozku – (1) Reptilní-tělesná; (2) Limbický systém – emoční; (3) Novější savčí – duševní.

Reptilní neboli první mozek

První mozek, který je v přímém spojení s materiálním tělem, se zabývá teritorialismem a sebezáchovou. Všichni se musíme cítit dobře ve svém teritoriu a prostoru, zejména během uvolňování kundalini, kdy reagujeme na energii druhých mnohem citlivěji a kdy ve světě příliš dobře nefungujeme.

Máte-li špatný pud sebezáchovy, všimnete si, že se neustále zabýváte kontrolováním bezpečnosti míst a situací. Neustále pozorujete druhé jako možné ohrožení nebo pomoc. Děláte si přehnané starosti s tím, jak se „zařadit“ do společnosti.

Limbický systém neboli druhý mozek

Druhý mozek, který řídí naše emoce a motivace, je spojen s naším citovým tělem. Člověk s nedokonalě vyvinutým limbickým systémem nemá dobrou motivaci, není samostatný a příliš se zabývá svými pocity.

Třetí mozek (novější savčí)

Třetí mozek zahrnuje obě mozkové hemisféry. Je spojen s duševním tělem a zabývá se myšlením, logikou a tvořivostí; funguje podobně jako počítač, neboť zpracovává informace, které přijímá prostřednictvím zkušeností a učení. Vývoj tohoto mozku částečně závisí na zdravém vývoji prvního a druhého mozku. Člověk s nevyvinutým třetím mozkem obtížně chápe složité situace. Jeho hledisko je často omezené a on podléhá předsudkům.

Často se říká, že používáme přibližně deset procent své duševní kapacity. To může být důsledkem nevyvinutého prvního a druhého mozku, nedostatečné stimulace a pohodlnosti. Lidé pak mají pocit, že nejsou ve spojení se všemi svými duševními schopnostmi, že něco omezuje jejich mozkovou sílu.

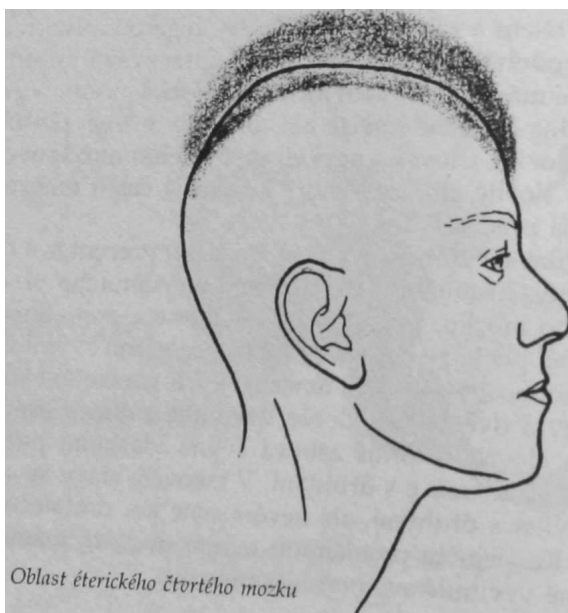
Jsou-li první dva mozky dobře vyvinuté, zatímco třetí je nevyvinuté, člověk se příliš zabývá svými vlastními pocity a tím trpí jeho interakce s druhými. V takovém stavu se sice můžeme stýkat s druhými, ale nevěnujeme jim dostatečnou pozornost. Ke stejným problémům ovšem dochází, máme-li nedostatečně vyvinuté své první dva mozky.

Lidé s příliš vyvinutými duševními schopnostmi mohou trpět nedostatkem „selského rozumu“, takže se divíme, „jak může být někdo tak inteligentní tak neuvěřitelně hloupý“. Každý mozek má své vlastní vědomí, inteligenci a program, každý má své pojetí světa a svůj vlastní vztah k němu. Každý mozek může fungovat jednak nezávisle, jednak ve spolupráci s ostatními. Očišťování kundalini nejen vyvíjí tyto mozky, ale také podporuje jejich součinnost.

Bez dobře vyvinutého prvního mozku se děti dobře neučí, mají sklony k agresivitě a bojovnosti, nebo se stahují do sebe. Děti, které nemají dobrý pud sebezáchovy, trpí nedostatkem sebeúcty. Nedostatečně vyvinutý limbický systém je příčinou jejich špatných studijních návyků; takové děti se mohou přehnaně zabývat svými vztahy k druhým.

Čtvrtý mozek

Žijeme v době velkého rozšiřování mysli, která zahrnuje nejen rozvíjení právě zmíněných tří mozků, ale také rozvíjení mozku čtvrtého. Tento nový mozek je ještě v éterickém (energetickém) stadiu; ještě se neprojevil na materiální úrovni.



Každý mozek překrývá mozek předcházející (viz ilustrace na str. 68). Čtvrtý mozek je pod vrcholnou čakrou na temeni hlavy nad oběma hemisférami třetího mozku. Je sdružen s intuitivní/soucitnou úrovní neboli čtvrtým tělem a má duchovní vědomí. Ačkoli se ještě neprojevil v těle materiálním, přesto je použitelný. Zatímco myšlení je hlavní vlastností třetího neboli duševního mozku, je hlavní vlastností čtvrtého mozku uvědomování; vyvinutý čtvrtý mozek nám umožňuje přijímat nové, dosud neznáme informace. Protože čerpá z univerzální mysli, má neomezený potenciál přijímat nové informace.

Existují éterické formy pátého, šestého a sedmého mozku, ale jejich rozvinutí je mnohem vzdálenější. Tyto mozky odpovídají svým tělům.

Cvičení

První mozek (reptilní)

Meditujte o tom, jak na vás působí vaše teritorium; jak je můžete změnit, aby se stalo podpůrnějším? Meditujte o svém přežití; do jaké míry vám působí problémy. Co ohrožuje nebo podporuje váš pud sebezáchovy?

Symbolismus. Sežeňte si obrázek svého oblíbeného hada. Během svých meditací si občas představujte, že jste s ním ve spojení.

Limbecký systém

Meditujte o příjemném prožívání svých pocitů. Kolik různých pocitů si dokážete uvědomovat najednou? Dovolte příjemným pocitům, aby obklopile celé vaše tělo; opravdu se z nich radujte.

Symbolismus. Barva symbolizuje pocity. Chcete-li posílit a rozvinout své emoce, uveďte do svého života dostatek barev.

Třetí mozek (novější savčí)

Meditujte o levé mozkové hemisféře, naplňte ji energií a pak tuto energii přeneste do pravé hemisféry. Nyní proces obraťte a energii přeneste do levé hemisféry. Několikrát opakujte. Vnímejte, jak se energie vyrovnává a jak se *corpus colloum* (most mezi oběma hemisférami) otvírá činnosti.

Každý den se na něco pozorně soustřed'te; co nového si uvědomujete nebo vidíte? Takové soustředění rozvíjí vaše vnímání. Každý den se snažte užívat svých tvůrčích schopností. Čtete časopisy nebo knihy o námětech, které vás příliš nezajímají. To urychluje krevní oběh a pomáhá otvírat nové cesty v mozku; také to rozšiřuje vaše schopnosti vnímat a myslet.

Čtvrtý mozek

Soustředte se na oblast pod svou vrcholnou čakrou na temeni hlavy pod kůží. Přeneste tam energii a představujte si, jak se tato oblast rozšiřuje a otvírá.

Stále soustředění na svůj čtvrtý mozek, ptejte se na různé věci a nechte přicházet odpovědi. Nespěchejte; formování odpovědí a představ může trvat dlouho. Meditujte o tom, jak použít informací, které vám toto vědomí poskytuje.

Lázeň kundalini. Představujte si energii kundalini jako zlaté světlo (duševní); ať vám omývá všechny mozky uvnitř vaší hlavy. Nyní si energii představujte jako stříbrné světlo (duchovní). Můžete cítit teplo uvnitř hlavy; to pomáhá vaší transformaci; pokud je však přílišné, způsobuje bolesti hlavy. Pro zmírnění bolestí vyrovnejte energii v hlavě, nebo ji přenášejte ven vrcholnou čakrou, aby se spojila s boží energií nad vaší hlavou a padala jako déšť na celé vaše tělo.

Šestá kapitola

ČAKRY

Úvod

Čakry jsou víry, kterými energie proudí jak z těla, tak do těla. Když jsou vyvinuté, točí se jako větrníky. Většina literatury se zmiňuje o sedmi hlavních čakrách, ale ve skutečnosti máme stovky čaker po celém těle. Každý akupunkturní bod je vírem energie a tedy čakrou. Energie, která pohání tyto víry, pochází z různých zdrojů; jedním je naše vlastní kundalini neboli evoluční energie, druhým je naše vnitřní duchovní síla. Tyto energie přicházejí z vnitřku našeho těla a proudí ven čakrami.

Čakry energii také přijímají. energii lze přijímat od druhých lidí, ať už jemně a nepozorovaně, nebo vědomě. Když nám druzí odsávají energii, můžeme se cítit velmi oslabeni v určité čakře. Když nám energii posílají, můžeme se cítit bombardováni. Čakrami může do našeho těla proudit také energie duchovní prana, a ostatní energie kolem nás (žijeme v oceánu energie).

Méně vyvinutí lidé mají tendenci energii spíše přijímat než vysílat. Nemocní a slabí lidé vysávají energii z lidí silnějších a vyvinutějších. Slabým lidem, na které energie druhých silně působí, a proto ji odčerpávají, říkáme někdy pijavice. V některých případech je však toto jméno nezasloužené, neboť čerpaní energie od druhých nám může pomoci při léčení a obnovování sil; je úžasné, jsme-li schopni poskytnout energii druhým. Dávání energie je součástí našeho zvyku navštěvovat nemocné nebo deprimované přátele. „Dáváme“ energii ze svých čaker do jejich, abychom jim pomohli.

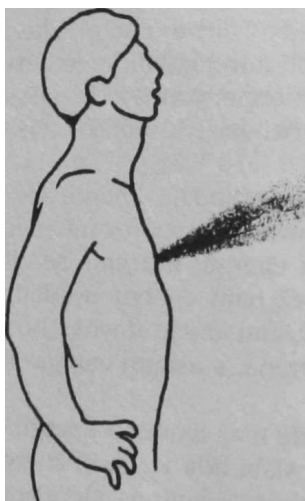
Dávání nás posiluje; je-li z nás však energie vysávána, oslabuje nás to. Jsou lidé, kteří běžně vysávají energii druhých, místo aby si vyvinuli energii vlastní; tyto lidi můžeme oprávněně nazývat pijavicemi.

Lidé, kteří nejsou dostatečně duchovně vyvinutí, mohou být bezbranní proti negativním silám. Negativní energie proudí do jejich čakr a oni se pak cítí ještě hůře a jednají ještě negativněji.

U vyvinutých lidí proudí čakrami více energie ven než dovnitř. Jejich čakry se podobají rozkvetlým květům. Jejich energie vyzařuje z jejich čakr a spojuje se s energií Boží a pak se opět vrací do jejich těla jejich rukama a nohama (někdy také jinými částmi těla).

Ve věku Vodnáře se náš vývoj urychluje; procházíme mnoha různými náladami a způsoby existence, které se vztahují k různým čakrám. Čakry uvedené v této knize vám pomohou pochopit různé energetické frekvence, které řídí naše tělesné, citové, duševní a duchovní stavy. Během procesu očišťování zjistíte, že vaše problémy z tohoto nebo z jiných životů mohou být zablokovány na různých úrovních. Můžete také odhalit radostné zážitky, které nebyly asimilovány ani uvolněny do vašich buněk. Občas budete mít strach z budoucnosti.

Svým začínajícím studentům doporučuji, aby nechali svou energii proudit přímo před sebe, místo aby se snažili roztočit ji. Často nejsou všechny korunní plátky plně vyvinuté a víření rozptyluje energii.



Z méně vyvinuté čakry proudí energie přímo, místo aby vířila.

Proudění kundalini a čištění čakr

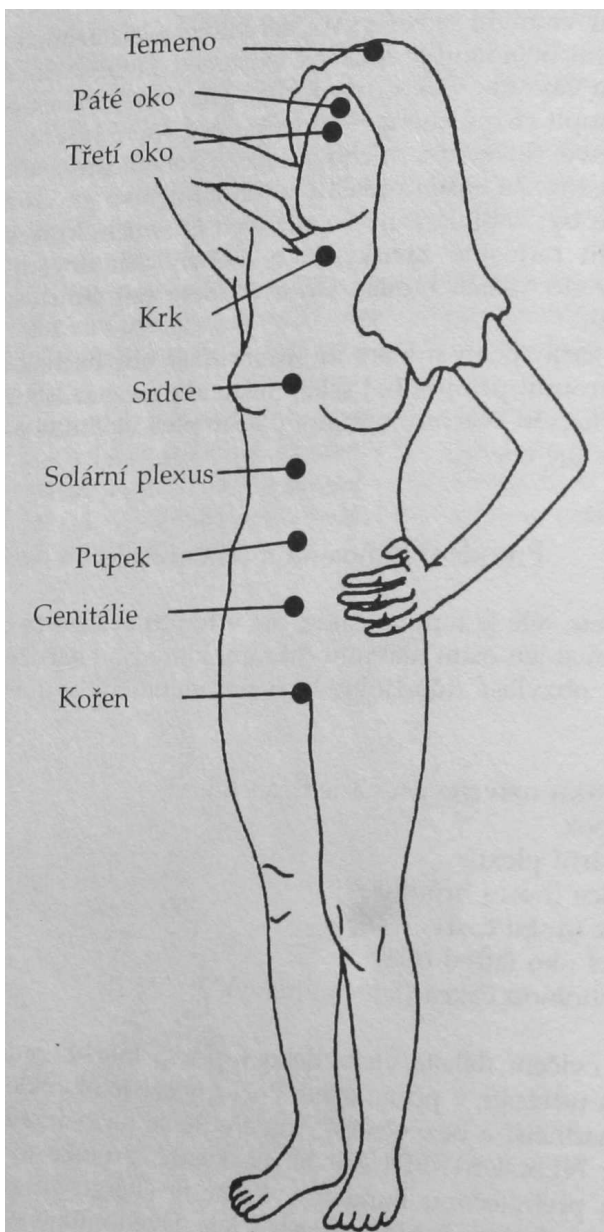
V našem těle je mnoho čakr, ale v tomto cvičení se budeme věnovat jen osmi hlavním čakrám, které jsou sdruženy se žlázami obzvlášť důležitými pro náš evoluční a duchovní růst.

Zpočátku užívejte jen následující čakry:

- Pupek
- Solární plexus
- Srdce (horní hrudník)
- Krk (dolní část)
- Páté oko (střed čela)
- Vrcholnou čakru (temeno hlavy)

Toto cvičení dělejte vleže nebo v pozici lotosu; záda, krk a hlavu udržujte v přímé lince. Pozice vleže je obvykle mnohem snadnější a bezpečnější. Soustřed'te se na svá záda nad kostrčí; **NESOUSTŘEĎUJTE SE** na kostrč, protože to může uvolnit přebytečnou kundalini. Přeneste energii ze zad do páteře a pak pupeční čakrou ven z těla. Uvědomujte si proudění energie. Nesnažte se ji rozproudit násilím. Dejte jí volnost. Vnímejte ji a uvědomujte si její vibrace. Můžete mít silné pocity. Nebraňte se jim. Po několika minutách přeneste energii zpátky do páteře a vzhůru čakrou v solárním plexu (pod hrudní kostí) ven z těla. Uvědomujte si změny ve vibraci energie.

Stále přenášejte energii zpátky do páteře a vzhůru další čakrou ven z těla. Uvědomujte si změny ve vibracích, myšlenkách a pocitech; všimněte si, zda není některá čakra zablokovaná nebo přetížená; uvědomujte si své pocity, ale neulpívejte na nich. Jenom je pozorujte. Chcete-li, můžete si svá pozorování zapsat.



Frontální umístění čakr

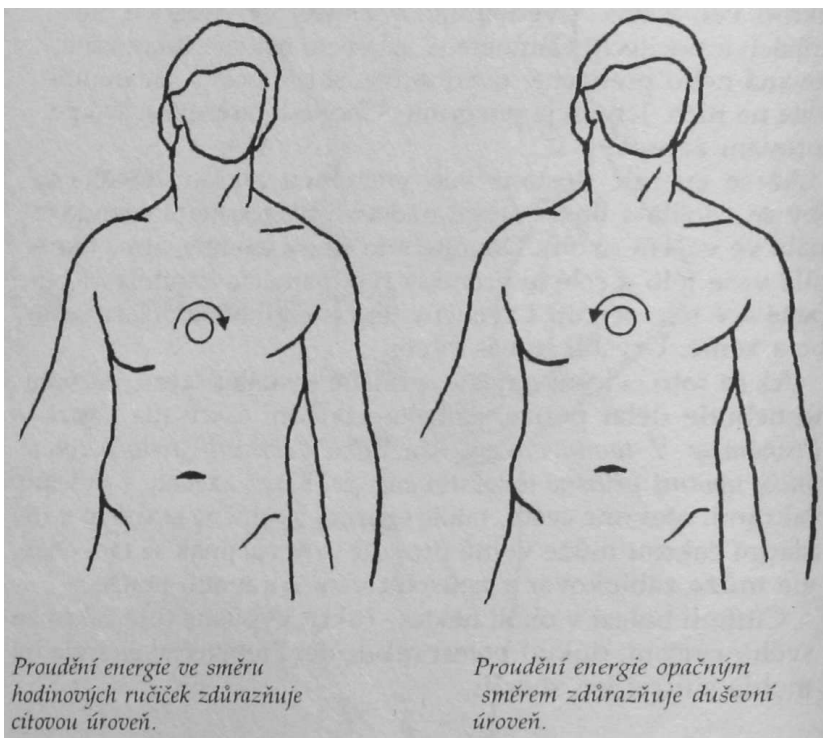
Až se energie dostane ven vrcholnou čakrou, dovolte jí, aby se spojila s Boží energií nad vaší hlavou (tato energie je stále ve vašem okolí). Dovolte této směsi energie, aby pokropila vaše tělo a celé je pronikla (viz patnáctá kapitola). Koupejte své tělo zevnitř i zvenčí v této energii obou polarit – nebe a země. Urychlí to váš vývoj.

Až se toto cvičení naučíte, přidejte sexuální čakru. Až vám to nebude dělat potíže, přidejte základní čakru (na kostrči). *Poznámka: V tomto cvičení neužíváme základní čakru, neboť ta může uvolnit přílišné množství energie.* Když začnete s vyššími čakrami, otevřete cestu, takže energie uvolněná sexuální a základní čakrou může volně proudit vzhůru; jinak se tato energie může zablokovat a způsobit vám zdravotní potíže.

Cítíte-li bolest v okolí některé čakry, vypusťte tuto čakru ze svého cvičení, dokud bolest neodejde. Přebytná energie by mohla situaci jen zhoršit.

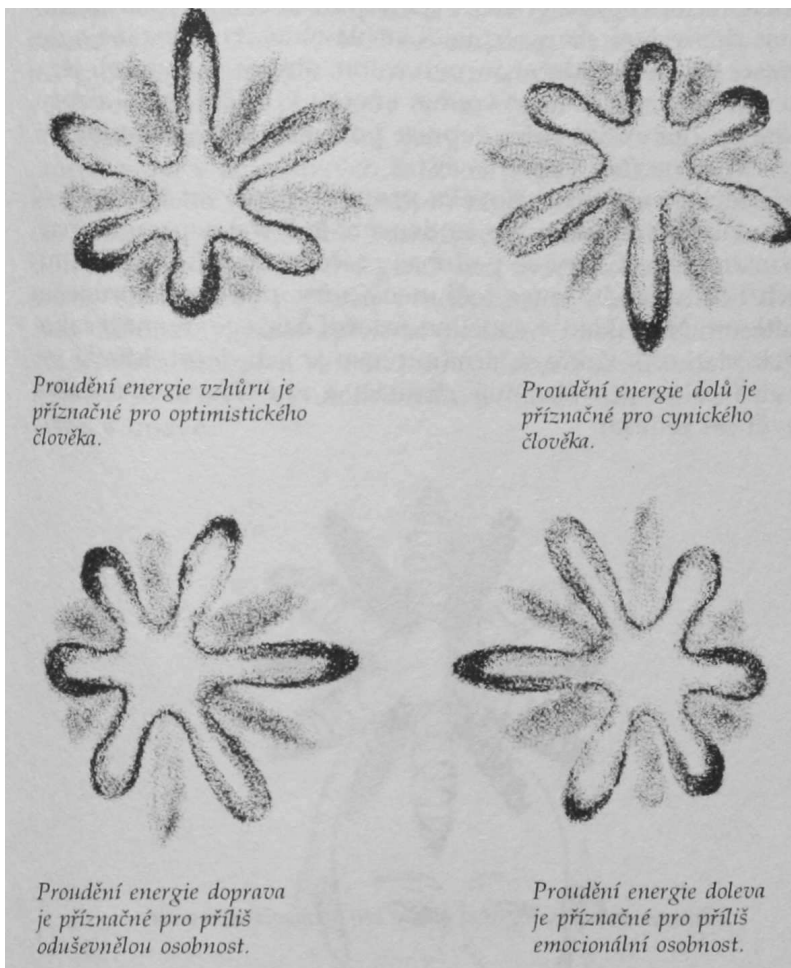
Proudění energie čakrami

Nevyvinutý člověk má v čakrách obvykle zablokovanou energii, která způsobuje nesprávné proudění. Po dostatečném pročištění čaker radím svým studentům, aby usměrňovali energii kruhovým pohybem – ve směru hodinových ručiček z vnějšku těla a v opačném směru z vnitřku těla. Takový pohyb posiluje proudění hlavně na levé straně, což podporuje citovou a duchovní úroveň a pomáhá nám porozumět této energii. V pokročilejších stádiích žádám studenty, aby směr proudění obrátili; to podporuje pravou neboli duševní stranu a zvyšuje to naše psychické schopnosti a sílu. Kdyby si studenti vyvinuli nejdříve pravou stranu, nedokázali by uvolněnou energii dobře používat a dostali by se do situací, kterým by nerozuměli a které by neuměli ovládat.



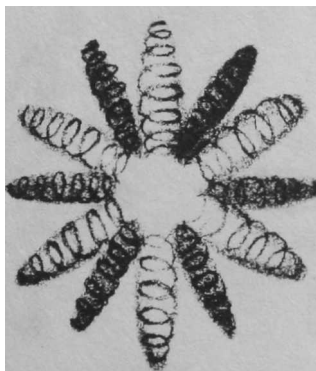
Pohled na čakry z vnějšku

U některých lidí proudí energie převážně vzhůru; to ukazuje na optimistický charakter těchto lidí, kteří považují všechno za úžasné a vidí jen dobrou stránku života. Přestože je pěkné vidět jen pozitivní a dobré stránky, musíte si uvědomovat také stránky negativní, abyste se jim uměli vyhnout. Opačným případem jsou lidé, jejichž energie proudí vždy dolů do země; tito lidé jsou většinou cyničtí, ale v dobrých chvílích dovedou být velmi benevolentní (i když projevují určitou blahosklonnost). Lidé, jejichž energie směřuje spíš doprava, jsou kritičtí a oduševnělí. Lidé, jejichž energie směřuje doleva, jsou příliš emocionální; snaží se všechno pochopit, takže nakonec nejsou schopni dobře fungovat.



Někteří lidé mají velké množství špatně asimilované energie, která proudí velmi prudce z čaker a do čaker. Velmi silné proudění energie z čaker může vyvolat nekontrolovatelné maniakální nebo extatické stavy. Ukazuje to na nedostatečné energetické spojení v těle. Rychlý pokles energie pak způsobuje depresivní stavy. Trpíte-li střídavými stavy extáze a deprese, snažte se udržovat rovnováhu, abyste se vyhnuli těmto extrémům. Snažte se vnímat energii v celém těle. Rozptylujte energii extáze nebo deprese po celém těle a asimilujte ji, dokud se necítíte vyrovnanější.

U lépe vyvinutého člověka proudí energie směrem, který odpovídá jeho osudovým tendencím. Je-li třeba, proudí opačným směrem. Čakry se podobají otáčející se míse; u vyvinutých lidí se v této míse točí menší víry, podobné korunním plátkům. Například v soucitné srdeční čakře je dvanáct takových plátků. V čakře solárního plexu je jich deset. Menší vrcholná čakra jich obsahuje dvanáct a vnější vrcholná čakra devět set šedesát.



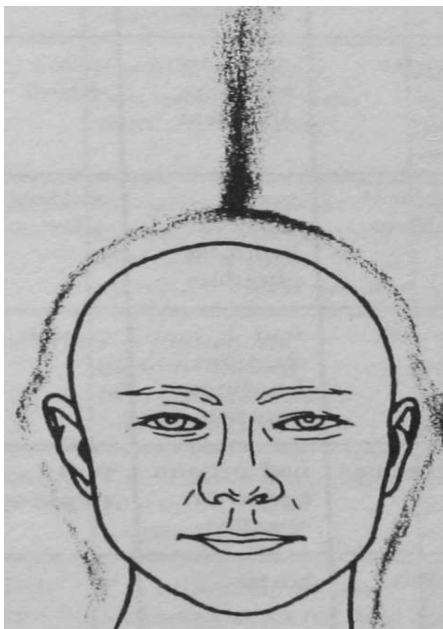
Energie proudí světlejšími plátky ven a tmavšími dovnitř.

Proudí-li energie v čakrách správně, je dosaženo určité frekvence, která člověka otvírá psychickým schopnostem a vyšším duchovním úrovním. Lépe vyvinutý člověk funguje ve vyšší energetické oktávě. Člověk s vyčištěnými čakrami, které správně proudí, má prostřednictvím frekvence této oktávy přístup k vyšším oktávám a může fungovat ve vyšších dimenzích. Psychické a duchovní schopnosti nesmírně rozšiřují naše vědomí a chápání kosmické energie.

Mějte na paměti, že začátečník by se neměl pokoušet o dosažení vyšších oktáv. Dokud nejsou čakry vyčištěny a vyrovnány, může docházet k deformacím energie, informací a chování, což vyvolává pocity, že se ve vývoji vracíme zpátky.

Nevšímejte si příliš toho, jaký symbol nebo barvu byste „měli“ vidět v jednotlivých čakrách. V průběhu čištění čaker uvidíte mnoho

různých symbolů včetně srpku měsíce, čtverců, hvězdic, trojúhelníků, kosočtverců a kruhů. Barvy se budou měnit s různými energetickými frekvencemi. Předčasná snaha vidět barvy a plátky předepsané pro jednotlivé čakry (viz tabulka 1) může způsobit podrážděnost a onemocnění. Na vyšších úrovních se nám barvy čaker budou jevit jasnější a zářivější. V nevyvinutém stadiu jsou jejich barvy velmi nejasné a tmavé.



Šedý obrys znázorňuje éterické tělo, kde jsou umístěny čakry.

INFORMACE O ČAKRÁCH

Číslo	Sanskrtské pojmenování	České pojmenování	Páteční umístění	Frontální umístění	Barvy	Počet korunních plátek
7	Sahasrara	temeno	nad prvním krčným obratlem	temeno hlavy	střed bílá a zlatá; okraje chromatické	střed 12 okraje 960
		páté oko	nad 2. krčným obratlem	střed čela	jasné duhové barvy	16
6	Adžna	třetí oko	nad druhým krčným obratlem	mezi obočím	půl růžově žlutá, půl modrofialová	96
5	Visudha	hrtan	nad třetím krčným obratlem	střed hrtanu	stříbřitě modrá	16
4	Anahata	srdce	nad pátým hrudním obratlem	střed hrudi	zelená	12
		solární plexus	nad sedmým hrudním obratlem	solární plexus	žlutá	24
3	Manipura	pupek	nad desátým hrudním obratlem	pupek	oranžová	10
2	Svadhista	genitálie	nad prvním bederním obratlem	pod pupkem	rumělková	6
1	Muladhara	kořen	kostrč		jasná oranžově červená	4

(tabulka 1)

Element	Schopnosti	Odpovídající žláza	Osobnost (P – pozitivní) (N – negativní)	Schopnosti po aktivaci astrální úrovně čakr
duch	řeč	epifýza	P – jednota se vším, kosmické porozumění N – depresivní pocity, odcizení	schopnost opustit tělo při vědomí, lepší porozumění životu, dokonalost astrálních funkcí
mysl		hypofýza	P – širší pohled na život N – úzkoprsost	akašické rekordy
mysl	poznání	hypofýza	P – bratrství, tvůrčí myšlení N – potřeba ovládat druhé, egoismus	vidění geometrických tvarů, barev a vizí. Schopnost slyšet hlas vyššího já
éter	zvuky	tyreoidea	P – rozum, logika N – nepřizpůsobivost, zaujatost	schopnost slyšet astrální zvuky a hudbu
vzduch	dotek, cit	brzlík	P – soucit, intuice N – bezcitnost, uzavřenost, zoufalství	citlivost k bolesti druhých – můžeme cítit bolest druhých ve svém těle
	materi- lizace	pankreas	P – přizpůsobivost energii, otevřenost vůči změnám a růstu; N – strach ze všeho nového	předvídaní přicházejících změn
ohně	zrak	leyden	P – klidné, ale barevné emoce N – přílišná emocionalita, závislá láska	citlivost na astrální vlivy a pocity, vzpomínky na astrální cesty
voda	chuť	vaječníky či varlata	P – vitalita, sexualita N – chtíč, nízké emoce ničení,	základní porozumění koloběhu tvoření a ničení života a smrti
země	čich, asimilace	nadled- vinky	P – sebeúcta, sebejistota založená na dobrém spojení se zemí N – nejistota, nedostatek opory, odloučenost od země.	Počínající vstup do světa čisté inteligence

Nevyvinutí lidé, jejichž energie proudí čakrami nepravidelně mohou vnímat svět prostřednictvím jedné nebo dvou Čaker řekněme, že jedna z nich je sexuální cakra; ať už s těmito lidmi hovoříte o čemkoli, velmi brzy stočí hovor na sex nebo začnou užívat sexuálních výrazů. Příliš emocionální lidé budou vždycky hovořit o pocitech. Příliš duševní lidé si nemusí uvědomovat své emoce a někdy ani své tělo. Proto se musíme snažit vyrovnat proudění energie všemi čakrami.

Čakry jsou umístěny na éterické úrovni hned za hranicemi materiálního těla. Až tyto čakry vyvinete, zjistíte, že existují další, vzdálenější čakry. Například na vnějším okraji citové neboli astrální aury najdete další čakru; na vnějším okraji duševní čakry bude opět další čakra a tak se to bude opakovat u všech sedmi těl. Nakonec budete muset vyvinout i tyto čakry, ale jejich vývoj závisí na vývoji čaker v bezprostřední blízkosti materiálního těla.

Rozhlasový přijímač přijímá jeden druh energie – to jest elektromagnetické vlnění. Různé frekvence této energie nám umožňují přijímat různé stanice. S lidmi je to podobné; člověk má kundalini a duchovní energii a naše čakry mohou měnit jejich frekvenci. Některé frekvence jsou spojeny s emocemi, některé se sexualitou nebo čistou láskou, jiné s duševními, psychickými nebo léčivými schopnostmi a ostatními funkcemi. Vyvíjet tyto oblasti je součástí našeho učení, jehož cílem je zvládnutí energie.

Sedmá kapitola

ČAKRY SEDMI TĚL

Úvod

Jak jsme již uvedli ve čtvrté kapitole, člověk má sedm základních těl neboli vibračních frekvencí. Naše čakry jsou spojeny s těmito úrovněmi: tělesnou, citovou neboli astrální, duševní, intuitivní/soucitnou, volní/duchovní, s úrovní duše a úrovní Boží. První tři se týkají našich úrovní osobnosti a zbývající čtyři našich duchovních úrovní. Každé z těchto sedmi těl má sedm úrovní či podúrovní, jejichž vibrační frekvence odpovídají sedmi základním tělům; např. materiální tělo má podúroveň tělesnou, citovou neboli astrální, duševní, intuitivní/soucitnou, volní/duchovní, podúroveň duše a podúroveň Boží. Každá podúroveň má svůj energetický vír (čakru). Nejsilnější čakry v každém těle jsou zdvojené čakry – například tělesné čakry materiálního těla, citové čakry citového těla nebo duševní čakry duševního těla. Informace o jednotlivých čakrách ve vztahu k různým úrovním a podúrovním najdete v tabulce 1 v předešlé kapitole. Tabulka 2 na následující stránce ukazuje umístění všech podúrovní. Všechny úrovně jsou vzájemně propojeny; cokoli působí na jednu, působí na všechny ostatní. Problém, který se projeví na určité úrovni v jednom těle, se projeví na odpovídající úrovni v ostatních šesti tělech. Například potíže na citové úrovni v materiálním těle budou znamenat potíže na citové úrovni v těle citovém, duševním,

Čakry sedmi úrovní → Čakry sedmi těl	I Čakry tělesné (éterické) úrovně	II Čakry citové (astrální) úrovně	III Čakry duševní úrovně	IV Čakry intuitivní soucítění úrovně	V Čakry volní duchovní úrovně	VI Čakry úrovně duše	VII Čakry Boží úrovně
Čakry materiálního (éterického) těla	Paty na nohou a břiška dlaní	Slezina	Horní část ramen a pánev	Pod lícními kostmi na vnitřní straně čelisti	Na hrudní kosti	Nadledvinky	Kostrč (základní čakra)
Čakry citového (astrálního) těla	Žaludek	Pupeční čakra (pupek)	Pod křížem nad základní čakrou	Dolní okraj hrudní kosti	Vzadu na páteři pod pasem	Přibližně 5 cm od srdeční čakry po obou stranách	Soucítění srdeční čakra (střed horní části hrudi)
Čakry duševního těla	Dolní část hrtanu	Spánky	Třetí oko, mezi obočím	Nad pupkem, střed tračnicku	Horní část hrtanu u kořene jazyka	Páté oko (střed čela)	Sedmé oko (2 cm nad linkou, kde začínají růst vlasy)
Čakry intuitivního soucítěního těla	Játra	Vnější strana stehna a horní část paží nad lokty	Na hrudní kosti	Soucítění srdeční čakra	Obě strany nosu	Oční zornice	Prodloužená mícha
Čakry volního duchovního těla	Dlaně a chodidla	Zadní strana kolen a vnitřní strana loktů	V podpaží a v rozkroku	2 až 5 cm pod rozkrokem	Přibližně uprostřed mezi pupkem a stydkou kostí	Měkké místo na zadní straně hlavy	Tato čakra je žltý prstý nad hlavou
Čakry těla duše	Nárty a zápěstí na straně palce	Vnitřní strana nohou nad kolena a vnitřní strana paží nad lokty	Přední okraj podpaží a místo, kde jsou nohy spojeny s pánví	Vaječníky nebo varlata žebry po obou stranách hrudi	Přibližně 2 cm nad dolními	Obě strany krku	Přmo nad ušima
Čakry božního těla	Konečky prstů na rukou a na nohou (pod nehty)	Kost vyčnívající vzadu z hlavy (zbožná čakra)	Pánevní kost	Solar plexus	„Podkova“ u	Přibližně 2 až 4 cm od pupku na obou stranách	Vrcholná čakra (střed temena hlavy)

intuitivním/soucítěním, atd. Je také pravda, že uvolňování nebo čištění energie na jedné úrovni urychlí uvolňování nebo čištění na odpovídající úrovni v ostatních tělech. Porucha na duševní úrovni vašeho intuitivního/soucítěního těla pravděpodobně také naruší váš vztah k vašemu materiálnímu tělu, k vašim pocitům, k vašim duševním schopnostem a k vašemu myšlení. Máte-li potíže přijmout své materiální tělo, můžete mít také problémy na tělesné úrovni všech ostatních těl – to jest problémy s žaludkem (citové tělo), s hrtanem (duševní tělo), s játry (intuitivní/soucítění tělo), s dlaněmi a chodidly (volní/duchovní tělo), s nárty a se zápěstími (tělo duše) a s konečky prstů na rukou i na nohou (Boží tělo).

Rozdíl mezi věkem Ryb a věkem Vodnáře

Během 2600 let věku Ryb se lidé po celý život zabývali jedním, nanejvýš dvěma nebo třemi těly; ale nyní musíme vyvinout a vyčistit všechna těla, abychom dosáhli jednoty nutné k využití energie věku Vodnáře. To je jeden z důvodů, proč se tolik nahromaděné karmické energie dostává do kritického stadia; procházíme obdobím všeobecného očišťování ve všech oblastech. Lidé, kterým dělá potíže zvládnout mocnou energii věku Vodnáře, reagují na tlak této energie a na svou neschopnost konstruktivně jí využít tím, že se stávají agresivními nebo deprimovanými. Ti, kteří již dosáhli určitého stupně očištění a sjednocení svých těl, nebo ti, kteří se o to intenzivně snaží, budou s to užívat energii věku Vodnáře konstruktivním, radostným, tvůrčím a duchovním způsobem.

Jedním aspektem tohoto věku je skutečnost, že si lépe uvědomujeme své materiální tělo a jeho funkce. Většina z nás se dosud spoléhala převážně na rozumové schopnosti; naučíme-li se přijímat informace prostřednictvím čaker, budeme žít v lepším souladu s duševní a duchovní energií a zbavíme se naprogramovaných omezení svého mozku. Užívání mozku byla velmi důležité ve věku Ryb, ale dnes musíme rozšířit své vědomí do vyšších oktáv duševní a duchovní energie.

Těla a čakry

Následující ilustrace ukazují umístění sedmi úrovní čaker každého těla. Pravděpodobně byste si rádi uvědomili těžko ovladatelné oblasti svého těla a jim odpovídající čakry. V této kapitole najdete cvičení, která vám pomohou při jejich očišťování a rozvíjení.

Materiální tělo

Materiální tělo je nejhustší ze všech sedmi těl; je to jediné tělo viditelné bez jasnozření. Prostřednictvím tohoto těla se projevujeme, přijímáme informace a uvědomujeme si je. Materiální tělo se skládá z těchto sedmi úrovní:

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: paty na nohou a bříška dlaní.

Funkce: ventil pro sebeuplatnění a uvolňování tělesné energie a agresivity; silové body.

Příliš otevřená: velké nároky.

Zablokovaná: tendence chodit po špičkách a neprojevovat své já; přejeme si nebýt příliš na očích; máme pocit, jako bychom chodili po hřebících; naše ruce se nám mohou zdát studené a zatažené; neradi podáváme druhým ruku a nechceme se jich dotýkat.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: slezina.

Funkce: klid na citové úrovni.

Příliš otevřená: vyjadřování přílišné zlosti, někdy velmi nezdravými způsoby.

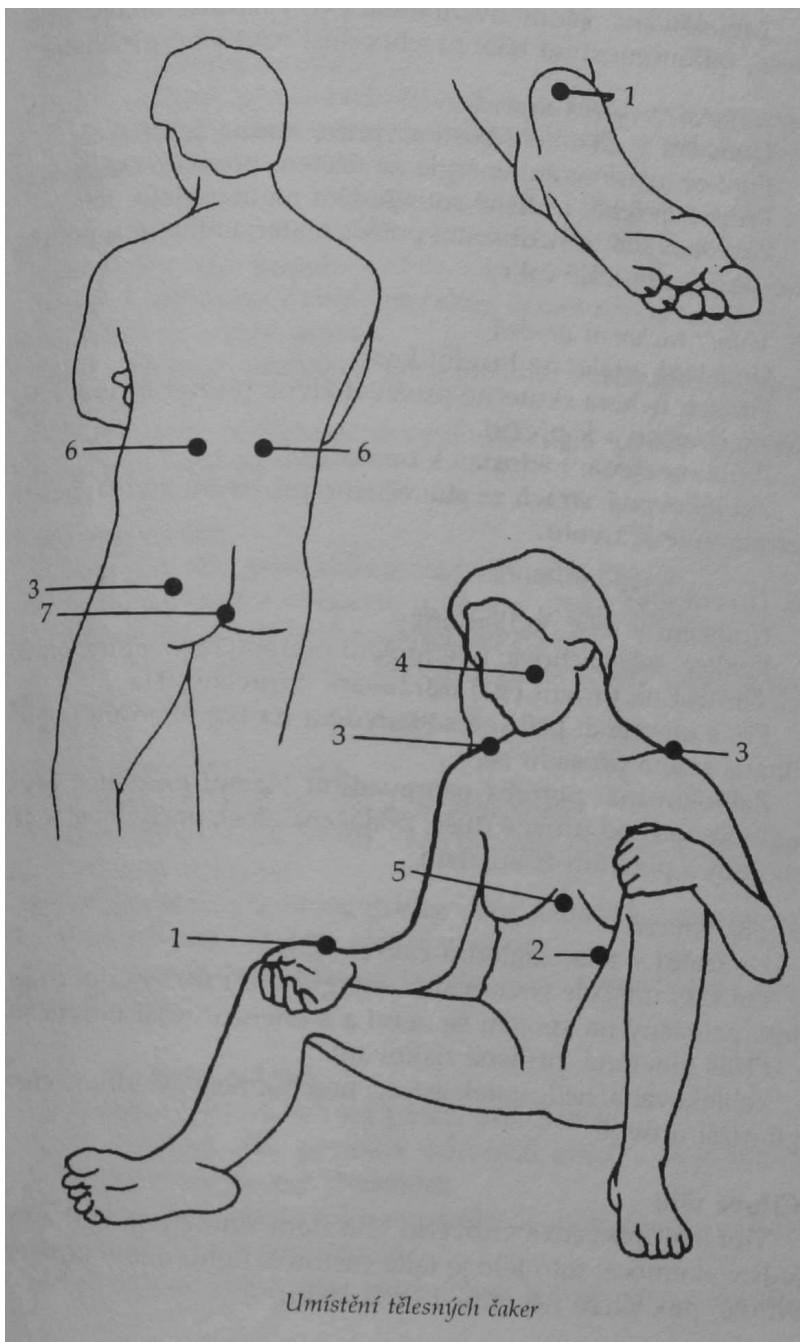
Zablokovaná: potlačování zlosti, která se může uvolňovat podvědomě.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: horní část ramen nad pažní jamkou a obě strany pánve.

Funkce: vyjadřování duševních postojů k tělu a k jeho fungování v materiálním světě. Příliš otevřená: Přílišné soustředění na materiální tělo.

Zablokovaná: žádné uvědomění vyčerpanosti, únavy a bolesti; odloučenost od těla; neschopnost řešit jeho problémy.



Umístění tělesných čaker

4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: lícní kosti a vnitřní strana čelisti.

Funkce: uvolňování energie za účelem porozumění tělu.

Příliš otevřená: přílišné soustředění na materiální tělo.

Zablokovaná: zanedbávání potřeb materiálního těla; podobně jako u předešlé čakry.

5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: na hrudní kosti.

Funkce: ochota skutečně prožívat život; poskytuje vůli k tělesné činnosti a k přežití.

Příliš otevřená: nedostatek opatrnosti.

Zablokovaná: strach ze skutečného prožívání života; někdy ztráta vůle k životu.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: nadledvinky.

Funkce: sebezáchova; uvědomění potřeby bojovat nebo utéci; činnost na úrovni ega; udržování zdravého těla.

Příliš otevřená: přílišné soustředění na boj nebo útěk; přehnaná snaha prosadit se.

Zablokovaná: potřeba ospravedlnit vlastní existenci; pocit odloučenosti od úrovně duše; potlačená zlost; náchylnost k nemocem a pocitům zneuznání.

7. Boží úroveň

Umístění v těle: základní čakra – kostrč.

Funkce: udržuje rovnováhu energie nižší úrovně; pocit jistoty založený na spojení se zemí a s energií vyšší úrovně.

Příliš otevřená: přílišné riskování.

Zablokovaná: nedostatek jistoty; neschopnost zvládnout energii nižší úrovně.

Citové tělo

Vibrační frekvence citového těla nám umožňuje cítit a vyjadřovat emoce; toto tělo je také cestou k Bohu a je-li plně vyvinuté, pak skrze něj cítíme Boží lásku

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: žaludek.

Funkce: asimilace emocí.

Příliš otevřená: přílišná důvěřivost; soustředěnost na pocity.

Zablokovaná: neschopnost asimilovat pocity a správně na ně reagovat.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: pupek.

Funkce: nejsilnější z citových čaker; spojovací článek k druhým lidem na citové úrovni.

Příliš otevřená: přehnaná emocionalita; neschopnost jasně myslet.

Zablokovaná: nedostatečně vyvinuté citění; prchlivost; přílišné soustředění na pocity.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: pod křížem nad základní čakrou. Funkce: myšlení o pocitech; humor a přijetí života. Příliš otevřená: přílišné soustředění na city. Zablokovaná: nedostatek humoru; příliš vážný vztah k sobě a svým citům.

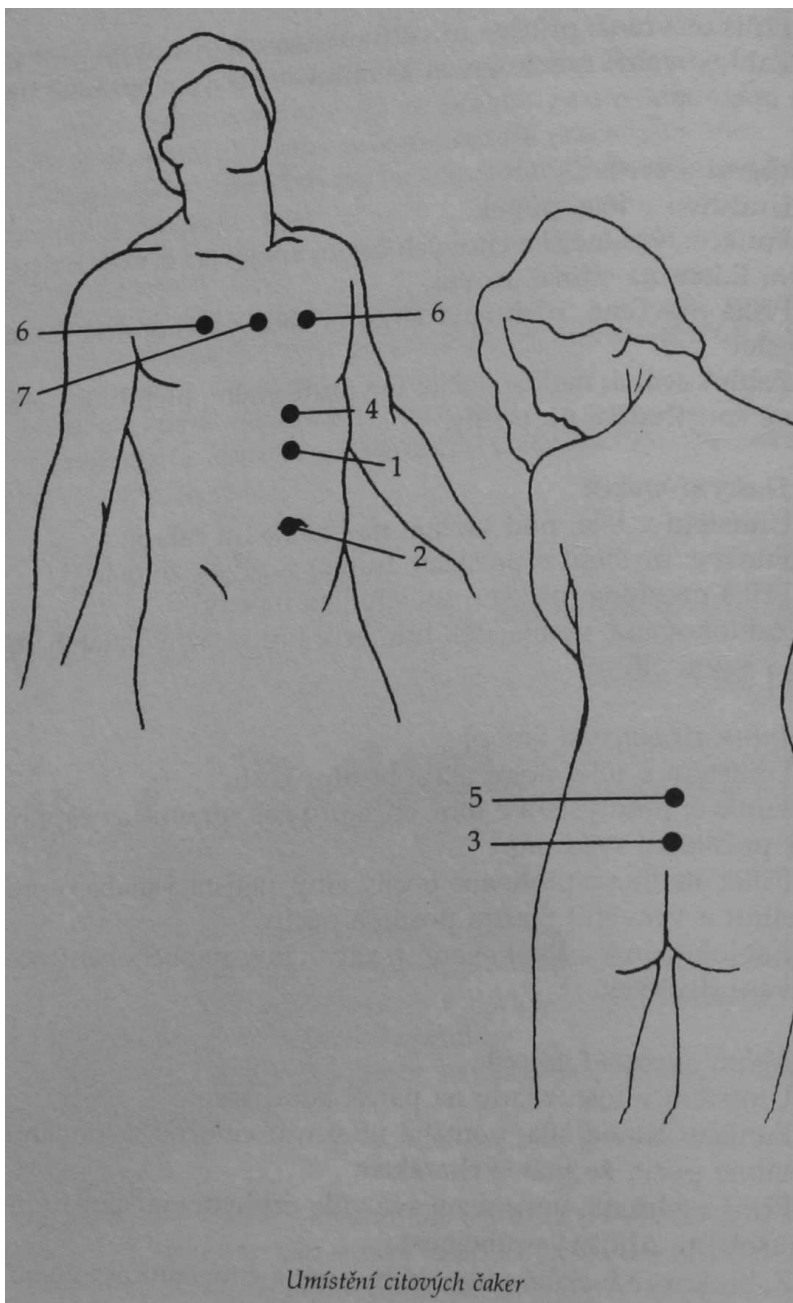
4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: dolní okraj hrudní kosti.

Funkce: přemýšlení o tom, co je pro nás správné a nesprávné; počáteční svědomí.

Příliš otevřená: přehnané pocity viny; neustálá snaha ospravedlnit a vysvětlit vlastní postoj a pocity.

Zablokovaná: zablokované pocity viny; nepochopení očekávání druhých.



5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: vzadu na páteři pod pasem.

Funkce: citová síla; pomáhá udržovat emoční rovnováhu; posiluje pocit, že máme charakter.

Příliš otevřená: vnucování své vůle druhým emocionálním způsobem; přílišná průbojnost.

Zablokovaná: slabá vůle; náchylnost k citovému ovlivnění.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: obě strany soucitné srdeční čakry.

Funkce: posiluje schopnost dávat a přijímat lásku a zároveň si uvědomovat identitu vlastního já.

Příliš otevřená: přehnaná potřeba milovat druhé nebo být milován.

Zablokovaná: strach milovat nebo být milován; zablokovaná energie na pravé straně ovlivňuje naše názory na lásku; zablokovaná energie na levé straně ovlivňuje náš citový vztah k lásce.

7. Boží úroveň

Umístění v těle: soucitná srdeční čakra (střed horní části hrudi).

Funkce: vnímání jednoty všech úrovní; vyvážená integrace emocí; rovnováha; soucit, láska a porozumění druhým.

Příliš otevřená: přílišné starosti o to, zda dostatečně milujeme, zda pro druhé děláme dost; možné pocity vyčerpání.

Zablokovaná: bezcitnost; uzavřenost; strach milovat.

Duševní tělo

Duševní tělo je vibrační frekvence, která nám umožňuje myslet. Fungujeme-li na nižších úrovních duševního těla, naše myšlení a postoje jsou silně ovlivněny našimi pocity, které dávají vzniknout „žádnostivé mysli“, jejíž produkty zahrnují předsudky a další formy emocionálně zabarveného myšlení. Na vyšších úrovních duševního těla jsme schopni myslet abstraktně, tvořivě a logicky.

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: dolní část hrtanu.

Funkce: přijímání toho, co je; řešení existujících situace schopnost činit změny.

Příliš otevřená: neustálá snaha ovládat situace a často životy ostatních lidí.

Zablokovaná: neschopnost myslet; neschopnost řešit situace; přehnaná pýcha nebo předsudky.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: spánky.

Funkce: pocity týkající se toho, co vnímáme.

Příliš otevřená: přílišná snaha všechno pochopit.

Zablokovaná: deformace hlediska; neschopnost vnímat nepříjemné věci.

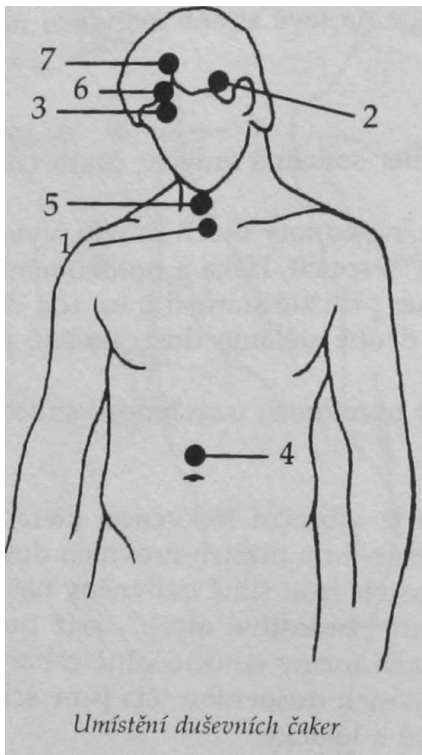
3. Duševní úroveň

Umístění v těle: třetí oko (mezi obočím).

Funkce: domov ego; posiluje ego jako oddělenou individualitu; psychický zrak.

Příliš otevřená: egoismus.

Zablokovaná: slabé ego; uzavřenost ostatním dimenzím života.



4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: střed tračníku (nad pupkem).

Funkce: citová úroveň přijímání a odmítání myšlenek; citově-duševní spojení.

Příliš otevřená: pocit, že naše vlastní myšlenky jsou nesmírně důležité.

Zablokovaná: nestrávené myšlenky; může způsobit zácpu.

5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: horní část hrtanu u kořene jazyka a pod bradou.

Funkce: aktivuje vůli k vyjádření vlastních myšlenek. Příliš otevřená: mnohmluvnost.

Zablokovaná: nedostatek důvěry ve vlastní duševní schopnosti; zajíkáni se vlastními slovy; bolavý krk.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: páté oko (střed čela). Funkce: aktivuje tvůrčí myšlení vyšší mysli; umožňuje širší pohled na život a na naše místo v něm. Příliš otevřená: přílišné soustředění na altruistické hodnoty. Zablokovaná: egoismus; nedostatek představivosti.

7. Boží úroveň

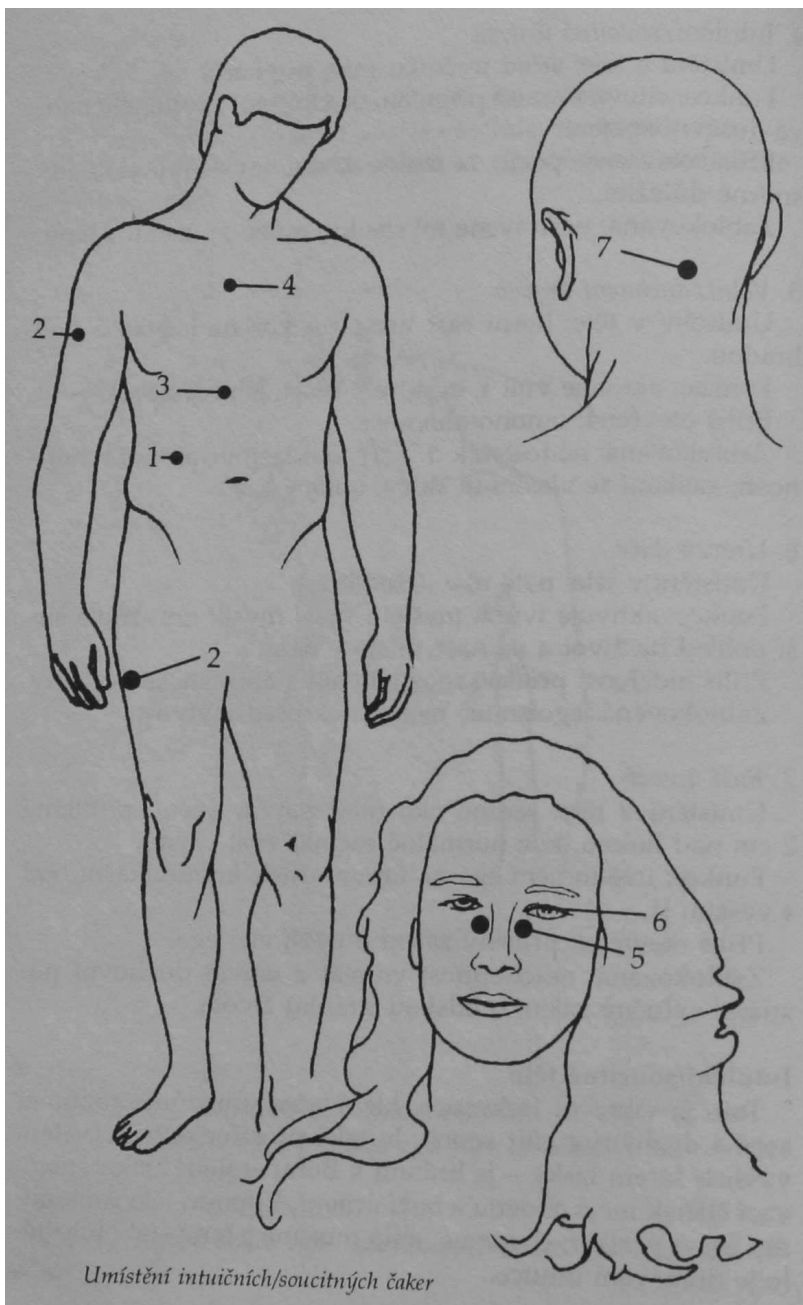
Umístění v těle: sedmé oko (nad pátým okem, přibližně 2 cm nad linkou, kde normálně začínají růst vlasy).

Funkce: uvědomění ega na úrovni duše; komunikační bod s vyšším já.

Příliš otevřená: přílišný zájem o vyšší vizi ega. Zablokovaná: neschopnost vnímat a užívat duchovní poznání; výlučný zájem o lidskou stránku života.

Intuiční/soucité tělo

Toto je vibrační frekvence, která nám umožňuje rozumět sobě i druhým a cítit soucit. Je také prostředkem vyjádření vyšších forem lásky – je bránou k Bohu – slouží jako spojován článek mezi citovou a boží úrovní. V tomto těle jsme mimo čas a prostor; chápeme, aniž musíme přemýšlet. Toto tělo je domovem intuice.



Umístění intuitivních/soucitných čakr

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: játra.

Funkce: schopnost jednat v souladu s tím, co považujeme za duchovně správné.

Příliš otevřená: neschopnost uvědomit si, jak lze sladit vlastní duchovní zájmy se zájmy druhých. Tendence vnucovat vlastní názory ostatním lidem.

Zablokovaná: pocity zbabělosti ohledně uskutečňování našich rozhodnutí založených na našem duchovním porozumění.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: vnější strana stehen a horní část paží nad lokty.

Funkce: spojení s druhými lidmi; vnímání proudu energie mezi námi a druhými.

Příliš otevřená: příliš si uvědomujeme energii druhých a nejsme s to ji udržet v rovnováze s energií vlastní.

Zablokovaná: odloučenost od druhých.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: dolní část hrudní kosti. Funkce: porozumění životu a lidským vztahům. Příliš otevřená: přílišné porozumění. Zablokovaná: připoutanost nebo odmítání.

4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: srdeční čakra – střed horní části hrudi (tato čakra odpovídá sedmé úrovni citového těla).

Funkce: nejdůležitější ze všech čaker pro vyjádření bezpodmínečné lásky, soucitu a porozumění.

Příliš otevřená: přílišný zájem o druhé; nedostatečná rovnováha mezi námi a druhými.

Zablokovaná: bezcitnost; podmíněčná láska, soucit a porozumění.

5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: obě strany nosu.

Funkce: pohání ostatní čakry a dodává nám odvalu slučovat energii země a nebe pro praktické použití.

Příliš otevřená: příliš velký důraz buď na zemskou, nebo nebeskou energii; neschopnost přenést energii zpět do vlastního těla.

Zablokovaná: pocit bezmocnosti ve zmíněných oblastech.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: oční zornice.

Funkce: hluboké vyjádření identity našeho ega; někdy označovaná za okno do duše.

Příliš otevřená: přílišná potřeba hlubokých pocitů.

Zablokovaná: strach z vlastní hloubky; oči mohou vypadat, jako by za nimi nikdo nebyl.

7. Boží úroveň

Umístění v těle: prodloužená mícha.

Funkce: stimuluje božské porozumění; blažené uvědomění jednoty ega a Boha; harmonizuje poznání z nižších a vyšších úrovní.

Příliš otevřená: přílišný zájem o vyšší úrovně na úkor úrovně lidské.

Zablokovaná: přílišný zájem o lidskou úroveň; světské uvědomění života.

Volní/duchovní tělo

Prostřednictvím vibrační frekvence volního/duchovního těla se projevuje duch. Toto tělo je nejvyšší úrovní, které můžeme dosáhnout, dokud popíráme úroveň duše nebo Boží úroveň. Skrývá v sobě nebezpečí velké negativity nebo karmy, protože jeho energie je tak vysoká, že když je zneužita, může způsobit velkou zkázu. Tady se musíme rozhodnout: Boží vůle nebo individuální vůle.

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: dlaně a chodidla.

Funkce: vnímání energie ve vztahu k vnějšímu světu.

Příliš otevřená: přílišný zájem o druhé; přehnané přání sdílet a měnit svět.

Zablokovaná: špatný krevní oběh; studené ruce nebo nohy; odloučenost od světa.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: zadní strana kolen a vnitřní strana loktů. Funkce: schopnost prosadit se na citové úrovni a být připraven z této úrovně jednat. Příliš otevřená: přílišná průbojnost.

Zablokovaná: slabá kolena; nedostatek citové podpory pro uskutečnění vlastních přání.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: v podpaží a v rozkroku. Funkce: duševní přijetí vlastních přání a vůle; užívání myšlení.

Příliš otevřená: egotismus.

Zablokovaná: špatný postoj k sobě samému; strach a nečinnost.

4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: 2 až 5 cm pod rozkrokem.

Funkce: poskytuje energii pro porozumění a pro užívání síly; tato Čakra je spřízněná s čakrou sedmé úrovně tohoto těla.

Příliš otevřená: tuto čakru bychom měli užívat opatrně; její energie může být negativní, pokud tělo není vyvinuté natolik, aby vyšší energii dokázalo zvládnout.

Zablokovaná: posiluje negativní sexuální energii; zvyšuje pocity násilí a potřebu explodovat.

5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: sexuální čakra (dvě čakry pod pupkem).

Funkce: zdroj tělesné energie, pohlavního pudu, léčivé energie a radosti ze života.

Příliš otevřená: přílišná nebo nekontrolovaná sexuální energie.

Zablokovaná: strach z moci, nedostatek radosti, negativní nebo perverzní sexuální energie.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: za vrcholnou čakrou vzadu na hlavě. Funkce: Pomáhá při dosahování stavů blaženosti a nirvány; toto je čakra Boží vůle.

Příliš otevřená: neschopnost užívat vyšší energie v každodenním životě.

Zablokovaná: zamlžuje vědomí vyšších duševních a duchovních úrovní.

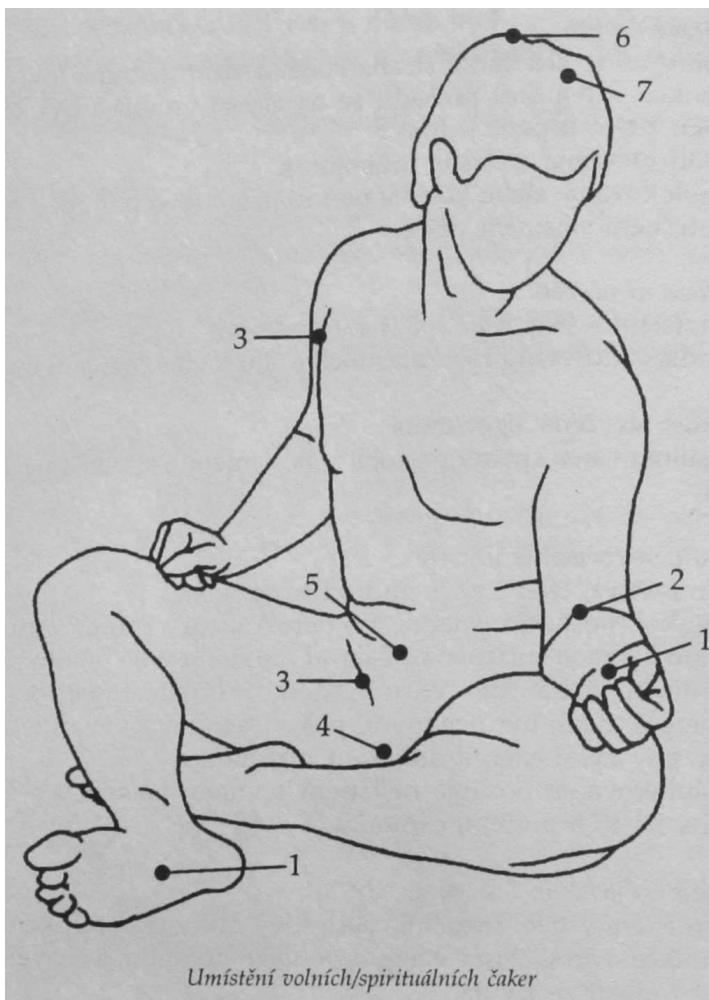
7. Boží úroveň

Umístění v těle: čtyři prsty nad hlavou (menší než vrcholná čakra).

Funkce: spojuje se tu lidská a duchovní energie, což člověku umožňuje vstoupit na vyšší úrovně aktivním a praktickým způsobem.

Příliš otevřená: vyčerpává energii materiálního těla.

Zablokovaná: vyvolává pocity izolovanosti a osamělosti; nedostatek spojení s úrovní duše.



Tělo duše

Tělo duše je prostředkem vyjádření energie duše; je domovem identity našeho já. Poskytuje nám vedení na lidské úrovni.

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: nártý a zápěstí na straně palce. Funkce: vyjadřuje duši na tělesné úrovni. Příliš otevřená: přílišné soustředění na ego; sklony k ignorování druhých. Zablokovaná: slabé nohy a ruce; neúčast na životě.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: vnitřní strana nohou nad kolena a vnitřní strana paží nad lokty.

Funkce: pocit identity našeho já naplňuje naše cítění.

Příliš otevřená: přílišné soustředění na vlastní pocity.

Zablokovaná: slabá kolena; ruce přiražené k tělu; strach před hlubšími, osobnějšímými emocemi.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: přední okraj podpaží a místo, kde se nohy spojují s pánví.

Funkce: identita našeho já vyjádřena prostřednictvím myšlení; logický nebo zdravý postoj k egu jako osobnosti nebo entitě.

Příliš otevřená: přehnaný zájem o vyjádření ega jako osobnosti nebo entity.

Zablokovaná: špatné držení těla; pocit neospravedlněné existence; přerušené spojení mezi oblastí duševní a oblastí duše.

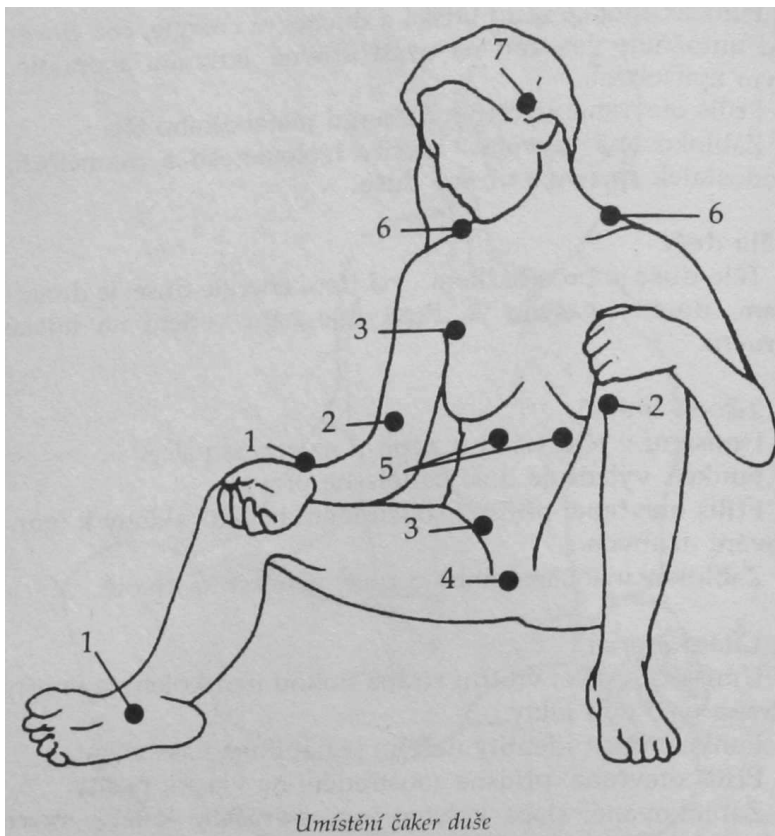
4. Intuiční/soucitná úroveň

Umístění v těle: vaječníky nebo varlata.

Funkce: vývoj sexuální orientace k vlastnímu já a ke světu; zdravá sexuální identita.

Příliš otevřená: pocit, že jsme Božím darem opačnému pohlaví.

Zablokovaná: strach ze sexuality a z toho, že nejsme dostatečně duchovní; strach z nepatřičnosti ve vztazích k opačnému pohlaví.



5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: přibližně 2 cm nad dolními žebry na obou stranách hrudi.

Funkce: schopnost žít; prosazování práva na existenci. Příliš otevřená: přehnaná potřeba prostoru. Zablockovaná: pocit utápění se v energii druhých; plicní potíže; špatný způsob dýchání.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: na obou stranách krku.

Funkce: vyjádření sebeúcty; pocity vlastní ceny; sebejistota.

Příliš otevřená: pýcha.

Zablockovaná: napětí v krční krajině; sklon vtahovat krk a hlavu mezi ramena (želví komplex).

7. Boží úroveň

Umístění v těle: přímo nad ušima.

Funkce: prožívání jednoty ega a Boha; ego jako entita Božího vědomí; řízení vlastního života prostřednictvím uvědomění Božího vědomí.

Zablokovaná: bolesti hlavy; špatné chápání energie vlastního osudu; pocity ztráty kontroly.

Boží tělo

Boží tělo je sedmým a nejvyšším tělem. V tomto těle jsme spojeni s Božskou jiskrou ve svém nitru. Prostřednictvím této energie cítíme přítomnost Boha v našem životě a prožíváme jednotu s Bohem (lze použít výrazu Boží realita, zdroj – cokoli charakterizuje tuto energii).

1. Tělesná úroveň

Umístění v těle: konečky prstů na ruku a na nohu. Funkce: vnímání energie ve vašem okolí; léčivé energie. Příliš otevřená: vyčerpává energii.

Zablokovaná: může se změnit ve vztek a snahu prorazit si cestu, symbolicky nebo doslovně; může způsobit zdravotní problémy v rukou a nohou.

2. Citová úroveň

Umístění v těle: zbožná čakra na zadní straně hlavy.

Funkce: vyjádření oddanosti Bohu.

Příliš otevřená: přílišná oddanost vlastnímu já nebo vlastním zájmům (fanatismus nebo přehnaná horlivost), obzvlášť je-li zablokovaná vrcholná čakra.

Zablokovaná: nedostatek porozumění Boží úrovni; dokonce popírání této úrovně nebo možnosti spojení s touto úrovní; chlad vůči druhým.

3. Duševní úroveň

Umístění v těle: pánevní kosti nad místem, kde jsou nohy spojeny s tělem.

Funkce: vyjádření vděčnosti a víry; otvírá člověka hojnosti.

Příliš otevřená: optimismus; chamtivost.

Zablokovaná: může oslabit pocity vděčnosti a zastavit proudění hojnosti.

4. Intuitivní/soucinná úroveň

Umístění v těle: solární plexus; spojení se slinivkou břišní.

Funkce: duchovní energie tudy vstupuje do těla; probouzí a připravuje tělo na vyšší vibrace a krásu života; touto čakrou proudí různé energie, které materializují okolnosti života; ovlivňuje naše místo ve světě.

Příliš otevřená: přílišné vyhledávání všeho krásného v životě; máme sklony k přílišným obavám o své místo v životě.

Zablokovaná: uzavřená duchovní energii a radosti ze života; strach ze změny a neochota otevřít se všemu vyššímu v životě.

5. Volní/duchovní úroveň

Umístění v těle: jamka u kořene hrtanu (tam, kde kosti tvoří „podkovu“).

Funkce: přání nebo vůle sloužit ve světě.

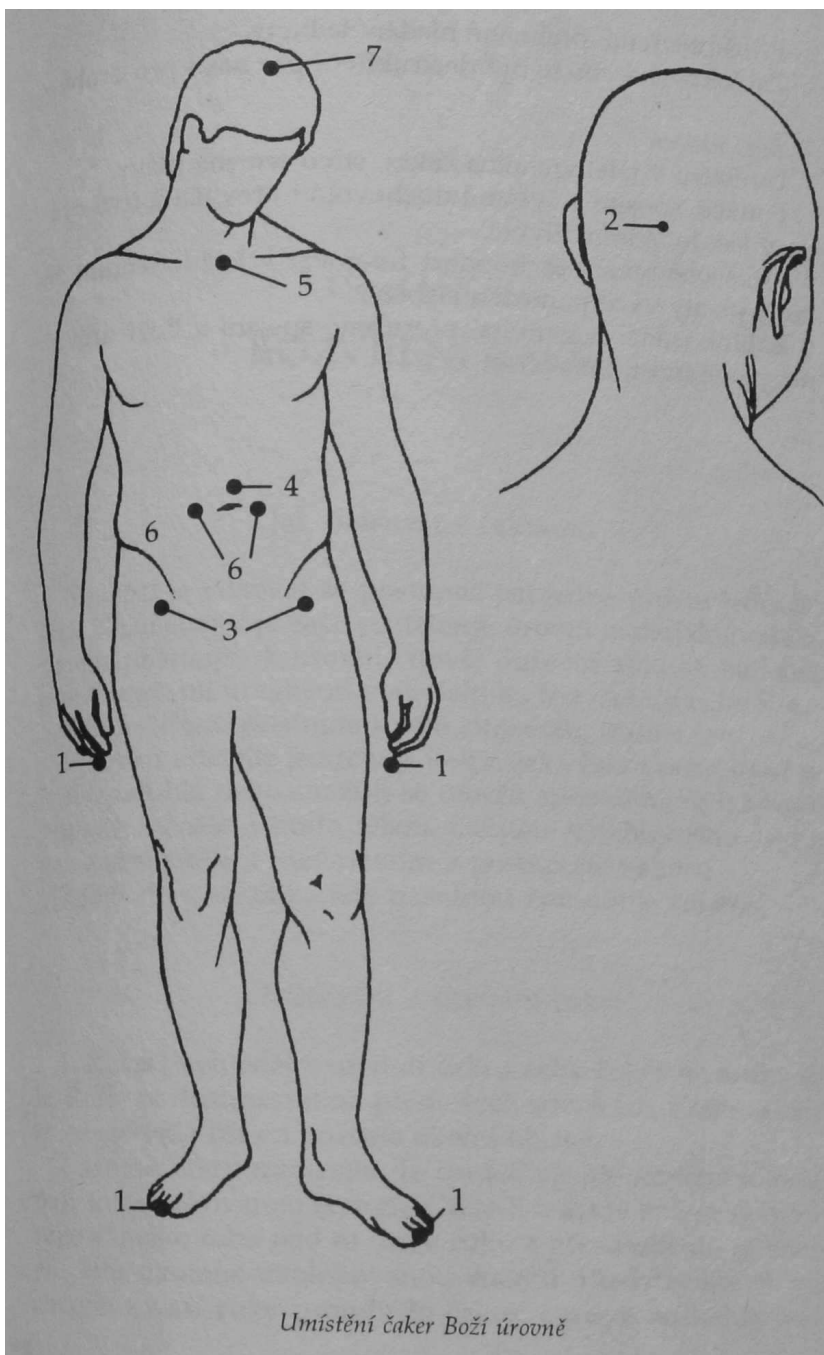
Příliš otevřená: přílišná oddanost druhým na úkor vlastní osudové energie; pocit, že musíme zachránit svět.

Zablokovaná: strach z dávání nebo pomáhání druhým; trpitelné pocity.

6. Úroveň duše

Umístění v těle: přibližně 2 až 4 cm od pupku na obou stranách.

Funkce: sjednocení energie těla s energií Boží nebo s energií druhých.



Umístění čaker Boží úrovně

Příliš otevřená: přehnané hledání jednoty.

Zablokovaná: může být destruktivní pro nás i pro druhé.

7. Boží úroveň

Umístění v těle: vrcholná čakra, střed temena hlavy.

Funkce: spojení s vyššími duchovními úrovněmi; rovnováha v každodenním životě.

Příliš otevřená: neschopnost fungovat v každodenním životě; pocity vyčerpanosti a slabosti.

Zablokovaná: negativita; přerušené spojení s Boží úrovní; nevyrovnanost; zmatenost.

Osmá kapitola

ROZVÍJENÍ ČAKER

Jak pracovat s čakrami

Nejllepší je věnovat se postupně jen jedné úrovni jednoho těla. Nejúčinnější je začít na tělesné úrovni materiálního těla, potom přistoupit k úrovni citové, duševní atd., až nakonec projdete všemi úrovněmi materiálního těla. Až skončíte s materiálním tělem, přistupte k tělu citovému, duševnímu atd.

Výjimku udělejte jen tehdy, je-li nějaká čakra nebo tělo bolestivé, ztuhlé nebo snaží-li se otevřít spontánně; v takovém případě začněte s tímto tělem. Očistěte všechny jeho čakry; pak začněte tělem materiálním a postupujte nahoru.

Zabývat se několika těly najednou způsobuje zmatek.

Očišťování a otvírání čakr

1. Rukou vyhledejte určitou čakru nebo čakry na svém těle. Řiďte se ilustracemi na předešlých stránkách. Energie čakry se obvykle liší od energie okolní oblasti.

2. Jemně čakru masírujte. To usnadňuje její otevření a uvolňuje to zablokovanou energii. Cítíte-li v čakře bolest, nemasírujte ji; místo toho nad ní držte ruku a přenášejte do ní energii. Tím uvolníte zablokovanou energii. Představujte si, jak energie z vaší ruky proudí do čakry; energie následuje vaši představivost. Po několika minutách čakru uvolněte. Nepoužívejte přílišného tlaku na hrudní kost, neboť ji lze snadno poškodit.

3. Pohodlně si lehněte nebo se posaďte. Úplně se uvolněte a vnímejte proud svých myšlenek a pocitů. Když se z čakry uvolní energie, začnou do vašeho vědomí přicházet informace; mohou to být vzpomínky na nějakou událost nebo nějaký postoj. Dejte své mysli volnost. Informace mohou přijít během několika okamžiků, ale může to také trvat patnáct až třicet minut. Dělejte, co je vám příjemné, ale nepřerušujte proces příliš brzy. Když žádné informace nepřicházejí a zdá se vám příjemné přestat, přestaňte; jste-li však neklidní, podráždění nebo se cítíte nesví, měli byste pokračovat. Pamatujte si, že energie byla zablokovaná dlouhou dobu, a vy ji nechcete zablokovat znovu. Až čištění dokončíte, obvykle si uvědomíte uvolnění energie a budete se cítit svěží a energizovaní.

Proudění energie

Zpočátku nechte energii proudit z čakr přímo; nesnažte se Čakry roztočit jakýmkoli směrem. Jednoduše nechte energii uvolňovat, dokud čakra není volná a čistá. V pokročilejším stadiu můžete čakry roztočit tak, aby se energie, která proudí přes vrchol čakry, pohybovala doleva (ve směru hodinových ručiček, když se díváte z vnějšku těla). Dokud energie proudí z vašeho těla, jste na čisté citové nebo duchovní úrovni. Když se však proudění energie obrátí zpátky do vašeho těla, může to vyvolat negativní a depresivní pocity. Občas můžete změnit směr proudění přes vrchol čakry doprava (proti směru

hodinových ručiček, když se díváte z vnějšku těla). To vás uvede do spojení s vyššími duševními vibracemi, pokud energie vyzařuje ven z těla (opačný směr proudění opět vyvolá depresivní pocity).

Experimentujte s prouděním svých čakr. Zpočátku bude obtížné uvědomovat si směr proudění, ale cvičením se to zlepší a vy získáte větší kontrolu nad svým životem.

Držení těla

Lidé obvykle sedí nebo stojí v pozicích, které blokují proudění energie v čakrách. Můžete mít například potíže s pociťováním identity svého já a nemusíte se cítit dobře; v tom případě pravděpodobně hrbíte ramena nebo máte ohnuté tělo, což uzavírá třetí úroveň těla duše. Je také možné, že vtahujete hrudník dovnitř, čímž blokujete čakry na hrudní kosti a oslabujete svou vůli žít (pátá úroveň materiálního těla). Sledujte držení svého těla. Když si všimnete, že právě to blokuje některou z vašich čakr, soustřeďte se na ni, abyste zjistili, jaké myšlenky nebo pocity obsahuje. Porozumíte tak sami sobě.

Vědomí

Vědomí změn držení těla, bolesti nebo napětí může být známkou nesprávného proudění energie v některé části těla. Nesprávné proudění vždycky ovlivňuje čakry v dané části těla. Když máme strach nebo se od něčeho odvracíme, podvědomě tyto čakry uzavíráme; vtahujeme energii do těla, což způsobuje depresi a tuhnutí svalů.

Když se cítíme svěží a radostní, energie proudí z těla ven a otvírá naše čakry. V obzvlášť radostných okamžicích se energie v zablokovaných částech těla uvolňuje. V důsledku uvolňování této energie můžete po několika dnech upadnout do deprese. Když však s očistěním pokračujete, brzy se budete cítit velmi dobře.

Doporučení

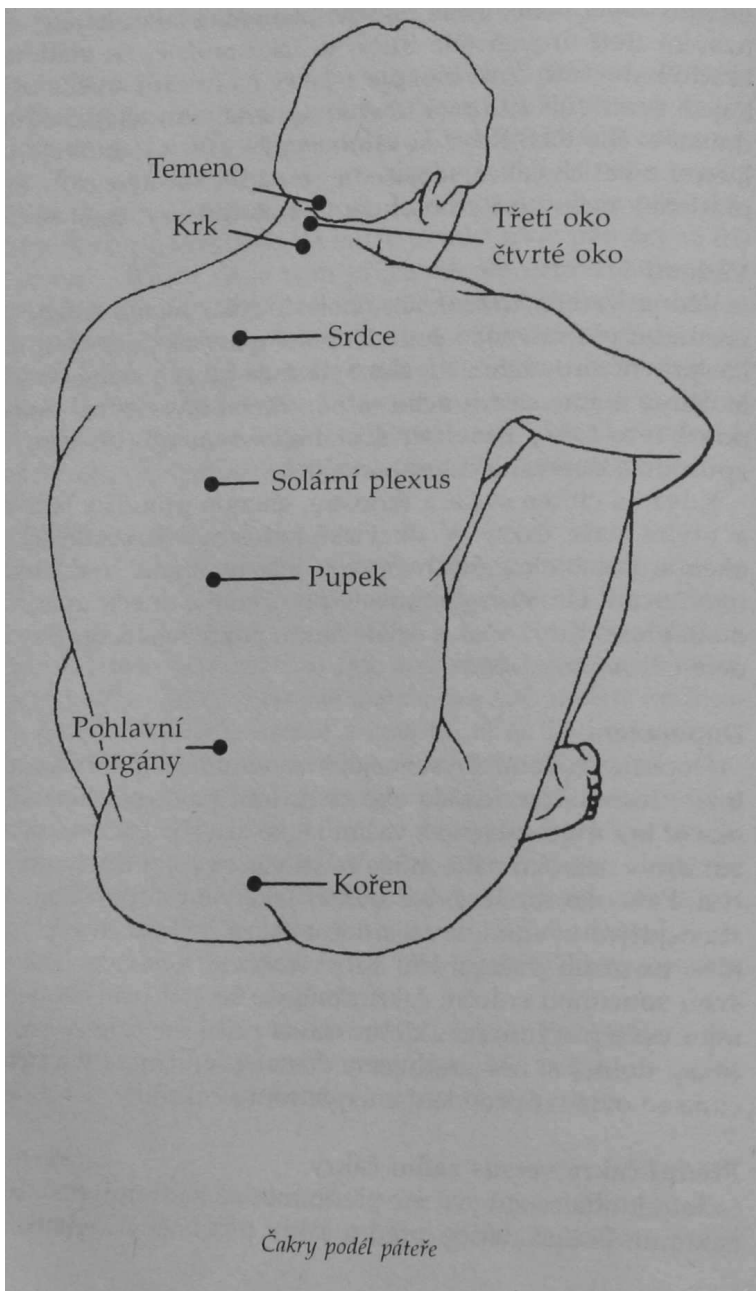
Doporučuji vám, abyste nejdřív vyvinuli své páté oko, protože všechno, co dokáže oko třetí, umí páté oko lépe. Třetí oko je tak úzce spojeno s vaším já, že když je začnete očišťovat dříve než oko páté, může to ve vás vyvolat duchovní pýchu. Páté oko rozšiřuje váš obzor. Také vám doporučuji, abyste nejdříve vyvinuli svou srdeční čakru „sebezáchovy“, protože to posílí vaše srdce. Když začnete nejdříve očišťovat svou soucitnou srdeční čakru, můžete se stát příliš soucitnými a vyčerpanými; není dobré dávat příliš energie ze srdeční čakry, dokud si nevybudujeme dostatek vnitřní síly a nenaučíme se ovládat proudění energie touto čakrou.

Přední čakry versus zadní čakry

Tato kniha se zabývá víc předními než zadními, páteřními, čakrami. Pokud nejsou přední čakry pročištěny a vitalizovány, je energie z páteře blokována. Jakmile se otevřou přední čakry, automaticky se také otevřou *nadis* neboli spojení k čakrám zadním. Očišťování zadních čaker může navíc zvýšit náš zájem o jevy, které jsou škodlivé našemu růstu; tyto jevy mohou být sice zajímavé, ale pro náš růst nejsou nezbytné.

Otvírání tělesné energie

Postavte se doprostřed místnosti. Představujte si, že vaše energie proudí z vašeho těla a naplňuje celou místnost. Tím uvolňujete energii a udržujete čakry v rovnováze (včetně těch, které nejsou uvedeny v této knize). Posilujete tím také svou auru. Můžete udržovat energii druhých v bezpečné vzdálenosti od svého těla; skrze vnější okraje své aury si pak uvědomujete, co si druzí myslí nebo co cítí, aniž se vystavujete vlivu jejich energie. Kromě toho vaše aura zmírňuje energii, která proudí z vašeho těla, takže tato energie nepůsobí na druhé tak silně.



Vysílání a přijímání energie

Čakry jsou přijímací a vysílací stanice energie. Přenášením energie předáváme druhým informace a pocity. My sami také neustále přijímáme energii od druhých, někdy velmi vědomě, jindy nevědomě. Energie, kterou přijímáme od druhých, je většinou rušivá a může v nás vyvolávat nálady, pocity a myšlenky, o kterých se domníváme, že je musíme řešit; tato rušivá energie nás zpomaluje. Můžeme se také domnívat, že jsme nemocní nebo že nás něco bolí.

Cvičení

Cvičení je velmi důležité, neboť nám pomáhá udržovat rovnováhu energie v těle. Mnoho problémů lze odstranit tělesnými cviky. Jóga je obzvlášť účinné cvičení k udržování čaker v dobré kondici. Volný tanec také pomáhá, protože při tanci zdůrazňujete různé pohyby, které uvolňují zablokovanou energii. Důležitý je i odpočinek, neboť umožňuje vašemu tělu, aby vyrovnilo svou energii a přizpůsobilo se změnám. Často se stane, že když si svého těla chvíli nevšímáte a necháte je odpočívat, samo se vyléčí a zablokovanou energii uvolní.

Otvírání a rozvíjení čaker sedmi těl

Je-li nějaká čakra bolestivá, nemasírujte ji. Pouze do ní přenášejte energii buď duševně, nebo z konečků prstů; tím oslabíte energii, která bolest způsobuje. Tělo vám poskytuje informace. Když jste s ním ve spojení, cítíte, co máte dělat a co dělat nemáte. Jestliže vás prostřednictvím bolesti vaše tělo upozorní na nějakou oblast a vy se jí nevěnujete, tato negativní energie může přivodit nějakou nemoc. Je-li energie příliš zablokovaná, můžete mít sklon k nehodám, které ji uvolňují. Vaše tělo má velké schopnosti sebeléčení; dáte-li mu potřebný čas a prostředky, vyléčí se samo. Astrologická energie,

dieta, přílišná námaha nebo vaše nevšímavost k tělu, to vše ovlivňuje vaše tělesné zdraví.

Tělo je živý stroj. Lze je ovládat knoflíky jako každý stroj. Čakry jsou ovládacími knoflíky *lidského stroje*. Náš způsob života a přístup ke světu je silně ovlivněn prouděním energie čakrami. Prostřednictvím uvolňování energie, jež následující cviky podporují, si uvědomíte skutečný význam čaker; porozumíte tomu, jak se uzavíráte před životem a jak se mu můžete otevřít. Věnujte čakrám pozornost a nechte se vést jejich energií.

Materiální tělo

1. Materiální tělo – tělesná úroveň: Paty.

Postavte se někam, kde máte spoustu místa na chození. Vnímejte energii ve svých patách. Začněte nadechovat do rukou, do nohou a do temena hlavy. Uvědomujte si své paty. Chod'te dokola a uvědomujte si energii ve svých nohách. Chod'te rázně po patách. Vnímejte proudění energie. Mnoho lidí zastavuje energii v kotnících, což způsobuje potíže v nohou. Chcete-li, posad'te se nebo si lehněte a pak vstupte do meditativního stavu; poslouchejte informace, které vám tělo dává o vašich patách: o vaší asertivitě a ochotě něčeho ve světě dosáhnout.

Materiální tělo – tělesná úroveň: Bříška dlaní.

Mnoho lidí neumí druhým opravdu potřást rukou. Tito lidé nejistě podávají prsty a do stisku nedávají žádnou sílu. Nabízíte druhému jen prsty? Nebo mu podáváte celou ruku tak, že se vaše dlaň dotýká dlaně jeho? Uvědomujte si bříško své dlaně. Cvičte se s přítelem v podávání ruky. Jak se cítíte, když někomu pořádně stisknete ruku?

2. Materiální tělo – citová úroveň: Slezina.

Relaxujte slezinu. Zeptejte se jí, zda si ještě udržujete nějakou zlost z dětství. Jestliže ano, rozptylte ji po celém těle. Jak se zlost pohybuje vaším tělem, změňte ji v sílu a porozumění.

Slezina částečně funguje jako pojistný emoční ventil. Soustřed'te se na ni a zeptejte se jí na zablokované emoce; snažte se jim porozumět a uvolnit je. Nemůžete-li jim porozumět sami, obraťte se na kvalifikovaného terapeuta.

3. Materiální tělo – duševní úroveň: Horní část ramen (v oblasti „V“ mezi ramenními kostmi) a ta část pánevní kosti, na které se sedí.

Tato úroveň se týká vašich postojů k vašemu tělu. Masírujte si horní část ramen; opravdu ramena relaxujte. Zeptejte se čaker, zda máte v ramenu nějakou bolest nebo vyčerpanost z minulosti, kterou blokujete. Zablokovaná bolest vám někdy může způsobovat únavu. Najdete-li nějakou starou bolest, rozptylte její energii po celém těle. Jak ji uvolňujete, změňte její energii v sílu. Máte-li pocit tíhy a nemůžete-li se dobře pohybovat, může to být způsobeno těmito čakrami. Tuto energii lze uvolnit velmi pozitivním a krásným způsobem; když to uděláte, budete se cítit velice dobře.

4. Materiální tělo – intuitivní/soucitná úroveň: Pod lícními kostmi poblíž čelisti.

Dobře masírujte toto místo; chcete-li je lépe probudit pře neste energii do odpovídajících čaker. Soustřed'te se na čakry a zeptejte se jich, co vám mohou říci o vašem těle. Ucítíte, jak se vám celé tělo uvolňuje.

5. Materiální tělo – volní/duchovní úroveň: Uprostřed mezi prsy a hrudní kostí.

Zeptejte se, na čem vám v životě opravdu *záleží*; do čeho dáváte svou vůli k životu? Pak se zeptejte, v čem vám vůle k životu schází.

6. Materiální tělo – úroveň duše: Nadledvinky.

Tyto čakry řídí váš reflex k boji nebo k útěku a dávají vám k tomu potřebnou energii. Týkají se vaší sebezáchovy a léčení. Je možné v nich potlačit tolik *zlosti* (energie), že to zamezí proudění adrenalinu; přirozeně že to vede k depresím. Zeptejte se svých nadledvinek, v které oblasti byste měli bojovat víc a v které byste se měli uvolnit. Pak se zeptejte, jaké nemoci způsobuje potlačování energie v těchto čakrách.

7. Materiální tělo – Boží úroveň: Základní čakra na kostrči.

Tato úroveň vám dává pocit jistoty. Zeptejte se této čakry, co váš pocit jistoty posiluje, co jej oslabuje a co je potřeba odstranit. Tato úroveň také očišťuje a harmonizuje nižší energetické úrovně. Cvičení tělesných čaker materiálního těla zakončete protahováním všech svalů. Tanec nebo poslech hudby také oživuje energii a podporuje proudění. Pošlete svému tělu lásku a uznání.

Citové tělo

1. Citové tělo – tělesná úroveň: Žaludek.

Tato čakra vám umožňuje zvládnout a vstřebat všechno, co se vám děje nejen na tělesné, ale také na citové úrovni. Mírně si masírujte žaludek, relaxujte jej. Soustřeďte se na něj a zeptejte se, jaké emoce byste měli lépe asimilovat.

2. Citové tělo – citová úroveň: Pupek.

Tohle je hlavní čakra emocí a pocitů. Zatímco se na ni soustřeďujete, zeptejte se jí, jaké pozitivní a krásné emoce byste měli vyjadřovat silněji. Pak se jí zeptejte, jaké negativní a bouřlivé emoce obsahuje.

3. Citové tělo – duševní úroveň: Páteř v kříži nad základní čakrou.

Tato čakra se týká vašich postojů k vašemu citění. Jste příliš vážní? Přistupujete ke svým pocitům s humorem? Masírujte tuto čakru a zeptejte se jí, v čem se berete příliš vážně. Také se zeptejte, co byste měli brát vážněji.

4. Citové tělo – intuitivní/soucitná úroveň: Dolní okraj hrudní kosti.

Tato čakra je naším vnitřním hlasem, který nás vede. V negativním smyslu se týká našich pocitů viny, které nám na-očkovali druzí. Mírně ji masírujte. Zeptejte se, zda trpíte takovými pocity. Jděte hlouběji; zeptejte se, jaké pocity viny vyvolal váš vnitřní hlas. Meditujte o nich. Tato čakra se také týká vaší hloubky a vaší identity a také toho, jak se máte vyvíjet. Je semenem vašeho já. Zeptejte se jí, jak můžete být tomuto já věrnější.

5. Citové tělo – volní duchovní úroveň: Pod pasem na páteři.

Tato čakra představuje emoční vůli, která dává sílu vašemu citění. Neužíváte-li jí správně, Činí vás příliš emocionálními. Mírně ji masírujte a zeptejte se jí, v jakých citových oblastech potřebujete víc pozitivní síly a v jakých jste příliš emocionální.

6. Citové tělo – úroveň duše: Čakry na obou stranách soucitné srdeční čakry.

Čakra nalevo se týká vašeho citového vztahu k lásce. Cítíte se dobře, když milujete? Činí vás láska šťastnými, nebo ve vás vyvolává pocity viny? Čakra napravo se týká duševních postojů („Tohoto člověka bych měl milovat“ nebo „Tohoto člověka bych milovat neměl“) a vašeho pocitu, že máte právo milovat. Je-li vaše soucitná srdeční čakra otevřená, jsou otevřené i obě vedlejší čakry.

Tyto čakry dávají podmínky vašemu milování. Obě je masírujte, aby se jejich energie rozproudila. Zeptejte se čakry na levé straně, jaké vám dává podmínky; pak se zeptejte čakry na pravé straně. Vnímejte, jak se otvírají. Relaxujte soucitnou srdeční čakru.

7. Citové tělo – Boží úroveň: Střed horní části hrudi.

Masírujte toto místo. Představujte si, jak se spřízněné čakry otvírají a relaxují. Cítíte se natolik jistí, že jste schopni milovat druhé bezpodmínečně? To neznámá, že musíte souhlasit s jejich *názory nebo* činností, znamená to jen, že dokážete milovat bezpodmínečně. Zeptejte se této čakry, koho milujete bezpodmínečně a koho ne.

Duševní tělo

1. Duševní tělo – tělesná úroveň: Dolní část hrtanu hned nad „podkovou“.

Tato čakra je velmi důležitá, neboť se týká našeho přijímání, toho, co je, a organizuje naše způsoby, jak s tím zacházet. Může uvolnit velké množství energie. Přijímat něco neznámá, že to musíte mít rádi nebo že se s tím musíte smířovat, znamená to jen připustit, že to existuje tak, jak to existuje. Tím získáte moc organizovat to.

Zhluboka a klidně dýchejte. Otevřte tuto čakru, jak nejvíc umíte. Zeptejte se, které dvě oblasti ve svém životě máte lépe přijímat. Zeptejte se také, jak to dělat. Zeptejte se na dvě oblasti, které přijímáte dobře.

2. Duševní tělo – citová úroveň: Spánky.

Tato čakra se týká vašich pocitů k tomu, co vidíte kolem sebe. Můžete deformovat svůj pohled, takže vidíte jen to, co se vám líbí, a to, o čem si myslíte, že to můžete zvládnout. Masírujte své spánky. Zeptejte se svého vědomí, co blokuje proto, že to nechcete vidět. Zeptejte se, co máte dělat, abyste viděli jasněji a hlouběji.

3. Duševní tělo – duševní úroveň: Třetí oko mezi obočím.

Toto oko energizuje náš smysl pro naše já. Zeptejte se třetího oka v jaké oblasti vám vaše já zamlžuje zrak; zeptejte se také, v jaké oblasti vidíte dobře.

4. Duševní tělo – intuitivní/soucinná úroveň: Střed tračnicku uprostřed mezi pupkem a solárním plexem.

Tato čakra vám pomáhá rozumět vašim myšlenkám. Domníváte se, že máte správný postoj k životu? Tohle může být další obtížná čakra; v důsledku špatně asimilovaných myšlenek může způsobit zácpu. Přeneste do ní energii, aby se otevřela, a zeptejte se, v jaké oblasti byste měli být chápavější ke svým vlastním myšlenkám.

5. Duševní tělo – volní duchovní úroveň: Horní část hrtanu, vzadu pod bradou a pod kořenem jazyka.

Tato čakra je spojena s vyjadřováním myšlenek. Je-li zablokována, může způsobit nedostatek sebedůvěry v naše duševní schopnosti, bolesti v krku a ztrátu schopnosti jasně se vyjadřovat. Masírujte ji. O čem se vám obtížně diskutuje?

6. Duševní tělo – úroveň duše: Páté oko (střed čela).

Úroveň duše vašeho duševního těla aktivuje vaši vyšší mysl a rozšiřuje vaše hledisko. Není-li tato čakra dostatečně otevřená, nepochopíte ani to, že existuje něco, o čem nevíte. Jeli uzavřená, můžete se domnívat, že víte všechno, zatímco si uvědomujete jen velice málo. Masírujte páté oko. Nechte jím proudit energii ven. Zeptejte se, co pro rozšíření svého obzoru děláte dobře a co dobře neděláte.

7. Duševní tělo – Boží úroveň: Sedmé oko (asi 2 cm nad linkou, kde začínají růst vlasy, přibližně 2 až 3 cm od šestého oka).

V tomto místě můžete nahmatat čakru. Masírujte ji a požádejte, aby vám ukázala bílé světlo ze spirituální úrovně. Je-li světlo tmavé nebo zamlžené, znamená to, že čakru musíte lépe vyvinout nebo pročistit. I když světlo nevidíte vůbec, přesto si můžete uvědomovat jeho existenci ve svém těle. Představujte si, jak bílé světlo ze sedmého oka (ať už je vidíte nebo jen cítíte) proudí dolů a vyzáruje z třetího oka, aby očistilo a povzneslo vaše ego; pak vnímejte tuto energii v celém těle.

Intuiční/soucité tělo

1. Intuiční/soucité tělo – tělesná úroveň: Játra, na pravé straně těla pod hrudním košem.

Tato čakra se týká uskutečňování toho, co pro sebe považujete za duchovně správné. Čakru lehce masírujte. Cítíte-li bolest, přestaňte masírovat a nechte jen uvolňovat energii. Pak se zeptejte, kdy jste naposled dělali něco, v co jste věřili. Jak jste se při tom cítili? Pak si vzpomeňte na chvíli, kdy jste se cítili zbabělí a něco jste nedokončili.

2. Intuiční/soucité tělo – citová úroveň: Vnější strana stehna a horní část paží nad lokty.

Tyto čakry se týkají vašich vztahů k druhým lidem. Uvolněte paže a masírujte je. Relaxujte stehna a masírujte je. Představujte si různé lidi, se kterými se stýkáte. Když o těchto lidech přemýšlíte, chtějí se čakry zavřít nebo otevřít? Protože musíme být v Novém věku hlubšími a bližšími přáteli mnoha lidem, je důležité tyto čakry uvolnit. Cvičte to v přítomnosti lidí, v jejichž společnosti máte tyto čakry obvykle ztuhlé.

3. Intuiční/soucité tělo – duševní úroveň: Dolní část hrudní kosti.

Tato čakra se týká vašeho postoje k životu. Zablokovaná energie v této čakře může učinit člověka velmi cynickým a nepříjemným; takový člověk může být sice vtipný, ale jeho humor je často tak ostrý, že druhé zraňuje. Masírujte tuto čakru; uvolňujte její energii. Zeptejte se, k čemu jste připoutáni a co odmítáte. Pak se zeptejte, co děláte dobře.

4. Intuiční/soucité tělo – intuiční/soucité úroveň: Na prsou mezi podkovou a čakrami.

Je-li tato čakra příliš otevřená, jste pravděpodobně příliš soucitní a vyčerpáváte se. Tuto čakru můžeme také uzavřít a stát se bezcitnými. Pamatujte si, že tohle je táž čakra jako čakra Boží úrovně citového těla; je neuvěřitelně důležitá. Jejím prostřednictvím cítíme bezpodmínečnou lásku a soucit; naše intuice funguje na vysoké

úrovni a povznáší nás na mnohem duchovnějším rovinu. Masírujte tuto čakru. Je příliš ztuhlá nebo otevřená? Uvolněte její energii a zeptejte se jí, v jakých situacích jste příliš soucitní a v jakých příliš bezcitní.

5. *Intuiční/soucité tělo – volní duchovní úroveň: Na obou stranách nosu.*

Tohle jsou silové čakry. Někdy jim říkám „indiánské čakry“, neboť slučují energii nebe a země a vnášejí odvahu a porozumění do každodenního života. Masírujte je. Můžete se zeptat, zda máte indiánskou minulost, během které byly tyto čakry otevřené a dobře používané. Pak se zeptejte, v jakých situacích v tomto životě by měly být tyto čakry víc otevřené. V jakých situacích je blokujete?

6. *Intuiční/soucité tělo – úroveň duše: Zornice.*

Právě těmito čakrami vidíte do duše druhých a oni do duše vaší. Jste-li o samotě, můžete se podívat do zrcadla; všimněte si, jak hluboko vidíte do svého nitra. Jste-li s lidmi, dívejte se jim hluboko do očí a nechte je dívat se hluboko do očí vašich. Stydíte se a máte nepříjemný pocit, jako byste byli úplně nazí? Mnoho lidí se na této úrovni nedokáže opravdu otevřít. Když budete udržovat energii ve svých zádech, dá vám to sílu vidět hlouběji.

7. *Intuiční/soucité tělo – Boží úroveň: Prodloužená mícha.*

Otevření této čakry stimuluje božské porozumění a sjednocuje naše vědomí s vědomím Božím. Negativní stránkou této čakry je téměř výlučné soustředění na světský život. Masírujte tuto čakru. Kde ve svém životě vidíte Boží plán a opravdu cítíte jednotu s Bohem? Můžete cítit klidnou blaženost. Zeptejte se této čakry, v čem blokujete svůj osud.

Volní/duchovní tělo

1. *Volní/duchovní tělo – tělesná úroveň: Dlaně a chodidla.*

Energie z této úrovně nám pomáhá reagovat na okolní svět. Tohle jsou jedny z nejsilnějších léčivých čaker. Masírujte si ruce a nohy.

Nechte energii proudit ze všech těchto čaker. Kde je nejvíce zablokovaná? Chodte chvíli bosí a vnímejte, jak se vaše energie spojuje se zemí. Uvědomujte si, jak reaguje zbytek vašeho těla; obvykle se budete cítit osvěženi. Pak se můžete posadit a uvolnit energii v rukou. Držte ruce asi deset až dvacet centimetrů od těla a pak jimi nad tělem pohybujte a vnímejte, jak energie z vašich dlaní vaše tělo relaxuje a léčí. Můžete cítit víc energie, když budete pohybovat levou rukou nad pravou stranou těla a pak pravou rukou nad levou stranou; to posiluje polaritu a zvyšuje energii.

2. Volní/duchovní tělo – citová úroveň: Zadní strana kolen a vnitřní strana loktů.

Mnoho lidí neumí používat mocného volního/duchovního těla. Vstupte do meditativního stavu a masírujte si zadní stranu kolen a vnitřní stranu loktů. Co vás děsí a co je vám nepříjemné? Představujte si, jak tyto nepříjemné situace úspěšně zvládáte; představujte si, jak vaše energie proudí zdravým a krásným způsobem z vašeho těla.

3. Volní/duchovní tělo – duševní úroveň: V podpaží a v rozkroku.

Masírujte tyto čakry. Dávejte pozor, abyste nemasírovali příliš tvrdě žádné oteklé mízní žlázy (většina lidí je příliš lechtivá, aby se masírovali v podpaží tak hluboce). Nechte energii proudit. Vnímejte, jak energie vašeho těla a ducha proudí celým vaším tělem, zatímco se tyto čakry otvírají. Můžete se několik minut procházet. Pak vstupte do meditativního stavu a představujte si, jak používáte těchto čaker v každodenním životě.

4. Volní/duchovní tělo – soucitná úroveň: 2 až 5 cm pod rozkrokem.

Totéž jako sedmá úroveň tohoto těla, která je s *touto* čakrou sdružena.

5. *Volní/duchovní tělo – volní duchovní úroveň: Sexuální čakra (dvě čakry pod pupkem).*

Tohle je nejintenzivnější ze všech sexuálních čaker; týká se nejen sexuality, ale také změny sexuální energie v sílu. Mnoho lidí tuto čakru blokuje, aniž si to uvědomují. Vstupte do meditativního stavu a začnete čakru masírovat. Buďte k sobě tak upřímní, jak můžete. Ovládáte rádi druhé? Máte pocit, že to děláte? Jestliže ano, děláte to zdravým nebo nezdravým způsobem? Ovládáte rádi druhé svou sexuální energií? Kdy jste se nechali ovládat energií druhých? Po skončení meditace vnímejte klidnou a silnou energii proudící z této čakry a uvědomujte si, jak ovlivňuje ostatní stránky vašeho života.

6. *Volní/duchovní tělo – úroveň duše: Za vrcholnou čakrou na temeni hlavy.*

Prohlubeň na temeni hlavy může znamenat, že vaše epifýza funguje velmi dobře. Někdy je tato čakra otevřená jako malá miska. Pomáhá nám v komunikaci s vyššími dimenzemi a v dosahování stavů blaženosti. Masírujte tuto čakru; nechte její energii proudit. Zhluboka dýchejte a představujte si, že se vznášíte; pak se otevřete stavu blaženosti. To vyžaduje určitou zkušenost. Po skončení meditace přeneste energii zpátky do svého těla a nechte celé tělo prožívat stav blaženosti. Důkladně se protáhněte, abyste spojili různé druhy energie (blaženost je krásná, ale někdy se na jejím základě těžko funguje). Toto cvičení je velmi účinné, proto je zpočátku dělejte jen několik minut.

7. *Volní/duchovní tělo – Boží úroveň: Čtyři prsty nad vrcholnou čakrou.*

V této čakře, která je menší než čakra vrcholná, se spojuje lidská a duchovní energie. Pohodlně si lehněte a soustřeďte se na místo nad svou hlavou a na místo pod svým rozkrokem (čtvrtá čakra tohoto těla). Nechte energii proudit kruhovým pohybem z těchto čaker. Experimentujte s různým směřováním tohoto proudění. Až se energie rozproudí, vstupte do klidného meditativního stavu. Požádejte, abyste byli spojeni s kosmickou energií. Zpočátku nedělejte toto

cvičení déle než několik minut, neboť je velmi účinné. Po dokončení meditace se důkladně protáhněte.

Tělo duše

1. Tělo duše – tělesná úroveň: Nárty a zápěstí na straně palce.

Tyto čakry se týkají činnosti vašeho já. Pomáhají přenášet vědomí do vašich rukou a nohou, takže si lépe uvědomujete svou činnost. Na této úrovni můžete chodit ráznějším krokem. (Mám ráda jednu modlitbu pro tuto úroveň; ta vám přinese sílu, vědomí a usměrní vás; požádejte, aby duše vstoupila do vašeho těla a skrze vaši osobnost je očistila.) Masírujte tyto čakry. Zeptejte se, jaké situace je blokuje a jaké je pomáhají otvírat.

2. Tělo duše – citová úroveň: Vnitřní strana nohou nad kolena a vnitřní strana paží nad lokty.

Tyto čakry se týkají toho, jak vnímáte své já nebo úroveň duše. Jsou-li zablokované, máte tendenci přitahovat ruce k tělu a vaše kolena jsou slabá. Masírujte tato místa. Nechte jimi proudit energii a požádejte energii své duše, aby očistila vaše emoce. Zeptejte se, co tyto čakry uzavírá a co je pomáhá otevřít.

3. Tělo duše – duševní úroveň: Přední okraj podpaží a místo, kde jsou nohy spojeny s pánví.

Tyto čakry vám umožňují otevřít se transcendentní úrovni života a všemu, co překračuje normami každodenní situace. Poskytují vám energii ke zkoumání a vnímání nových způsobů existence. Masírujte tyto čakry. Zeptejte se jich, co byste měli lépe prozkoumat a co děláte dobře.

4. Tělo duše – intuitivní/soucitná úroveň: Před gonádami – vaječníky nebo varlata.

Energie těchto čaker vám pomáhá chápat vaši sexuální identitu. Jejich funkce je velmi důležitá, neboť – velká část života je založena na interakci mezi polaritami. Když se otevřeme své polaritě, fungujeme lépe. Oceňujte svou sexuální identitu. Nechte proudit energii svých vaječnicků nebo varlat. Může to vyvolat sexuální pocity, ale to je v pořádku. Lidé musí přijímat sexualitu stejně, jako přijímají ostatní pocity, myšlenky a duchovní energii. Mnoho lidí se stydí hovořit o sexuální identitě. Naše neschopnost přijmout a očistit sexuální energii nás brzdí v mnoha oblastech. Jak blokujete svou sexuální energii? Máte pocit, že nejste dostatečně mužem nebo ženou? V čem užíváte tuto energii správně?

5. Tělo duše – volní/duchovní úroveň: Dolní žebra.

Tyto čakry se týkají vašeho místa ve světě a zejména vaší vůle k životu. Otevřte své plíce. Dejte jim prostor a opravdu dýchejte. Masírujte tyto čakry a představujte si, že z nich vychází celý váš hrudník, že máte právo dýchat. Pak se zeptejte těchto čaker, kdy je blokujete a kdy je otvíráte.

6. Tělo duše – úroveň duše: Na obou stranách krku.

Tyto čakry se týkají naší sebeúcty a jsou velmi mocné. Jejich zablokování způsobuje napětí a vyvolává v nás pýchu. Strach vyjádřit identitu vašeho já může mít za následek, že vtahujete hlavu mezi ramena jako želva, což ovlivňuje vaše čakry. Otevřte tyto čakry a zeptejte se, v čem se musíte uvolnit, abyste zvýšili svou schopnost vyjádřit své já. Zeptejte se, v jakých situacích toto prouzení blokujete a v jakých je otvíráte.

7. Tělo duše – Boží úroveň: Na obou stranách hlavy nad ušima za spánky.

Tyto čakry vám umožňují, abyste se cítili jako entita Božího vědomí spojená s vesmírem. Jsou-li zablokované, můžete se cítit izolovaní a osamělí a můžete mít strach ze života. Některé duševní nemoci ovlivňují tyto čakry. Masírujte je; nechte jejich energii

proudit. Nechte se povznést a vnímejte svou jednotu s Bohem. Jste individuální entitou vědomí, jste součástí jednoty. Uvědomujte si tuto energii a přeneste ji do celého těla; pak se zeptejte, jaké situace vám pomáhají cítit tuto energii a jaké situace ji blokují.

Boží tělo

1. Boží tělo – tělesná úroveň: Konečky prstů na ruce a na nohou.

Energii z těchto čakr lze použít k léčení našeho těla a k vnímání předmětů v našem okolí. Masírujte si prsty na ruce a na nohou, abyste urychlili proudění energie Čakrami. Dýchejte zhluboka a vnímejte, jak se spojujete s energií kolem sebe. Jakým způsobem zvyšují tyto proudící čakry vaše vědomí?

2. Boží tělo – citová úroveň: Uprostřed zadní části hlavy.

Při modlení nám proudí víc energie z této čakry než z vrcholné čakry. Když se klaníme druhým, tato čakra se také otvírá. Proto skloňte hlavu a nechte energii proudit ze své nábožné čakry. Je vám to příjemné? Někteří lidé mají tuto čakru příliš otevřenou a jsou proto příliš oddaní druhým nebo nějaké myšlence, což porušuje jejich životní rovnováhu. Máme-li tuto čakru zablokovanou, klanění je nám nepříjemné a proto bychom měli zjistit, kde máme zavřenou mysl. Vidíte své chyby na druhých? Pronásledují vás paranoidní pocity? Masírujte tuto čakru. Nechte z ní proudit energii a buďte oddaní svému osudu, jednotě s druhými, vesmíru a svému Božímu zdroji. Po několika minutách této meditace nechte energii prostoupit celým svým tělem a hlavu narovnejte.

3. Boží tělo – duševní úroveň: Uvnitř pánevních kostí v místě, kde jsou nohy spojeny s tělem.

Vyjadřování vděčnosti je nezbytnou součástí zdravého života. Uzavřené čakry Božího těla duševní úrovně mohou způsobovat střešní potíže. Masírujte tyto čakry a nechte jimi proudit energii, aby se otevřely. Zeptejte se v jakých oblastech svého života byste měli

být vděčnější a v jakých byste se měli více otevřít hojnosti. Po dobu několika minut buďte vděční za všechno.

4. Boží tělo – intuitivní/soucitná úroveň: Solární plexus.

Na počátku věku Vodnáře, kdy máme nesmírnou svobodu volby, je tato čakra jednou z nejdůležitějších. Masírujte ji. Nadechněte se a zeptejte se, co blokuje. Pak se zeptejte, v jaké oblasti života byste měli být aktivnější.

5. Boží tělo – volní/duchovní úroveň: U kořene hrtanu v místě, kde kosti tvoří „podkovu“.

Někdy se od lidí očekává, že budou pro druhé dělat víc, než je jim příjemné. Jindy mají lidé přílišnou potřebu sloužit druhým. Tato čakra v nás může probudit mučednické pocity. Jemně ji masírujte. Soustřeďte se na tuto čakru, nechte skrz ní proudit energii a zeptejte se jí, v jaké oblasti života trpíte nebo příliš sloužíte druhým. Také se zeptejte, v jaké oblasti života se držíte zpět.

6. Boží tělo – úroveň duše: Na obou stranách pupku.

Tyto Čakry jsou společníky pupku. Pomáhají sjednocovat naši energii s energií Boží i s energií druhých lidí. Masírujte tyto čakry; pak si masírujte pupek, abyste vyrovnali proudění energie. Nechte energii proudit ven. V jaké oblasti života příliš hledáte jednotu s druhými lidmi a v jakých ji blokuje? Zatímco energie proudí z těchto čaker, meditujte o svých vztazích k vesmíru a k ostatním lidem.

7. Boží tělo – Boží úroveň: Vrcholná čakra.

Tohle je jedna z nejznámějších čaker. Je velmi důležitá pro náš růst a pro naše spojení s vyššími úrovněmi. Masírujte ji. Je temeno vaší hlavy ztuhlé? Otevřete je a nechte energii proudit ven. Zatímco proudí, vnímejte jednotu s druhými a se svým Božím zdrojem. Meditujte o této čakře a uvědomujte si změny energie, nová poznání a duchovní zážitky. Je-li tato čakra příliš otevřená, může z ní proudit velké množství energie; v takovém případě je nejlepší, když tuto energii přenesete zpátky a rozptýlíte ji do celého těla. Přílišné

proudění z vrcholné čakry může člověka oslabit. Je-li vaše vrcholná čakra příliš otevřená, zeptejte se, jaké okolnosti ve vašem životě to způsobily. Mohl to být strach z toho, že musíme být lidmi, nebo přílišná zlost.

Zvuky a proudění kundalini

Zvuk je velmi důležitou součástí života. Aktivuje proudění energie, uvolňuje zablokovanou energii a posiluje život. Hraje také důležitou roli při uvolňování kundalini a při otvírání čaker. Zvukové vibrace ovlivňují energii, s kterou se dostanou do styku; jako mohou některé zvuky rozbít sklo, jiné vibrace aktivují proudění energie v oblastech sdružených se stejnou frekvencí.

Mantry

Mantry jsou sanskrtská slova (myšlenkové formy), která jsou sdružena s jednotlivými čakrami. Pětkrát až desetkrát opakujte tyto zvuky a koncentrujte se na odpovídající čakry. Zpočátku stačí několik minut na každou čakru. Posad'te se do pozice lotosu nebo si lehněte. Tříkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. (Některým čakrám se můžete věnovat déle než jiným.)

Základní čakra – *Lam*

Sexuální čakra – *Varn*

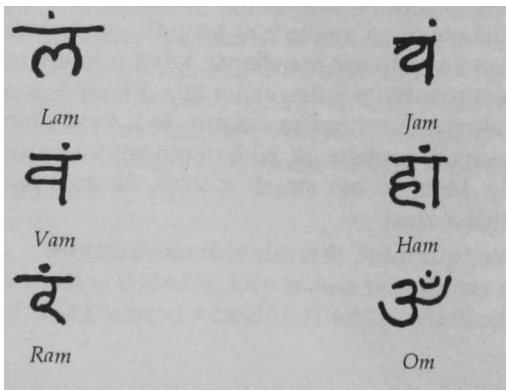
Pupeční čakra – *Ram*

Srdeční čakra – *Jam*

Krční čakra – *Ham*

Páté oko – *Om*

Vrcholná čakra – *Aum*Když se koncentrujete na vrcholnou čakru, můžete se otevřít „všem zvukům“ nebo bzučení vesmíru. Pro ty, kteří si chtějí mantry představit, uvádíme tuto džinistickou verzi sanskrtu:



Aktivace čakr

Toto výborné cvičení čistí a oživuje čakry a podporuje proudění kundalini. Je natolik silné, že nás může uspat nebo zbavit zájmu dokončit je; proto vám doporučuji, abyste se zpočátku věnovali jen dvěma čakrám (pupeční a vrcholné). Později přidávejte další čakry. Občas si může energie sama vybrat čakry, které chce otevřít; dovoďte jí to. Až cvičení skončíte, rozptýlte energii po celém těle; nikdy ji nenechávejte koncentrovanou v jednom místě.

Vynechte základní čakru, dokud nejsou všechny ostatní aktivovány; aktivovat tuto čakru dříve, než jsou otevřeny ostatní čakry, způsobuje velké problémy, neboť zablokovaná energie obrací proudění dolů, a to nepomáhá evolučnímu procesu.

Přeneste energii z dolní části páteře vzhůru a pak ven čakrou, kterou jste si zvolili k aktivaci. Je-li tato čakra ztuhlá nebo zablokovaná, masírujte ji. Představujte si, jak rudý plamen spaluje všechny odpad a negativitu v této čakře a jak ji pročišťuje. Vyvolá to různé pocity, vzpomínky a myšlenky; nechte je přicházet, ale nevěnujte jim přílišnou pozornost. Ať je rudý plamen spálí a čakru vyčistí. Emoční a duševní energie v některých čakrách se vám bude zdát téměř nepřekonatelná. Nedovoďte jí, aby vás ovládla. Představujte si, jak ji rudý plamen čistí.

Až ji plamen očistí, pocítíte, jak se proud energie začíná pohybovat ve směru hodinových ručiček (když se díváte z vnějšku těla). Dejte tomuto kruhovému pohybu volný průchod; Čakra se

začíná roztáčet. Po chvíli rotace ji nechte, aby se co možno nejvíce rozšířila. I když necítíte, jak energie rotuje, nechte ji, aby se rozšiřovala, dokud nedosáhne stavu blaženosti. Představujte si, jak váš dech proudí touto Čakrou.

Zpočátku v tomto stavu blaženosti nezůstávejte déle než pět minut, byť máte sebepříjemnější pocit. Tato energie je velmi intenzivní a vaše tělo na ni není zvyklé. Když začnete být unavení nebo ospalí, nechte energii rozptýlit po celém těle a pak cvičení ukončete. Nemůžete-li se soustředit nebo jste-li ospalí, nedělejte toto cvičení.

Až skončíte aktivaci jedné čakry, nechte její energii rozplynout ve vesmíru. Nepřenášejte ji zpátky; tato energie je příliš silná. Přistupte k další čakře. Nejlepší je začínat u dolních čaker a postupovat vzhůru. Občas je normální některou čakru vynechat a přejít k dalším. Nakonec je však všechny pročistíte podle právě uvedených instrukcí. Až pročistíte vrcholnou čakru, smíchejte její energii s duchovní energií a nechte touto směsí pokropit své tělo a ji proniknout do všech buněk. Až vyčistíte všechny čakry, vyčistíte základní čakru. Potom přenesete energii zpátky do páteře a vrcholnou čakrou ven z těla; smíchejte ji s duchovní energií a nechte jí pokropit vaše tělo a proniknout do všech buněk. Bez ohledu na to, kolik čaker čistíte, vždycky ukončete cvičení očištěním vrcholné čakry, neboť je třeba udržovat energii v rovnováze. Kdybyste naposled čistili dolní čakry, energie by se v nich mohla zablokovat. Přílišná koncentrace energie v těchto čakrách může způsobit tělesné, duševní nebo citové problémy.

Po nějaké době zjistíte, že se tři hlavní energetická centra – pupeční čakra, srdeční čakra a páté oko – čistí sama. U některých lidí se aktivuje třetí oko. Když dojde ke spontánnímu očištění, proces nepřerušujte; otevřete se jeho energii.

Toto cvičení můžete ukončit tím, že energii rozptýlíte po celém těle nebo ji přenesete do vrcholné čakry, kde ji smísíte s Boží energií a pak touto směsí necháte pokropit své tělo.



Citové, éterické a duševní tělo.

Devátá kapitola

MĚŘENÍ PROUDU ENERGIE V ČAKRÁCH

Měření čakr

V této kapitole budeme zkoumat, jaké účinky na lidskou osobnost a chování má proudící nebo zablokovaná energie v sedmi hlavních a sedmi méně známých čakrách. Je mnohem víc čakr, které bychom mohli měřit; avšak obecné rysy osobnosti se projevují prostřednictvím těchto čtrnácti čakr.

Tabulka 3 uvádí čtrnáct čakr a jejich umístění. Měření doporučujeme jen pro tři nižší těla (materiální, citové a duševní), neboť ta určují osobnost. Vyšší těla se měří mnohem obtížněji nejen kvůli své velikosti a povaze, ale také proto, že je těžké lokalizovat je, nejsou-li dostatečně vyvinutá.

Ilustrace na stránce 126 ukazuje pravidelné proudění různých druhů tělesné energie. Éterické tělo přesahuje hranice těla materiálního, citové tělo přesahuje hranice těla éterického a duševní tělo přesahuje hranice těla citového. Všechna tato těla prostupují tělem materiálním.

Lokalizace těchto energetických těl vyžaduje určitou praxi. Následující cvičení vám v tom pomohou.

- 1) Třete ruce jednu o druhou, abyste vyvolali statickou elektřinu a zvýšili svou citlivost.
- 2) Držte jednu ruku co možno nejdále od druhé, ale tak, aby vaše dlaně byli proti sobě.
- 3) Pomalu k sobě přibližujte dlaně. První „stěnu“ energie ucítíte ve vzdálenosti několika centimetrů jako okraj neviditelného balónu; nebo můžete cítit náhlé teplo nebo pálení v dlaních. Vašimi pažemi začne proudit intenzivní energie. Právě v tomto místě se nachází „stěna“ citového těla u většiny lidí.

Měření energie čakr (tabulka 3)

Čakra	7	6	5	4	SP	3	S
Éterické tělo							
Citové tělo							
Duševní tělo							

Přední strana:

- 7 – temeno
- 6 – obočí (páté oko)
- 5 – hrtan
- 4 – srdce
- SP – solární plexus
- 3 – pupek
- S – slezina
- 2 – pohlavní orgány
- P – prsty u nohou (konec palce pod nehtem)
- Ch – chodidla (střed)

Zadní strana:

- 1 – základní čakra
- V – volní čakra
- ÚČ – úniková čakra
- Z – zbožná čakra

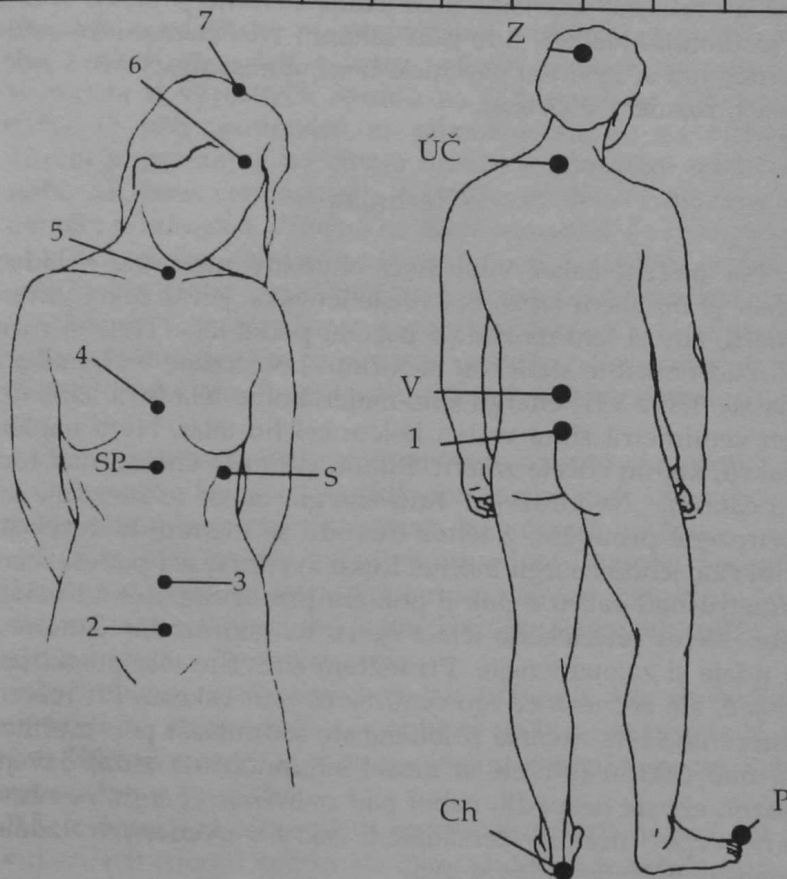
Pr. – Průměr

Jméno: _____

Datum: _____

Měření energie čaker (tabulka 3)

Čakra	2	P	Ch	1	V	ÚČ	Z	Pr.
Éterické tělo								
Citové tělo								
Duševní tělo								



Měření energie v čakrách – Pohled zředu a zezadu.

Cítit energii tímto způsobem by mělo být snadné, neboť ji cítíte dvakrát, jednou v čakře každé dlaně. Jakmile si tuto energii uvědomíte, všimnete si, že každá tělesná úroveň má jinou energii. Klidné tělo je „hladké“, zatímco tělo podrážděné a vzrušené vnímáme jako jemné stříbřité jehličky, 3 až 5 cm dlouhé. Někteří lidé jsou schopni tyto energetické stěny vidět. Jim si vyvinou psychickou schopnost slyšet nebo vidět jejich rozměry v číslech.

Technika

Na měření čaker vám stačí obyčejný metr, ale skládací metr je mnohem lepší. Požádejte člověka, jehož čakry chcete měřit, aby si lehl na záda s pažemi podél těla. Třete si ruce, dokud neucítíte statickou elektřinu. Lokalizujte – (Tabulka 3 na str. 130 a 131) energii jeho materiálního těla (přibližně deset centimetrů silná vrstva kolem celého těla). Nyní najdete čakru, kterou chcete změřit. Rukou vnímejte energii nad touto čakrou. „Neodrážejte“ tuto energii, neboť to narušuje její přirozené proudění; z téhož důvodu se metrem nedotýkejte člověka, jehož energii měříte. Ruku zvedněte asi padesát centimetrů nad čakru a pak ji pomalu přibližujte, dokud neucítíte „stěnu“ éterického těla a čakru na této úrovni. Změřte ji a údaje si zaznamenejte. Při měření citového těla postupujte stejně, ale začněte asi sto centimetrů nad čakrou. Při měření duševního těla začněte přibližně sto sedmdesát pět centimetrů nad čakrou (budete si muset stoupnout na židli; dávejte pozor, abyste nespadli, neboť pád ovlivňuje energii, nemluvě o nebezpečí úrazu). Nenajdete-li čakry v uvedených vzdálenostech, začněte dále od těla.

Rozdíly mezi éterickou, citovou a duševní energií se naučíte cítit. Zpočátku si nedělejte příliš velké starosti s tím, zda jste dostali přesné údaje; to by vás jen znervózňovalo a všechno by bylo obtížnější. Často se stává, že člověk, jehož energii měříte, cítí, když narazíte na určitou energii, a může vám poradit. Nejste-li si později jistí, zda jste měřili správně, měření opakujte. Zpočátku neměřte dlouho, protože vás energie může vyčerpat; v případě, že se to stane, sklenice vody a chvíle odpočinku vás osvěží natolik, že budete moci

pokračovat. Proudění energie čaker, které nemůžete najít, pravděpodobně směřuje doprava, doleva, nahoru nebo dolů; je-li tomu tak, poznamenejte si to.

Až změříte přední čakry, začněte měřit zadní. Až měření skončíte, vypočítejte si průměrnou hodnotu proudění na všech třech úrovních a tento průměr zanepte do tabulky. Všimněte si výrazných rozdílů na každé úrovni. Odchylka dvou až pěti centimetrů na jakoukoli stranu na éterické úrovni je normální; na citové úrovni je normální odchylka sedm až deset centimetrů a na duševní úrovni dvanáct až patnáct centimetrů. Přílišné kolísání znamená, že energie není v rovnováze, což vede ke zmatenosti a náhlým změnám nálady. Na druhé straně přílišná konzistence v kterékoli čakře ukazuje na nepružnost a nepřizpůsobivost. U skutečně vyrovnaného člověka je průměr vyšších čaker (srdeční, vrcholná a páté oko) poněkud vyšší než průměr ostatních čaker.

Při měření osobnosti nezapomínejte na tyto okolnosti:

1. Proudění energie je každý den trochu jiné. Obecný vzor může zůstat beze změny, nesnaží-li se člověk změnit.
2. Extrémní emoce ovlivňují proudění energie. Srovnání údajů získaných v extrémně emocionálních stavech s údaji získanými ve stavech normálních vám ukáže, jak může například zlost ovlivnit vaše tělo.
3. Problémy osobnosti jsou jak příčinou, tak důsledkem energetické nerovnováhy; je obtížné určit, co je prvořadé.
4. Tělesná zranění mohou uvolňovat energii nebo způsobovat změny v proudění.
5. Je-li některá čakra příliš otevřená, můžete nad ní dát ruku, zatlačit energii zpátky do těla a duševně ji nasměrovat do čakry, která má nízkou energetickou hladinu.
6. Je-li energetická hladina některé čakry příliš nízká, masírujte čakru i její okolí; to uvolní svalové napětí a umožní vám to přenést do ní energii.
7. Narazíte-li na několik „stěn“ energie v rozmezí jedné úrovně, zaznamenejte vzdálenost té, která je nejdále od těla. Stěny v rozmezí jedné úrovně ukazují na částečný rozvoj této úrovně nebo čakry.

Analýza čakr

Když jsme změřili proudění tělesné, citové a duševní energie systémem čakr, jsme připraveni zkoumat jejich profil a najít oblasti energetické krize. Problémy osobnosti jsou způsobovány nerovnováhou a poruchami v proudění energie uvnitř materiálního, citového a duševního těla. Profil čakry nám graficky ukazuje, v kterých oblastech je tato rovnováha porušena.

Kterákoli extrémně nadprůměrná čakra je pravděpodobně příliš otevřená a přijímá přílišné množství energie; podprůměrné čakry jsou zablokované a nepřijímají dostatečné množství energie. Kromě údajů o jednotlivých čakrách se musíme dívat také na vzájemné vztahy mezi čakrami a těly. Ačkoli je mnoho různých vztahů, které způsobují poruchy osobnosti, uvedeme tu jen několik nejobecnějších.

1. Všímejte si zvýšené a snížené hladiny energie v každém těle, abyste zjistili, kde energie proudí příliš intenzivně a kde je zablokovaná. V kterých místech se tato nerovnováha vyskytuje?
2. Nerovnováha v čakrovém systému materiálního těla se projevuje jak v činnosti, tak v tělesných nemocech. Nerovnováha v *citovém* těle se projevuje v našem citění. Nerovnováha v duševním těle se projevuje v myšlení. Je-li problém v jednom těle opravdu závažný projeví se nějakým způsobem ve všech ostatních tělech.
3. Všeobecné napětí a ztuhlost obvykle ukazuje na nízkou hladinu energie po celém těle, a to není dobrá situace. Velmi proměnlivé proudění je lepší, protože alespoň nějaká energie se dostává z těla ven. Nejlepší je mírné proudění.

Čeho bychom si měli všimat

Mezi jednotlivými těly by měla být rovnováha. Dávejte pozor na to, je-li některé tělo příliš uzavřené ve srovnání s ostatními. Eterické tělo by mělo být nad pětadvaceti centimetry, citové nad padesáti a duševní nad stopětadvaceti. Podívejte se například na duševní úroveň nad sto sedmdesáti pěti centimetry a na tělesnou úroveň nad pětadvaceti centimetry; to ukazuje na nedostatek vytrvalosti, nedostatek zájmu o materiální tělo a nečinnost – zkrátka příliš energie v duševním těle znamená mnohem víc přemýšlení než činnosti. Nebo citové tělo kolem stopětadvaceti centimetrů a duševní tělo kolem stopadesáti centimetrů; to znamená soustředění na city. Příliš vysoká hladina tělesné energie by znamenala jednání na úkor myšlení a cítění.

Je-li některá čakra velmi zablokovaná, snažte se zjistit, kam proudí přebytečná energie. Energie ze zablokované srdeční Čakry může proudit ven z těla slezinou nebo sexuální čakrou. Zablokovaná krční čakra může znamenat přílišné proudění energie z čakry srdeční a tendenci k přílišné lásce. Energie ze zablokovaného pupku nebo sleziny může proudit do sexuální nebo základní čakry.

Člověk, který má nějaký problém, obvykle přenáší více energie do odpovídající čakry. Tato čakra se pak může otevřít příliš, takže neustále přitahuje naši pozornost, což problém jen zhoršuje. Celá situace se mění v bludný kruh. Snažte se z této čakry energii odstranit, abyste uvolnili její náboj, nebo tuto energii spolu se svými starostmi rozptylte po celém těle; tím zmírníte problémy a získáte nové vědomí a poznání.

Příliš nízká hladina energie ve vrcholné čakře vás otvírá sebekritice nebo kritice ze strany druhých a strachu z toho, že se vám zvětší hlava. Příliš vysoká hladina ve vrcholné čakře je obvykle v pořádku, ačkoli se čakra může náhle otevřít a uvolnit příliš velké množství energie, což má za následek celkovou vyčerpanost, sníženou schopnost vykonávat každodenní úkoly a potřebu obnovit ztracenou rovnováhu. V takovém případě se pokuste část energie přenést do ostatních částí těla.

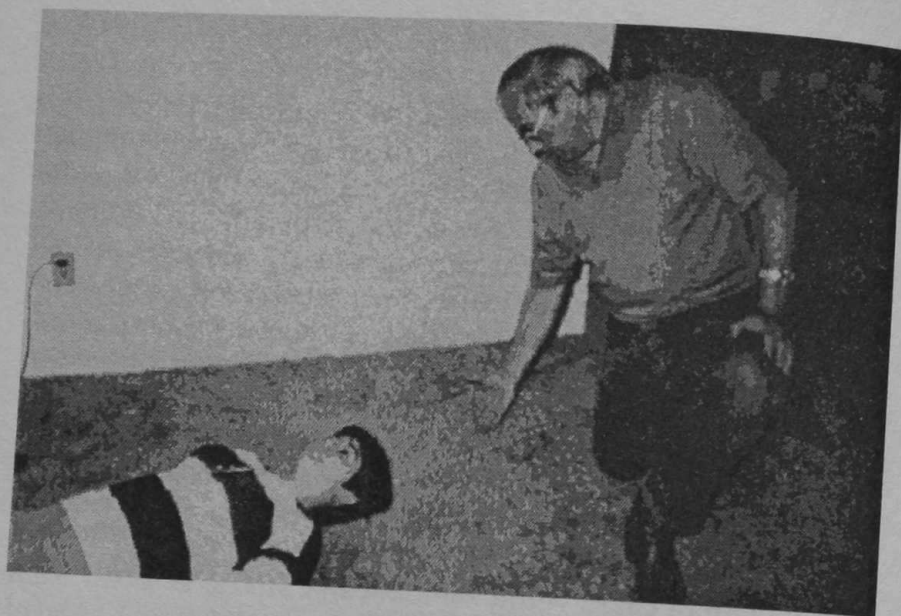


Foto 1: Měření vrcholné čakry

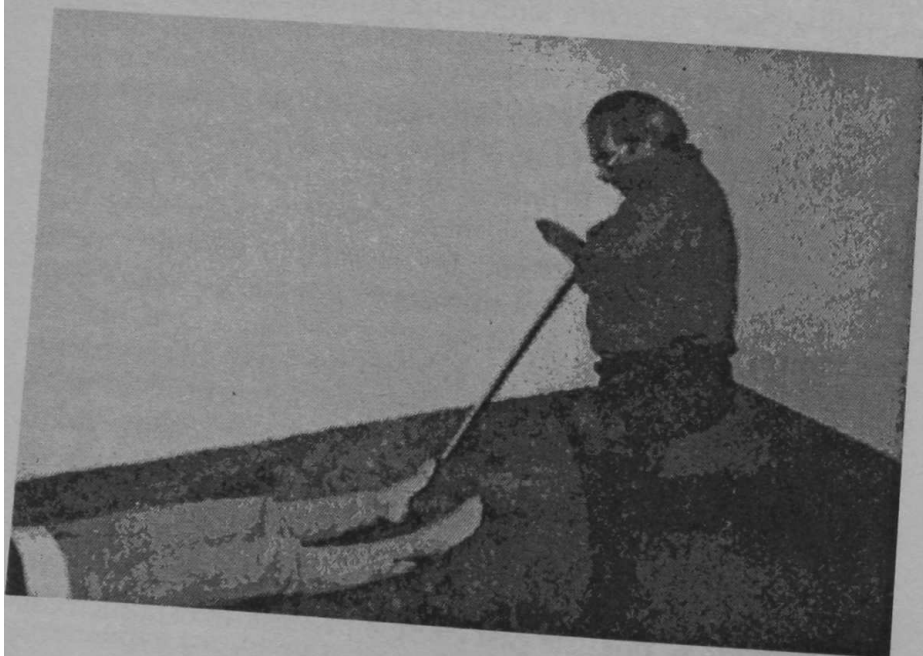


Foto 2: Měření čakry v palci. Všimněte si úhlu proudění.



Foto 3: Měření čakry pátého oka.



Foto 4: Měření základní čakry. Všimněte si úhlu proudění. S výjimkou proudění ze základní čakry a z čakr v prstech u nohou a ve slezině proudí energie ze všech ostatních čakr přímo.

Vysoká hladina energie v pátém oku je v pořádku, pokud to není na úkor ostatních čakr. Může to znamenat živé sny, jasnozřivost – nebo bolesti hlavy. Příliš nízká hladina v této čakře ukazuje na nedostatek představivosti.

Příliš vysoká hladina v krční čakře naznačuje příliš tolerantní osobnost a nedostatek rozumu. Příliš nízká hladina naznačuje pesimistický vztah k životu a neschopnost vyjádřit se.

Příliš **vysoká** hladina v srdeční čakře naznačuje, že jsme příliš milující ke své vlastní újmě a že se cítíme vyčerpaní. Příliš nízká hladina naznačuje únavu, vyčerpanost a bezcitnost; můžeme trpět bolestmi z minulosti nebo dokonce z minulých životů.

Příliš vysoká hladina v pupeční čakře produkuje příliš emocionální stavy a nenechává nám energii na jednání ani na myšlení. Nízká hladina ukazuje na zablokovanou energii nebo strach z cítění.

Příliš vysoká hladina ve slezině může vyvolávat záchvaty nekontrolovatelné zuřivosti a oslabovat naši schopnost jasně myslet. Vysoká hladina naznačuje neschopnost vyjadřovat zlost.

Příliš vysoká hladina ve volní čakře (je-li zablokovaná také *čakra srdeční*) naznačuje velkou umíněnost a neschopnost vycházet s druhými. Nízká hladina naznačuje silný pocit bezmocnosti, vyvolaný tím, že se energie přelévá do citové oblasti. Volní čakra by měla být v rovnováze s čakrou srdeční a pupeční.

Příliš vysoká hladina v základní čakře nás nenechá klidně sedět. Člověk si také může „sedět“ na svém potenciálu a potlačovat zlost. Může to způsobit hemeroidy. Příliš nízká hladina může vyvolávat strach z omylů. Je-li jak vrcholná, tak základní čakra zablokovaná, vyvolává to všeobecný strach ze života a vede to k „želvímu“ komplexu.

Příliš vysoká hladina ve zbožné čakře (vyšší než v čakře vrcholné) naznačuje oddanost k lidem nebo myšlenkám. Nízká hladina charakterizuje člověka, který **je uzavřen** myšlenkám druhých, zabývá se výhradně svými právy a podezřívá druhé.

Příliš otevřená úniková čakra vede ke zmatenosti, zejména máme-li hlavu vystrčenou příliš dopředu, neboť to blokuje proudění energie do mozku. V extrémních případech to vyvolává paranoidní stavy.

Příliš nízká hladina energie v této čakře může znamenat přílišné přijímání světa.

Příliš vysoká hladina v chodidlech naznačuje zlost, potřebu chodit, aby se vyčistily emoce a mysl, a potřebu někam to ve světě dotáhnout (obzvlášť když našlapujeme tvrdě na paty). Příliš nízká hladina naznačuje nesmělost, strach z chůze, strach postavit se na vlastní nohy a potřebu o někoho se opírat. Příliš vysoká hladina energie v prstech u nohou vyvolává touhu uvolňovat zlost kopáním (prokopat si cestu). Příliš nízká hladina naznačuje potřebu jistoty; prsty jsou stažené jako u ptáka držícího se větve.

Člověk s příliš uzavřenými citovými čakrami a srdcem má sklony projevovat lásku prostřednictvím sexu. Hladina energie v sexuální čakře se může příliš zvýšit v důsledku přelévání energie z druhých čakr; v kombinaci s vyšší hladinou v citových a duševních čakrách to vede k přemýšlení o sexu místo k činnosti. Příliš nízká hladina energie v sexuální čakře naznačuje neschopnost sexuálního vyjádření.

Příliš vysoká nebo příliš nízká hladina energie v solárním plexu může vyvolat nevolnost. Tento extrém naznačuje problémy v jednání, myšlení a cítění ve vztahu k vlastnímu osudu. Je-li solární plexus příliš otevřený, ukazuje to na přílišné soustředění na osud a každodenní záležitosti; je-li hladina příliš nízká, naznačuje to strach ze zaujetí vlastního místa ve světě.

Příklady rozměrů čakr

V tabulce 4 jsou uvedeny rozměry čakr pěti lidí s rozdílnou minulostí a vzděláním. B a C mají nejnižší hladinu energie; oba pracují v tradičních oborech. A, D a E mají mnohem větší volnost pro rozvoj osobnosti a ducha; všichni tři se často věnují rozvíjení své duchovní energie.

A. Nejvyšší hladina energie je na duševní úrovni. V době měření procházel tento člověk velkým stresem. Hladina energie ve vrcholné čakře je nižší než průměr (200cm), což naznačuje nerovnováhu a nedostatek sebeúcty. Celkové údaje jsou vysoké a ukazují rozvoj;

avšak nízká hladina ve vrcholné čakře ve srovnání s čakrou zbožnou naznačuje nedostatek sebevědomí; čakra je uzavřená a blokuje proudění energie. Skutečnost, že hladina energie v srdeční čakře na všech třech úrovních je vyšší než hladina v čakře vrcholné, ukazuje, že **A** dává přednost potřebám druhých.

B. Jak už jsme řekli, tento člověk pracuje v tradičním, příliš organizovaném a stresovém prostředí. Tomu také odpovídají výsledky měření, naznačující zvýšenou energetickou hladinu v jeho slezině na všech úrovních. Hladina zbožné energie je nižší než průměr; nespokojenost a odloučenost jen zvyšují stres a hněv. Energie v jeho vrcholné čakře je nad průměrem, což naznačuje rozvoj.

C. Tento člověk pracuje v nejorganizovanějším a nejtvrdějším prostředí. Energetická hladina v jeho únikové čakře (této čakře se tak říká proto, že se v ní v těžkých situacích hromadí přebytečné energie) je vyšší než průměr. V důsledku toho se u něho projevuje silná touha uniknout, ale hladina zbožné energie jeho citové a duševní úrovně je ještě vyšší, což znamená, že se **C** snaží, aby všechno fungovalo.

Hladina zbožné energie je mnohem vyšší než hladina ve vrcholné čakře, což naznačuje, že se **C** příliš nevěnuje svým osobním zájmům.

Jeho názor na sebe sama by se jistě mohl zlepšit.

D. Dobrý duševní rozvoj, ale energetická hladina ve vrcholné a pupeční čakře je příliš nízká. Nízká hladina v pupku naznačuje problémy s asimilací emocí; a jelikož je nízká i na éterické úrovni, znamená to, že **D** má potíže jednat na základě emocí. Jeho cítění emocí je mnohem vyrovnanější. Hladina zbožné energie je vyšší než hladina ve vrcholné čakře, což naznačuje přílišnou oddanost ostatním věcem a potřebu věnovat se více vlastním zájmům.

E. Hladina duševní a citové energie v základní čakře je u tohoto člověka vysoká; to ukazuje, že navzdory dobrému rozvoji si **E** sedí na svém dostupném potenciálu, zejména pokud se týká vůdcovských schopností. Hladina citové energie ve vrcholné čakře je pod průměrem, zatímco hladina éterická a duševní je nad průměrem, což naznačuje, že **E** nemá jasnou představu o svém já, o rovnováze a osvícení. Užívání energie jak vysoké, tak nízké hladiny může způsobovat problémy. Hladina energie v základní čakře tohoto

člověka je dvakrát vyšší než hladina v jeho čakře vrcholné, což znamená, že si E sedí na pocitech. Duševní energie ve třetím oku je vysoká ve srovnání s čakrou v chodidlech a s čakrou volní a zbožnou, což ukazuje na jasnozřivost a možnost živých snů.

Tabulka 4 – Rozměry čakr (cm)

	7	6	5	4	ST	3	S	2	P	Ch	1	V	ÚČ	Z	Pr.	
A	53 107 183	68 94 198	56 84 218	71 127 218	84 122 203	58 94 162	69 142 213	76 160 274	61 86 188	48 117 175	91 198 244	58 127 188	56 147 188	69 89 188	66 122 203	Éterické Citové Duševní
B	33 86 195	25 66 150	36 89 127	18 71 132	28 81 150	33 107 142	43 119 213	63 124 195	35 114 198	41 117 178	25 53 122	30 58 137	38 61 122	33 63 109	35 86 157	Éterické Citové Duševní
C	20 55 127	23 43 137	20 56 132	23 58 152	23 51 132	20 53 89	23 58 122	20 33 91	25 41 152	23 58 137	28 96 198	38 74 137	30 89 180	23 89 188	25 61 142	Éterické Citové Duševní
D	89 109 165	33 119 211	25 117 183	23 122 180	33 119 172	20 119 149	25 79 142	38 91 168	46 122 188	35 84 150	46 114 193	35 150 180	43 109 180	68 114 193	41 112 175	Éterické Citové Duševní
E	66 96 213	48 109 206	63 117 198	61 119 218	56 112 175	56 107 175	91 147 175	81 122 185	25 109 193	35 68 150	84 208 289	79 132 195	30 112 190	66 94 183	61 109 195	Éterické Citové Duševní
	T E M E N O	O B O Č Í	H R T A N	S R D C E	S P O L E X Á R U S Í	P U P E K	S L E Z I N A	S E X	P R S T Y	C H O D I D L A	Z Č Á K K R A D N Í	V Č A K K R Í A	Ú Č N A I K K R O A V Á	Z Č B A O K Ž R N A A	P R Ů M Ě R	

Desátá kapitola

DALŠÍ INFORMACE O ČAKRÁCH

Sdružené čakry

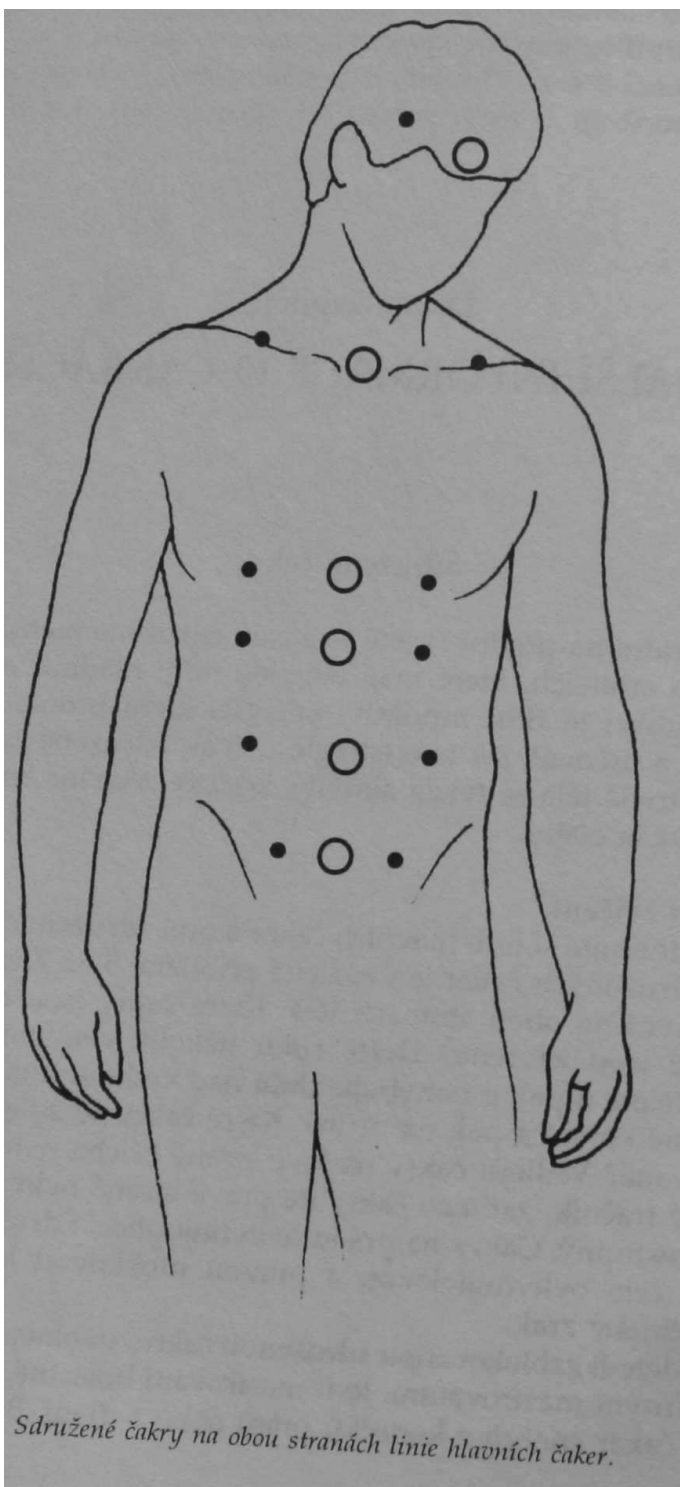
S čakrami na přední straně těla jsou sdružené menší čakry na obou stranách, které mají obvykle nižší hladinu energie. Jejich funkcí je řídit množství energie, která proudí hlavní čakrou, a určovat, jak této energie užívat. Sdružené čakry na pravé straně těla se týkají aktivity, kdežto čakry na levé straně se týkají citění.

Úvodní cvičení

Uvědomujte si linii hlavních čaker a linii sdružených čaker; linie sdružených čaker je vzdálená přibližně 5 až 7 cm od linie hlavní na obou stranách těla. Které čakry jsou otevřené a které jsou zavřené? Držte ruku několik centimetrů nad svým tělem a pak jí pohybujte dolů nad vedlejší linii; nejdřív na jedné straně a pak na druhé. Které čakry se zdají být zablokované? Vedlejší čakry na levé straně břicha ovlivňují sestupný tračník, zatímco čakry na pravé straně ovlivňují tračník vzestupný. Čakry na prsou ovlivňují plíce. Sdružené čakry na čele ovlivňují levou a pravou mozkovou hemisféru a psychický zrak.

Najdete-li zablokovanou sdruženou čakru, uvolněte její energii mírným masírováním. Je-li masírování bolestné, přenášejte do čaker energii z konečků prstů nebo z dlaní. Buďte klidní, dejte své mysli a citění volnost. Můžete se dovědět, co způsobilo zablokování energie. Chcete-li, navoňte místnost levandulí, jejíž léčivá vibrační frekvence odstraňuje neduchovní záležitosti.

Protože toto cvičení může uvolnit mocné vzpomínky a představy, je léčení sebe sama velmi obtížné. Můžete si najít terapeuta nebo poradce, který vám pomůže. Nemusíte se léčit sami.

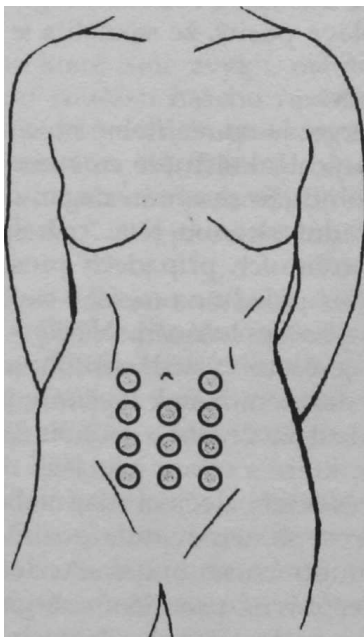


Sdružené čakry na obou stranách linie hlavních čaker.

Tři sexuální čakry

Sexuální energie je velmi důležitou součástí energie kundalini a ovlivňuje nás mnoha způsoby, nejen sexuálně. Přestože každý z nás užívá převážně jednu sexuální čakru, pro náš osobní růst je třeba, aby byly otevřené a rozvinuté všechny tři.

Tyto tři sexuální čakry se nacházejí mezi pupkem a stydkou kostí: první je 2,5 až 4 cm pod pupkem, druhá je ve stejné vzdálenosti pod první a třetí přímo nad stydkou kostí.



Sdružené čakry na obou stranách pupečních a sexuálních čaker.

Energii z horní čakry lze užít jak pro tvůrčí činnost, tak pro činnost sexuální; funguje-li dobře, podporuje hravost a dává radost; funguje-li však špatně, způsobuje nepružnost a je příčinou nedostatku humoru a tvořivosti. Sklony k flirtování, které z toho vyplývají, mohou mít pozitivní nebo negativní důsledky.

Prostřední sexuální čakra nám poskytuje sílu. Sexuální spojení nám dává energii, která posiluje pocit vnitřní stability a pohody.

Přestože má tato energie velký léčivý potenciál, jeli potlačena, vyvolává touhu sexuálně ovládat druhé a činí z lidí to, čemu říkám „sběratelé“ – totiž lidi, kteří rádi přitahují sexuální pozornost. Tito sběratelé nemají žádný zájem o pozitivní využití sexuální energie. Znásilnění je projevem jejich porušené rovnováhy.

Třetí sexuální čakra, umístěná přímo nad stydkou kostí, se týká transformační sexuality. Je-li tato čakra pozitivní, transformuje sexuální energii v duchovní energii vyšších oktáv. Lidé, kteří užívají energii třetí sexuální čakry, mají někdy vize a rozvíjejí nové duchovní vědomí. Negativní stránka této čakry v nás vyvolává pocity, že sexualita je špatná a špinavá.

Negativní čakry

Sexuální energie je neuvěřitelně mocná, ale přílišné množství ve sdružených čakrách (ve srovnání s hlavními čakrami) může vést k tomu, že se obrátí negativním směrem a začne proudit ven zadní stranou těla, což způsobuje spasilský komplex. V extrémních případech prosazují tito „spasitelé“ svůj program bez ohledu na to, jaké škody to může způsobit jednotlivcům nebo společnosti. Násilí – proti druhým nebo sobě samým – je často výsledkem tohoto komplexu. Nejsou-li lidé tvůrčí a nezmění-li se k lepšímu, jsou nespokojení, necítí žádnou radost ze života a mohou se u nich projevit kriminální sklony, které s sebou přinášejí destruktivní způsoby sebevyjádření. Někteří zločinci mají velké tvůrčí schopnosti, ale jejich tvořivost se nerozvinula pozitivním směrem.

Věřím, že v budoucnosti budeme u dětí měřit energii čaker a kundalini. Nesprávné proudění energie – přílišné ve sdružených čakrách a nedostatečné v čakrách hlavních – může být způsobeno buď nepříjemnými zážitky z dětství nebo událost mi z minulých životů. Tělesné a citové týrání, traumata, která oslabují a vyvolávají pocity bezmocnosti – to vše může porušit proudění energie v čakrách a vést ke kriminálnímu chování, oslabené schopnosti učit se a k dalším problémům. To vše by se však dalo léčit v raném věku. Prvním krokem by bylo nové nasměrování energie z vedlejších čaker do čaker hlavních; dítě by se pak naučilo projevovat se

prostřednictvím těchto čakr pozitivnějším způsobem; naučilo by se například cítit energii tvůrčí hravosti prostřednictvím horní sexuální čakry. Naučilo by se uvědomovat si své duchovní já a transformovalo by svou nižší přirozenost ve vyšší duchovní formy. V závažnějších případech by to vyžadovalo velkého úsilí včetně odborné terapeutické pomoci. Ta by byla nezbytná, neboť sexuální čakry jsou velmi mocné. Změna by vyžadovala obezřetnost. Dítě by se naučilo udržovat rovnováhu energie v těle, aby se energie nehromadila v jedné části.

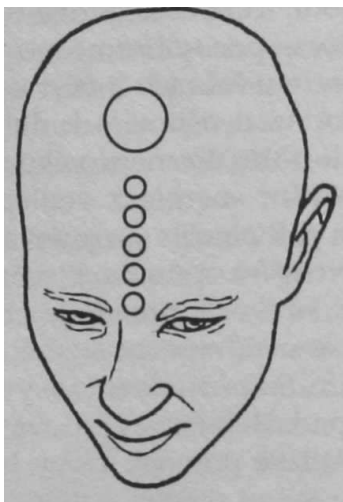
Sedm očí

Kromě dvou očí, na které jsme zvyklí, máme ještě pět očí duchovních, které jsou součástí našeho rozšířeného vědomí a které se v průběhu našeho vývoje spontánně otvírají. Třetí oko je umístěno mezi obočím; čtvrté je nad ním, páté je uprostřed čela, šesté pod linií vlasů a sedmé přibližně dva a půl centimetru nad touto linií. Každé oko má svou funkci a všechny jsou nezbytné pro náš vývoj.

Kromě zraku mají obě tělesné oči ještě další funkce. Prvním okem – pravým – vidíme především tvary předmětů; toto oko nám umožňuje vidět detaily. Druhé oko – levé – je sdruženo s naším citovým já a rozeznává spíše barvy a struktury než tvary; umožňuje nám vidět vztahy mezi jednotlivými předměty.

Třetím okem vnímáme formu a fungování materiálního světa; toto oko upřesňuje všechno, co vidí první oko, a umožňuje nám vidět trojrozměrně. Je-li otevřené, dává nám perspektivu výšky a zmírňuje náš strach z létání. Čtvrté oko nám umožňuje chápat vztahy a vyvinout si víru v Boha; toto oko upřesňuje všechno, co vidí druhé oko. Páté oko nám pomáhá chápat univerzální pravdy a ideály; prostřednictvím tohoto oka přijímáme „pojmy“ a vidíme minulé životy. Šesté oko je orgánem vnitřního zraku, který nám umožňuje chápat podstatu a smysl našeho života. Sedmé oko nám pomáhá chápat totalitu a smysl vesmíru; tímto okem přijímáme Božské porozumění a vidíme zářivé světlo a anděly.

Jen málo lidí má všech sedm očí vyvinutých; dokonce ani dvě první oči nejsou u mnoha lidí úplně vyvinuté. Důvodem je naše neznalost možností různých forem zraku, naše pohodlnost chápat nebo „vidět“ to, co naše oči ve skutečnosti vidí, a nedostatečný zájem o naši duchovní tradici rozšířeného vědomí. Všechny tyto závoje nám zakrývají oči, ale když je odstraníme, otevřou se před námi nové světy.



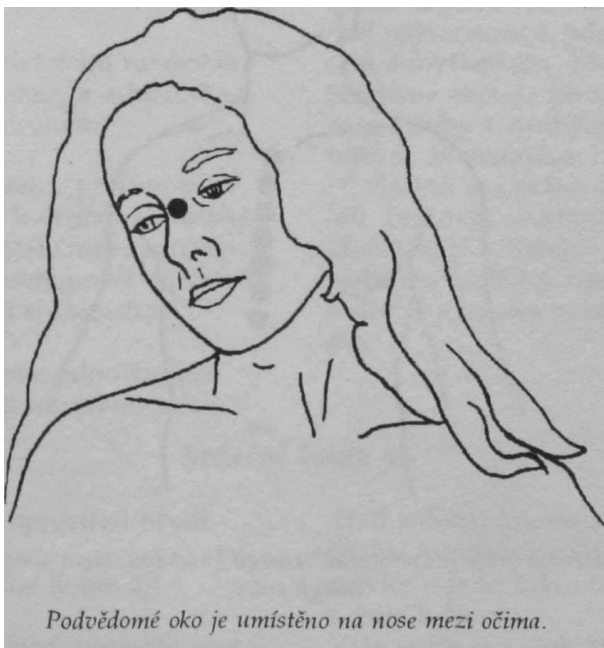
Umístění dvou tělesných a pěti psychických očí. Nad sedmým – okem je vrcholná čakra.

Nebezpečí předčasného otevření

Předčasné otevření těchto očí má určitá rizika; hlavním je nedostatek chápání a strach z toho, čemu nerozumíme. Užívání drog, různá tělesná zranění nebo nepravidelnosti v evolučním vývoji mohou způsobit, že se tyto oči otevřou před časně. Ať už je důvodem cokoli, otevře-li se některé oko, aniž rozumíme proč, výsledkem je zmatenost. To, co by mělo být požehnáním, je prokletím.

Podvědomé oko

Tomuto oku se také říká „oko prvního vědomí“. Je umístěno na nose, v prohlubni pod kostmi, které tvoří oční klenbu. Je to oblast našeho tělesného a emočního vědomí, která se týká našich primitivních instinktů a pudu sebezáchovy. Je-li tato čakra otevřená, spojuje nás s naším podvědomím (které by nemělo být vůbec podvědomé). Všechny citové a tělesné potíže, kterými se nechceme vědomě zabývat, způsobují zablokování energie a potlačují náš růst a vědomí.



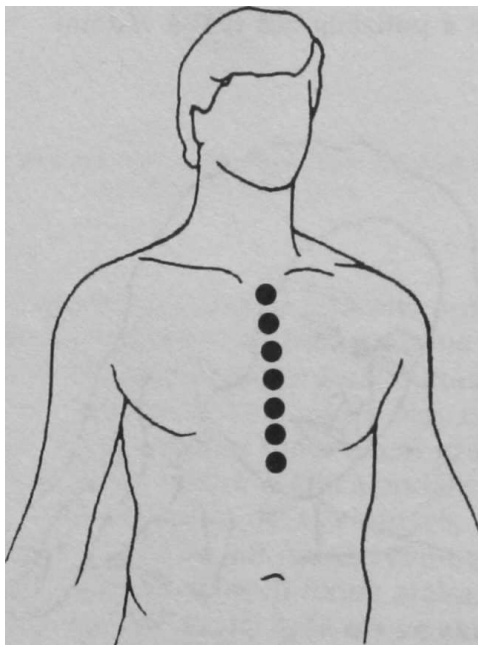
Podvědomé oko je umístěno na nose mezi očima.

Je-li tato čakra příliš otevřená, příliš se zabýváme tělesnými a citovými záležitostmi. Je-li uzavřená, jsme odděleni od životní síly.

Známkou toho, že se toto oko začíná otvírat – že si začínáme uvědomovat podvědomé informace – je naše nutkání mnout si toto místo.

Sedm srdcí¹

Všech sedm srdečních čakr je poháněno srdcem. Každá z nich má jiný druh láskyplné energie. Jsou umístěny v jedné vzestupné linii, která začíná nad hrudní kostí, a jsou veliké přibližně jako stříbrný dolar.



Sedm srdečních čakr je „poháněno“ energií kundalini, která je ovlivňována energií srdce.

1. Příspěvky k této kapitole a k meditaci jsou od Heleny McMahanové.

Srdeční čakra #1

Umístění: dolní část hrudní kosti.

Funkce: energie vědomí; rozhodování o tom, co je správné a co je nesprávné.

Příliš otevřená: pocity viny, defenzivní postoj, ospravedlňování.

Zablokovaná: neuvědomování si pocitů viny; citlivost.²

Dolní srdeční čakra funguje jako vaše svědomí, je malým gyroskopem vzpomínek na učení, které nám vštěpovalo, co máme a nemáme dělat. Vaši rodiče byli první lidé, kteří přispěli do této pokladnice myšlenek, ale mnoho dalších lidí včetně vás samých do ní také přispělo: učitelé, přátelé, příbuzní i sama kultura vám vštípili do srdce tato pravidla.

Srdeční čakra #2

Umístění: nad hrudní kostí.

Funkce: udržování rovnováhy uvolněné energie z hlediska vztahů k druhým.

Příliš otevřená: přílišná připoutanost k druhému člověku nebo k ideálu; málo porozumění, a neschopnost udržovat rovnováhu srdečních sil.

Zablokovaná: odmítání připoutanosti; uzavřené srdce.

Druhá srdeční čakra se týká naší náklonnosti k lidem, věcem a myšlenkám. Těžká, nebezpečná energie prostupuje naše vztahy k druhým. Pamatujte si, že nemůžete láskyplně vlastnit ani ovládat druhé lidi. Pozitivní stránkou náklonnosti je přijímání zodpovědnosti, hluboký zájem o druhé a ochota pomáhat jim.

Srdeční čakra #3

Umístění: uprostřed hrudi.

Funkce: vůle dobře žít.

Příliš otevřená: impulzivnost, neopatrnost, a nedbalost.

Třetí srdeční čakrou se při čištění kundalini zabýváme nejvíce – je to čakra lásky a vůle k životu. Vaše srdce je vaším životem; dává vám možnost užívat si

2. Viz Citové tělo – intuitivní/soucenná úroveň

Zablokovaná: strach ze života, slabá vůle.³ života, učit se z něho, rozvíjet vaši osobnost, objevit váš Božský původ a vrátit se do oceánu lásky, který je Boží energií.

Srdeční čakra #4

Umístění: nad srdeční Čakrou #3.

Funkce: ochota odpouštět, jak umožňování světlu, aby tak zářilo.

Příliš otevřená: přehnaná smířlivost i když to vede k vlastnímu zranění nebo škodě.

Zablokovaná: pomstychtivost; vnucování velikosti druhým.

Čtvrtá srdeční čakra se týká pomstychtivosti a smířlivosti. Ochota odpouštět je neuvěřitelné požehnání pro toho, kdo odpouští, tak pro toho, komu je odpouštěno. Negativní stránkou je pomstychtivost; neschopnost uvolnit se vyvolává zuřivou a mocnou touhu mstít se a blokovat opravdové láskyplné cítění.

Srdeční čakra #5

Umístění: uprostřed mezi krční jamkou a srdeční čakrou #3.

Funkce: vůle k životu; rovnováha, soucit.

Příliš otevřená: ochota dělat druhým radost.

Zablokovaná: bezcitnost.⁴

Pátá srdeční čakra je vaše soucitné srdce. Je-li otevřená, lidé se vám budou otvírat jako květy; mohou si vám také stěžovat na své problémy a při-sávat se k vám jako emoční vysavač prachu. Mohou vás úplně vyčerpat. Octnete-li se v takové situaci, představujte si, jak odpojujete tuto energii ze svého srdce a zapojujete ji zpátky do jejich vlastní – pupeční nebo srdeční – čakry.

3. *Viz Materiální tělo – volní/duchovní úroveň.*

4. *Viz Citové tělo – Boží úroveň.*

Srdeční čakra #6

Umístění: pod kostí tvaru podkovy na přední straně krku.

Funkce: otevřít se vyšším duchovním úrovním; využít srdeční energie k duchovnímu vývoji.

Příliš otevřená: zájem o vyšší úrovně a duchovní způsob života na úkor běžných lidských záležitostí.

Zablokovaná: odmítání vyšších duchovních úrovní.

Šestá srdeční čakra vás otvírá vyššímu duchovnímu růstu, duchovnímu tání a duchovní lásce k vašemu Bohu. Opravdová láska, kterou cítíme k druhým, je velmi podobná tomuto pocitu. Je-li však tato čakra příliš otevřená, můžeme druhé otravovat svou zálibou v opakování otřepaných duchovních pravd a nezájmem o jejich život. Člověk, jehož energie je v této čakře zablokovaná, je sveřepě soustředěn jen na lidskou stránku života.

Srdeční čakra #7

Umístění: dolní část krku, kde kosti tvoří podkovu.

Funkce: naše služby ve světě.

Příliš otevřená: snažíme se pomáhat druhým, i když to nikdo nepotřebuje nebo si to nepřeje.

Zablokovaná: sledování vlastních zájmů.

Sedmá srdeční čakra se týká našich služeb ve světě. Sloužit a pomáhat je tu vznešeným cílem. Je-li energie zablokovaná, je naše pomoc váhavá a nepřející a přináší škodu všem zúčastněným. Nesprávné proudění energie produkuje trpitele, kteří pomáhají druhým, ale stěžují si na to. Člověk, jehož energie je zablokovaná, si nevšímá příležitosti pomoci druhým. Proudí-li však energie správně, stane se tato čakra nejvyšším smyslem našeho života.

Meditace o sedmi srdcích

Opatrně masírujte nejnižší srdeční čakru. Je-li bolavá, mohli byste ji poranit; proto buďte jemní. Relaxujte; zhluboka a klidně nadechněte a sledujte svůj dech z onoho klidného a nehybného místa ve svém nitru. Uvolněte svou mysl. Bezstarostně otevřete svou paměť. Soustřeďte se na svou energii.

Zeptejte se, jaké příkazy jsou pohřbeny uvnitř této čakry svědomí. Které z nich jsou již neplatné a které je třeba odložit? Zatímco tyto příkazy vstupují do vašeho vědomí, uvědomujte si své pocity a ptejte se, jak jednotlivé příkazy zvyšují nebo snižují vaši schopnost uvolnit se a radovat se ze života. Kterých z nich se můžete zbavit? Které byste měli ještě posílit?

Soustřeďte se na následující čakru. Masírujte ji. Vnímejte proudění energie; uvědomujte si myšlenky a pocity, které vás napadají. Zeptejte se, co potřebujete, po čem toužíte a co máte. Jsou to možná materiální věci – dům, automobil, oblečení nebo nějaká tretka, kterou láskyplně opatrujete. Co pro vás tyto věci znamenají? Také je však možné, že jste připoutáni k lidem, myšlenkám, určitým postojům k světu nebo způsobům vnímání ideálu. Jak tyto vztahy ovlivňují váš život? Osvobozují vás, nebo vás omezují? Uklidňují vás, nebo ve vás vyvolávají pocity úzkostí? K čemu se opravdu chcete připoutat a čeho se chcete zbavit? Dovedete si představit, jak překonáváte všechny tyto závislé vztahy, jak zodpovědně milujete, aniž na něčem ulpíváte?

Otevřete hlavní srdeční čakru uprostřed své hrudi mezi bradavkami. Vnímejte mocné proudění energie z této silné, pronikavé čakry lásky, radosti, otevřenosti a zvědavosti. Ať její energie obejmě nové učení nebo ponaučení; prosejte všechna ponaučení svého života a vyberte z nich jádra pravdy; Prožívejte to, čím jste.

Nyní otevřete srdeční čakru pomsty a odpuštění. Vnímejte její energii, všímejte si změn, relaxujte a nechte energii proudit. Nacházíte v ní staré, hluboko pohřbené zášti? Jakých břemen se můžete zbavit? Jaké odpuštění můžete uvolnit z této čakry? Dýchejte zhluboka a klidně. Představte si tvář někoho, s kým jste měli v tomto

životě nejvíce potíží (ať už je mrtvý nebo ještě žije). Poslouchejte jeho hlas. Co vás nejvíce rozčiluje na jeho chování? Milovali jste ho? Stále ho ještě milujete? Snažte se přijít na to, co bylo příčinou vašeho prvního nedorozumění. Chtěli jste ho někdy uhdit nebo dokonce zabít? Jaký tělesný rys vás na něm nejvíce rozčiloval? Je možné, že jste měli pocit, že mezi vámi existuje nějaký jiný vztah (například otcovský nebo mateřský), vztah, který neexistuje v tomto životě. Nyní si odpusťte všechno, co jste mu kdy řekli nebo udělali. Třicet vteřin opakujte, „odpouštím si všechno, co jsem mu udělal“. Nyní požádejte Boha, aby vám odpustil všechno, co jste tomu člověku kdy řekli nebo udělali. Třicet vteřin žádejte Boha o odpuštění.

Nyní tomuto člověku odpusťte všechno, co vám kdy řekl nebo udělal – konkrétní slova, konkrétní činy. Odpusťte mu je. Třicet vteřin mu odpouštějte. A nyní se za něho třicet vteřin modlete. Žehňte mu, i když vám to drásá nervy, modlete se za něho.

Nyní se uvolněte. Usmívejte se. Nechte energii proudit z onoho krásného místa ve svém nitru.

Následující čakra je soucitná srdeční čakra. Masírujte ji, soustřeďte na ni svou pozornost, otevřte ji a nechte z ní proudit svůj soucit. Vnímejte jej; uvolněte jej pro každého, s kým jste se kdy setkali. Soucit s vašimi přáteli, s vašimi příbuznými, vaším druhem nebo družkou a nakonec se sebou. Přetékejte sladkým soucitem, vychutnávejte mok svého soucitu. Nyní soustřeďte moc této energie na sebe; ať omývá vaše slabosti, manýry a tajné návyky; usmívejte se na tuto tápající, pozoruhodnou, zářivou a zázračnou existenci, kterou jste vy sami. Nyní přistupte k další srdeční čakře, k té, jež vás otvírá vyšší duchovní energii. Ať se v tomto proudění energie zformuje modlitba – jak se při tomto otvírání svému božskému původu cítíte? Změňte svou modlitbu v přání začít nový život, přejte si zasvětit svého ducha vyššímu poslání. Zkontrolujte, zda vaše přání neobsahuje stopy takových příkázání a zájmů, které vás svazují, zda neobsahuje umíněnost a egoismus, tajné zášti a libůstky. Nyní své přání očistěte, rozsviňte tuto modlitbu a nechte ji vystoupit k Bohu.

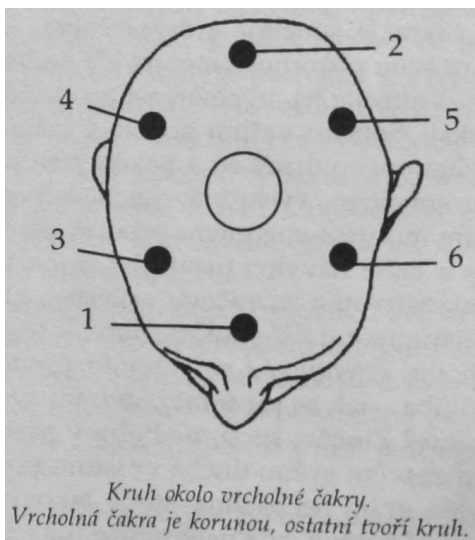
Nyní soustřeďte pozornost na krční jamku (podkovu), kde je umístěna čakra služeb. Soustřeďte se na úplně uvolňující dýchání, které otvírá tuto často zablokovanou, choulostivou oblast. Zeptejte

se, jaké druhy služeb se vám nyní v životě naskýtají? V jaké oblasti se snažíte přispívat životu? Jak cítíte energii v této čakře? Vnímejte ji celou svou bytostí. Nyní se zeptejte, jaké nové oblasti služeb se otvírají ve vašem nitru. Prožívejte to nejvyšší, co můžete nabídnout. „Chci vykonávat Tvou vůli.“ Odhodlejte se k tomu a věnujte se semenům služeb, které začínají klíčit ve vašem nitru – „Chci vykonávat Tvou vůli.“

Kruh okolo čakr

Kruh okolo vrcholné čakry

„Kruh okolo vrcholné čakry“ není možná elegantní výraz, nicméně je velmi výstižný. Šest těchto čakr rozmístěných kolem čakry vrcholné zde uvádíme:



1. Tato čakra je totožná se sedmým okem.

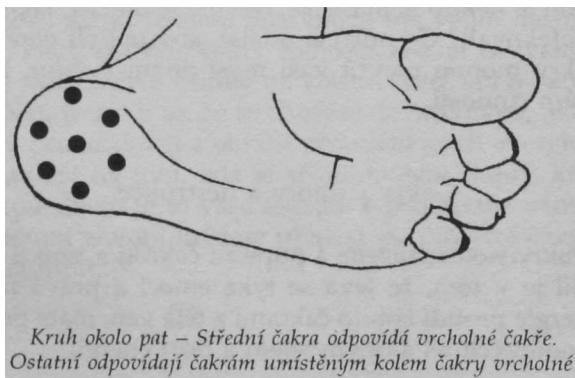
2. Druhá čakra je umístěna na zadní straně temena (někteří lidé tam mohou nahmatat prohlubeň, která je známkou více vyvinuté epifýzy). Tato čakra je totožná s šestou úrovní volního/duchovního těla. (Viz „Těla a čakry“.)

3,4,5,6. Tyto čakry jsou umístěny na stranách kruhu, dvě nalevo a dvě napravo. Týkají se vyšších stavů vědomí a přijímají informace z vyšších úrovní jako antény.

První a druhou čakru byste měli čistit každou zvlášť. S čakrami 3 až 6 zacházejte jako s celkem. Při masírování těchto čaker ucítíte změny proudění energie tam, kde jsou umístěny. Masírujte je a nechte jejich energii proudit, ale nezapomeňte rozproudit také energii z vrcholné čakry, abyste neporušili rovnováhu. Představte si, že se vznášíte, a buďte otevření novým informacím a myšlenkám. Tyto myšlenky zatím neposuzujte; запиšte si je. Později přemýšlejte o jejich smyslu a o tom, jak vám objasňují váš život.

Kruh okolo pat

„Jak nahoře, tak dole.“ A tak tomu skutečně je – „kruh okolo vrcholné čakry“ odpovídá „kruhu okolo čakry v patě“. Prostřední čakra v patě odpovídá vrcholné čakře na temeni hlavy.



*Kruh okolo pat – Střední čakra odpovídá vrcholné čakře.
Ostatní odpovídají čakrám umístěným kolem čakry vrcholné.*

Těmto čakrám obvykle nevěnujeme velkou pozornost, ačkoli jsou velmi důležité. Jejich funkcí je uzemňovat duchovní zážitky a vědomí, abychom jich mohli užívat. Máte-li čakry na temeni hlavy i na patách otevřené, pak máte hlavu v nebi a nohy na zemi. Nesmíme zapomínat, že země je součástí nebe; „kruh okolo čaker na patách“ se týká projevů kosmické energie v pozemské sféře.

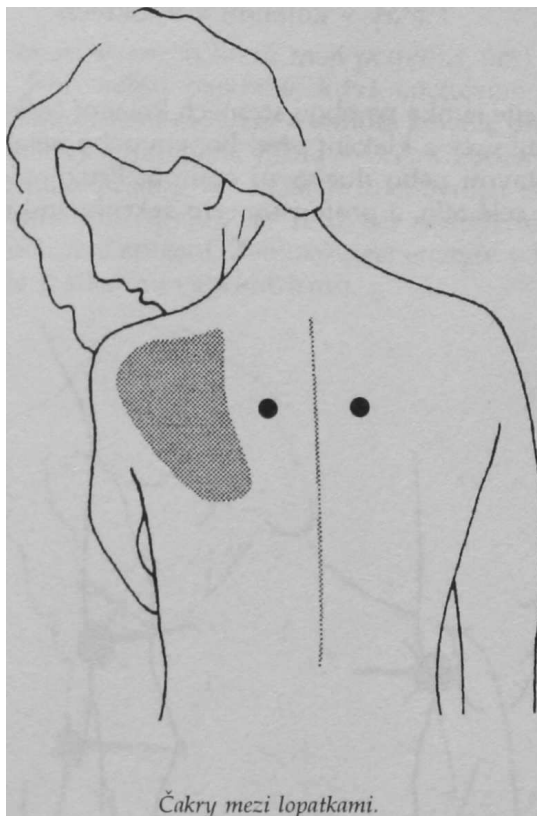
Cvičení

Najděte si nějaký otevřený prostor, kde se můžete procházet. Namasírujte si všechny čakry na temeni hlavy a na patách. Procházejte se a vnímejte, jak vám energie proudí patami i temenem hlavy. Uvědomujte si jejich spojitost a sílu této kombinace. Po několika minutách si můžete sednout nebo lehnout (v každém případě mějte narovnaná záda). Vstupte do meditativního stavu a buďte otevření všem představám a myšlenkám, které vás napadnou.

Pro začátečníky nejsou všechny tyto čakry tak důležité; ale člověk, jehož duchovní energie vzrůstá, musí mít tyto čakry otevřené a vyrovnané, aby jich mohl maximálně využívat. Tyto čakry nám také pomáhají udržovat tělesnou sílu, abychom mohli zvládnout vyšší energii.

Čakry mezi lopatkami

Tyto čakry jsou umístěny ve středu lopatek. Jsou-li otevřené, energizují vaše tělo a otvírají vaši mysl vyšším vědomostem. Jsou-li zavřené, můžete je masírovat, ale to je přirozeně obtížné. Můžete lopatkami třít o hranu dveří, ale je lepší, když vám je někdo namasíruje. Nechte je otevřít. Jakou energii jste blokovali? Co můžete udělat, abyste byli otevřenější? Tyto čakry mohou otevřít vaši mysl jiným světům a jiným způsobům činnosti.



Čakry jednoty a destrukce

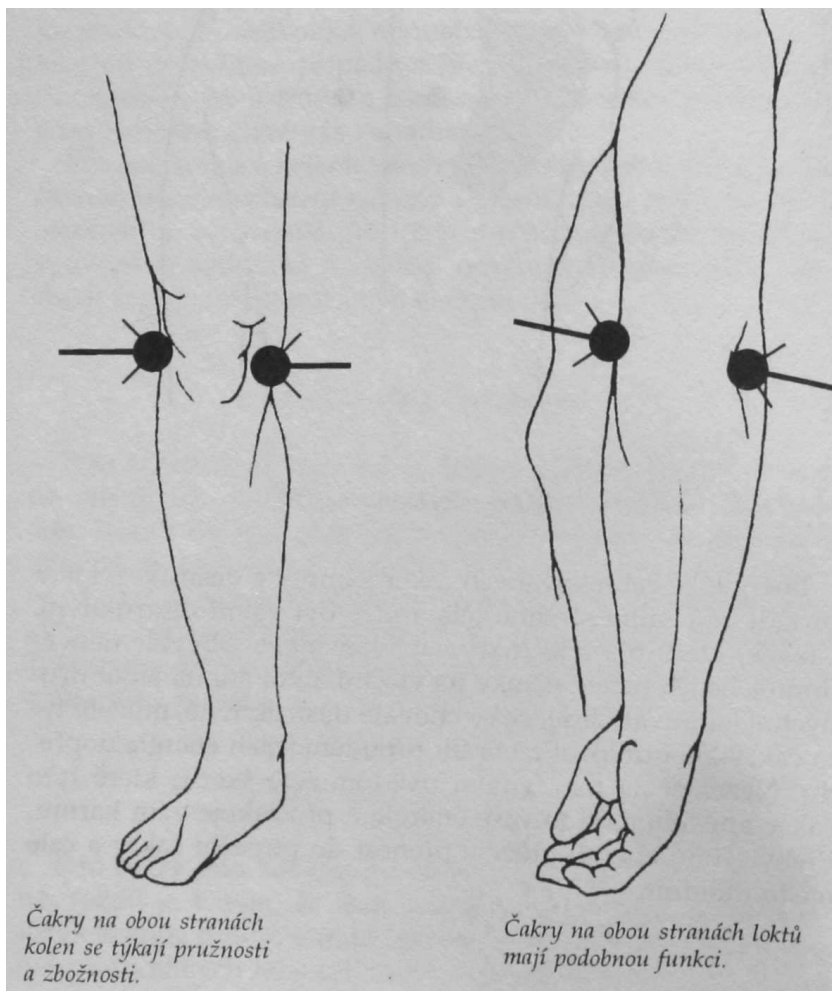
Tyto čakry jsou sdružené s pupeční čakrou a jsou jí podobné; rozdíl je v tom, že levá se týká emocí a pravá myšlení. Když energie proudí těmito čakrami z těla ven, máte pocit jednoty jednotlivých těl s celým tělem a Boží energií.

Energie ze zablokovaných čaker jednoty a destrukce, která proudí ven zadní stranou těla, může být velmi destruktivní. Člověk, který má tyto čakry zablokované, si obvykle neuvědomuje jejich ničivé účinky na vlastní život ani na život druhých. Domníváte-li se, že se chováte destruktivně, můžete tyto čakry zkontrolovat a obrátit proudění jejich energie dopředu. Nezáleží na tom, zda si uvědomujete škody, které tyto čakry způsobují, Je to vaše energie a produkuje vám karmu. Přebytečnou energii můžete přenést do pupeční čakry a celé místo uklidnit.

Čakry v kolenou a v loktech

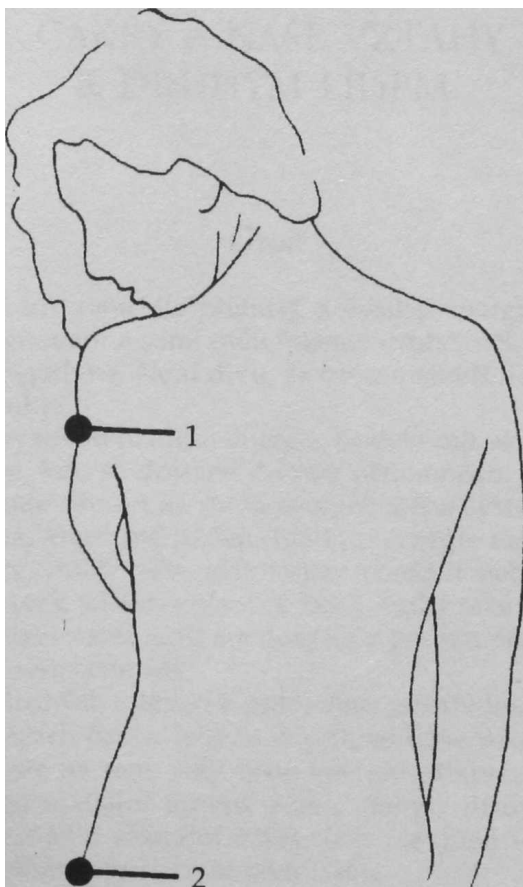
Kolena

Vyhledejte jamky na obou stranách kolenní česky. Tyto čakry se týkají úcty a klekání před Bohem nebo nějakou královskou postavou nebo duchovní entitou. Pružnost v kolenou ovlivňuje celé tělo, a proto jsou tyto čakry velmi důležité.



Lokty

Čakry na obou stranách loktů mají podobný účel jako kolenní čakry. Jsou velmi otevřené, když spojujeme ruce při modlení. Ve skutečnosti modlení – ohnutá kolena, dlaně u sebe (ohnuté lokty) a sklopená hlava – otvírá zbožnou čakru a umožňuje nám přístup do vyšších duchovních sfér. Naše tělo se při modlitbě spojuje se zbožnou energií této čakry a posiluje duchovní spojení. Zablokovaná energie v loketních čakrách vede k silnému egocentrismu.



*Čakry sebedůvěry jsou umístěny na obou stranách těla;
- jsou celkem čtyři a dávají nám pocit pohody.*

Čakry sebedůvěry

Jsou-li otevřené a vyrovnané, tyto čtyři čakry (dvě na horní části paží a dvě na horní části stehen) nám dávají pocit tělesné pohody a sebedůvěry. Masírujte je. Ať jimi energie proudí pravidelně. Několik minut vnímejte pohodu existence ve svém těle. Jsou-li tyto čakry příliš otevřené, jsme příliš soustředění na své tělo; jsou-li uzavřené, nejsme se svým tělem dobře spojeni.

Jedenáctá kapitola

ČAKRY A NAŠE VZTAHY K DRUHÝM LIDEM

Úvod

Jelikož čakry neustále přijímají a vysílají energii, jsme neustále ovlivňováni a sami ovlivňujeme druhé, někdy pozitivně, jindy negativně. Není divu, že by se někteří lidé rádi stali poustevníky.

Máte-li vysokou hladinu energie, budete mít okamžitý vliv na kohokoli, kdo se dostane do vaší přítomnosti. Druh vašeho vlivu bude záviset na stavu energetického systému druhého. Člověka, který má nízkou hladinu energie nebo který se necítí dobře, může vaše přítomnost ohromit nebo zastrašit; můžete ho však také energizovat. Má-li druhý také silnou energii, bude mezi vámi lepší rovnováha a porozumění – budete mít pocit rovnocennosti.

Energii druhých vnímáme především prostřednictvím svých nejotevřenějších čaker. Je-li to například naše sexuální čakra, pak nezávisle na tom, jaký druh energie přijímáme, budeme ji vnímat na sexuální úrovni. Navíc energie druhého proudí především z jeho

sexuální čakry. Je-li otevřená vaše srdeční čakra, uvědomujete si život jako lásku.

Energie přijímaná příliš otevřenými čakrami ve slezině nebo v pupku vyvolává emocionální reakce. Někteří lidé přijímají nejvíc energie třetím nebo pátým okem; tito lidé vnímají svět především na duševní úrovni. Neočekávané reakce druhých jsou vyvolávány vzájemným ovlivňováním čaker; ale o tom více později. Když si uvědomíte, že intenzivně reagujete na energii druhého člověka a že své reakci nerozumíte, snažte se najít čakry, v nichž tuto energii cítíte nejsilněji. Máte-li pocit, že je vaše reakce nevhodná, vědomě energii přeneste do jiné Čakry (například do srdce nebo do třetího oka).

Když si uvědomíte, že vám je intenzita vaší energie nepříjemná, protáhněte se a dýchejte zhluboka. To zmírňuje stres a posiluje proudění energie. Další způsob, jak obnovit rovnováhu, spočívá v tom, že vysíláte energii z těla chodidly a temenem hlavy. Tančení vyrovnává energii po celém těle a je tudíž dobrým uvolněním, cítíte-li se zablokovaní; tančením se můžete také připravit na meditaci nebo na intenzivní duševní práci.

Energetické svazky

Lidé, kteří jsou si vzájemně citově blízcí, vstupují do energetických svazků, které je spojují, i když nejsou fyzicky spolu. S druhými můžeme být spojeni ve třetím oku, v srdeční, pupeční nebo sexuální čakře, nebo v jakékoli kombinaci těchto čaker. Ti, kdo jsou velmi citliví na tyto druhy energie, je cítí; jasnozřiví lidé je vidí. Dva lidé, kteří se mají rádi, ale ve společnosti druhých ignorují jeden druhého, se mohou domnívat, že svůj vztah úspěšně skrývají; jejich vztah lze však vycítit nebo psychicky vidět.

Když začne jeden člen manželského páru vysílat energii třetímu člověku, jeho druh si všimne, že něco postrádá, dostane podezření, že se schyluje k milostné pletce, nebo má pocit ztráty, aniž si uvědomuje proč. To je způsobeno oslabeným prouděním energie mezi manžely.

V manželství nebo přátelství je pevný svazek velmi prospěšný a uklidňující. Jsou-li partneři spojeni na všech úrovních, mají pocit opravdového porozumění a vzájemného splynutí. Vztahy s dobrým prouděním energie a pevným spojením mají mnohem větší šanci, že budou trvalé. Avšak intenzita nemusí být příjemná. Příliš pevný svazek může znamenat ztrátu individuality. Někdy se stává, že jeden partner přejímá vlastnosti druhého. Proto bychom si měli vybírat blízké partnery opatrně.

Někdy má rodič raději jedno dítě než druhé. To může vyplývat ze silného spojení v minulém životě nebo to může být způsobeno prouděním energie v čakrách v tomto životě. I když se rodič snaží chovat se ke všem svým dětem stejně, ostatní sourozenci obvykle vycítí, komu z nich se dostává nejvíce pozornosti. Mohou se domnívat, že rodič miluje jednoho jejich sourozence více, zatímco ve skutečnosti je mezi nimi pevnější spojení. Tato spojení se v průběhu života mění. Negativní vztahy mezi lidmi se často projevují v jejich spojení mezi jejich čakrami ve slezině nebo v pupku.

Cvičení: Zavřete oči. S kým máte psychické spojení? Je negativní nebo pozitivní? V kterých čakrách je cítíte? Jaké je vaše spojení s jeho čakrami? Vyčerpává vás toto spojení, nebo vás posiluje?

Kouzlo osobnosti a lidé s velkou energií

Lidé s osobním kouzlem mají silná energetická pole, kterých mohou užívat pozitivně nebo negativně. Poslouchali jste někdy řečníka, který se vám velmi líbil, a divili jste se později, jak jste mohli souhlasit s jeho názory? V jeho přítomnosti jste byli okouzleni jeho úžasnou osobností, neboť jste cítili jeho energii. Velcí řečníci dovedou sdělit podstatu svého poselství prostřednictvím své energie; silně působí na své posluchače a někdy je inspirují. Velcí herci nebo herečky dělají totéž. A totéž dovedou velcí podvodníci. Tito lidé mají schopnost vysílat energii z různých čaker, které mohou ovlivnit čakry druhých.

Občas se setkáte s člověkem, který vás doslova ohromí svou mocnou energií. Nezmůžete se na odpověď, nedokážete jasně myslit ani formulovat své myšlenky. Cítíte se naprosto bezbranní. Tito lidé často vysílají velmi silnou energii ze svého třetího nebo pátého oka. Když zjistíte, že na vás někdo takto působí, začněte vysílat energii buď z třetího, nebo páté ho oka, jak vám to lépe vyhovuje, a setkejte se s jeho energií na poloviční cestě; tím si zachováte jasnou mysl. Zjistíte-li, že nerozumíte nějakému řečníkovi, vysílejte energii ze svého pátého oka.

Některí lidé, nadaní osobním kouzlem, jsou naplněni takovou láskou a klidem, že se zdá, že mění vibrace energie, kamkoli přijdou. V jejich přítomnosti cítíme povznášející účinky jejich energie.

Ovlivňování čakr

Silný proud energie z určité čakry druhého člověka vás může ovlivnit ve stejné čakře. Přítomnost nedůtklivého a rozčileného člověka vás může ovlivnit; sami se stanete podrážděnými a rozčilenými. Chcete-li se bránit proti jeho energii, přenášejte na něho lásku ze své pupeční čakry. Také zjistíte, že soustředění na vyšší čakru pomáhá obnovit rovnováhu.

Všichni si musíme dávat pozor, aby naše čakry nebyly ovlivňovány čakrami druhých. Musíme si dávat pozor také na to, jakou energii my sami vysíláme druhým. Jeden nervózní člověk může znervóznit všechny přítomné. Některí lidé často opouštějí negativní situace a stěžují si někde jinde, aniž si uvědomují, že se nakazili negativitou a teď ji roznášejí. Nejlepší, co můžete pro druhé udělat, je dát jim dostatek prostoru a nenechat se ovlivnit jejich náladami a jednáním. Zrovna tak můžete prožívat své vlastní nálady, aniž cítíte potřebu strhávat do nich druhé.

Obzvlášť děti dokážou ovlivnit rodiče svými negativními myšlenkami a emocemi. Dospělí dětem obvykle vyhoví nebo je úplně ignorují, aby jim zabránili ovlivňovat jejich čakry. Společné soužití vytváří situace, v nichž všichni členové skupiny blokují nebo

otvírají stejné Čakry. Děti přejímají mnoho postojů a názorů od svých rodičů, podvědomé vytuší, kdy a která čakra by měla být uzavřená nebo otevřená. Aniž si to kdo uvědomí, děti se začnou chovat a reagovat na svět jako jejich rodiče.

Každá vaše myšlenka nebo pocit týkající se druhého člověka se stává formou energie, která ho na některé úrovni ovlivňuje. Nezapomínejte, že energie, kterou vyšlete, se k vám nakonec vrátí. Dostanete, co dáváte.

Cítíte-li se zaplaveni myšlenkami a pocity druhých, představujte si, že jste obklopeni psychickým ultrafialovým světlem. Jestliže se pocity a myšlenky zesilují, pak jsou vaše; jestliže začnou slábnout, patří někomu jinému. Občas si uvědomíte, kdo tyto myšlenky vysílá, nebo dokonce vidíte jeho tvář. Pravděpodobně vám nechce nijak ublížit. Ale je mnoho bezděčných myšlenek, a pocitů, které znečišťují vzduch.

Dělej druhým...

Chcete-li, aby někdo měl určitý druh energie, například důvěru nebo klid, vnímejte klid ve své energii a ten se v něm pravděpodobně projeví. Někdy vás rozčiluje, je-li někdo neklidný, ale vaše zlost situaci jen zhoršuje.

Srozumitelné vyjadřování

Když cítíte, o čem mluvíte nebo přemýšlíte, uvědomujete si, co máte opravdu na mysli. Také vám to pomáhá sdělit podstatu toho, co chcete říci, a druzí vám snadněji rozumí.

Pijavice

Lidé s nízkou hladinou energie někdy podvědomě vysávají energii druhých. Tito lidé se nenaučili absorbovat energii ze vzduchu ve svém okolí, a proto ji vysávají v předtrávené formě z druhých. „Předtrávená“ energie je taková energie, jejíž frekvenci někdo již transformoval ve frekvenci použitelnou; to je to nejsnadnější řešení. Lidé, v jejichž přítomnosti se bez zjevného důvodu cítíte vyčerpaní nebo podráždění, vysávají vaši energii. Můžete cítit, jak se vám zavírá aura. Když se to stane, vaše energie se k vám vrací a vaše tělo tuhne. Můžete si nacházet výmluvy, abyste se těchto pijavic zbavili. Až se jich zbavíte a vaše energie se opět stane opravdu vaší, budete se možná divit, proč jste jednali tak, jak jste jednali. Neprojevovali jste patřičný zájem? Byli jste příliš uspěchaní? Můžete mít pocity viny, kterým porozumíte, uvědomíte-li si dynamiku tohoto vysávání.

Když se cítíte vyčerpaní, pokuste se zjistit, z kterých čakr je vám vysávána energie. Když na to přijdete, můžete je buď uzavřít, nebo dávat energii druhému člověku. Sdílení energie je dar, a to, co dáváte vás posílí. Jestliže však ten, komu posíláte energii, nerelaxuje, měli byste energii přestat posílat. Někdy se stáváme závislí na energii druhých. Nechcete-li energii vysílat, naplňte se a obklopte se bílým světlem a vědomě si přejte, aby vaše vlastní aura zesílila a vytvořila silové pole proti vyčerpávajícím vlivům. Můžete si také představit, že mezi vámi a pijavicí je skleněná stěna.

Provokatéři

Lidé s příliš nabitými a nevyrovnanými čakrami mohou vyhledávat stimulující situace, jakými jsou například hádky, které pomáhají uvolňovat přebytečnou energii. Některým lidem dělá radost, když mohou způsobit zmatek. Vyhledávání rvaček a popichování uvolňuje a stimuluje jejich vlastní energii, ale druhým to moc nepomáhá. Drby a pomlouvání jsou další formou provokace. V přítomnosti člověka, který se vás snaží vyprovokovat, zůstaňte klidní

a vyrovnání. Můžete změnit námět rozhovoru nebo druhého požádat, aby ve vaší přítomnosti nemluvil špatně o druhých lidech.

sex

Přílišné soustředění na sexuální pocity a myšlenky je důsledkem přílišného otevření sexuálních čakr. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, jsme-li v této situaci, druzí vnímají naši sexuální energii a mohou se dokonce domnívat, že máme zájem o pohlavní styk. To může způsobit nedorozumění. V takové situaci udržujte své sexuální čakry v rovnováze nebo své vyšší čakry otevřené; pak nebudete brát věci tak osobně.

Někdy lidé s velkou duchovní energií a zablokovanou energií sexuální přitahují lidi se zablokovanou duchovní energií a vysokou energií sexuální. Protiklady se přitahují; ale protože se tu jedná o nižší a vyšší oktávy téže energie, může se stát, že příliš intenzivní duchovní energie jednoho člověka vyvolává sexuální reakce u člověka druhého. V takovém případě se naplňte a obklopte zářivým světlem a udržujte rovnováhu v celém těle. Sexuální vztahy jsou nejlepší, jsou-li čakry v rovnováze, jsou-li otevřené a dobře proudící.

Blokování

Velkou část svého života trávíme obklopeni energií, kterou vysílají druzí. Důležité je nejen to, jak jejich energii přijímáme, ale také to, jak druzí přijímají energii naši. V přítomnosti člověka, který má zablokované čakry, můžete mít pocit, že s vámi nechce mít nic společného. Tak tomu však vůbec nemusí být. Naopak může mít velký zájem o navázání styku, ale je na své zablokované čakry tak

zvyklý, že má strach otevřít je ve vaší přítomnosti; v takovém případě budou vaše vztahy napjaté a děsivé.

Chcete-li být otevřenější, relaxujte a otevřte své čakry a přijímejte energii druhých. Otevřenost má velmi pozitivní důsledky: pocit spojení, síly a sounáležitosti s druhými. Chcete-li, aby vás druzí více vnímali, vysílejte svou energii klidným způsobem. Nebuďte příliš násilní, aby se druzí necítili vaší energií bombardováni.

Lepší porozumění čakrám: Cvičení

Zavřete oči. Představujte si, že před vámi stojí někdo, na němž vám v životě velmi záleží. Uvědomujte si, jak vaše tělo na jeho přítomnost reaguje. Které čakry se zavírají a které se otvírají? Otevřené čakry budou uvolněné a zavřené budou stažené. Budete-li si lépe uvědomovat proudění své vlastní energie, budete mít větší kontrolu nad svým životem a budete se cítit lépe. Nezapomínejte, že proudění energie se mění v závislosti na situacích a společnosti lidí, s nimiž se stýkáte.

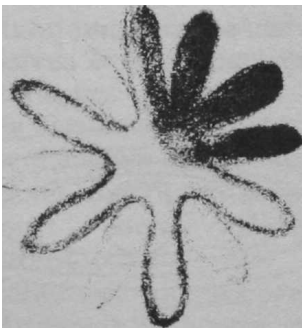
Dvanáctá kapitola

ČAKRY A LÉČENÍ

Úvod

Energie proudící čakrami působí na naše svaly, nervovou soustavu a žlázy. Ovlivňuje celý systém, a proto zablokovaná čakra může způsobit problémy v celém svém okolí. Člověk s otevřenými a proudícími čakrami je plný energie a miluje život. Máme-li však čakry částečně nebo úplně zablokované, nemáme dobrý přístup ke své vlastní energii, což vede ke zmatenosti, depresi a celkové nevyrovnanosti. Stažené svaly, nesprávné držení těla nebo zadržování energie v čakrách, to vše blokuje energii.

Jasně a zářivé barvy v čakře znamenají harmonii a dobrý rozvoj. Stíny a tmavá místa v čakře ukazují na problémy, ať už je to nedostatečný rozvoj, celková negativita, strach ze světa nebo zablokování tělesné, duševní nebo citové energie. Všimnete si, že některé čakry jsou mnohem aktivnější než čakry v jejich okolí; lidé zdůrazňují určitou čakru a přenášejí do ní energii z okolních čaker.



Tmavý stín v některé části čakry ukazuje na negativitu, zablokovanou energii nebo nevyvinuté plátky.

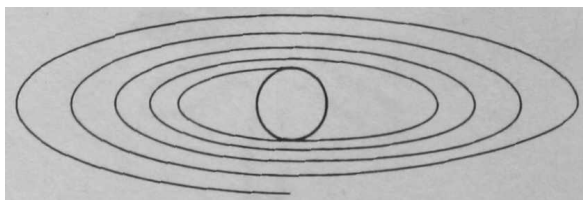
To vede k nemocem. Na druhé straně blokování jedné čakry blokuje energii v celé oblasti; blokujeme-li například sexuální čakru ze strachu před sexuální energií, můžeme zablokovat celou břišní krajinu a zpomalit všechny funkce.

Lidé s nedostatkem sebedůvěry přitahují negativní energii. Mohou také přitahovat nemoci druhých.

Přílišné množství neasimilované (a tedy nepoužitelné) energie může vést k celkové ochablosti, netečnosti, vyčerpanosti a depresi. Takový stav se projevuje neklidem, podrážděností a nemocí. Tvůrčí činnost, tělesné cvičení a meditace nám pomáhají asimilovat zablokovanou energii.

Náhlé otevření čaker

Ve stresových situacích se čakry mohou náhle otevřít až do šířky třiceti centimetrů, což není dobré. K takovému otevření dochází s nezvládnutelnou energií a obvykle se týká srdce, solárního plexu a pupku. Také drogy mohou náhle otevřít čakry, a to nejčastěji čakry v hlavě. Výsledkem takového náhlého a prudkého otevření je neúčinnost postižené čakry a ohromné uvolnění energie, které vyčerpá zbytek těla.



*Prostřední kruh ukazuje, kde by měla být energie čakry. -
Soustředné kruhy ukazují přílišné otevření, které může být způsobeno
strachem, vzrušením, nebo jinými silnými emocemi.*

Snažte se představit si čakru v lepší situaci; když to nepomůže, budete asi potřebovat odbornou pomoc. Můžete také pomalu pohybovat rukou přibližně 7 až 10 cm nad čakrou a snažit se zatlačit energii zpět do těla. Rukou pohybujte ve směru hodinových ručiček nebo směrem opačným podle toho, co vám lépe vyhovuje.

Bolest

Bolest v čakře znamená, že se čakra snaží otevřít. Velmi jemně ji masírujte, abyste jí v tom pomohli. Jestliže bolest neustává, přestaňte čakru masírovat. Soustřeďte na ni pozornost a uvědomujte si své myšlenky a pocity, abyste zjistili, kde je zablokovaná. Když si to uvědomíte, bolest obvykle ustane a zablokovaná energie se rozptýlí; jestliže však bolest pokračuje, měli byste vyhledat lékařskou pomoc.

Nemoci a navštěvování nemocných

Jsme-li nemocní, může nám velmi pomoci přijímání energie od návštěvníků, zejména je-li jejich energie klidná. Jak nemocného, tak návštěvníka tento proces energizuje. Je to krásný vztah. Nemyslíci a nevšímavý návštěvník však někdy odčerpává energii nemocného, čímž jeho stav ještě zhoršuje.

Přijímání energie může být pro nemocného blahodárné, ale může mu to bránit v soustředění na jeho vlastní negativní energii. Uvědomujeme-li si energii a její proudění, pomáhá nám to užívat vlastní energii účinněji.

Když navštěvujete nemocné, je nejlepší, jste-li sami zdraví a vyrovnaní. Proudění energie mezi vámi a nemocným musí být přirozené. Dovolte energii přirozeně proudit; přílišná snaha řídit a směřovat ji, energii změnit v malé jehly, což je spíš škodlivé než prospěšné.

Cvičení velmi posiluje vaši odolnost proti onemocnění. Mějte však na paměti, že namáhavé a tvrdé cvičení (které zvětšuje svaly) blokuje energii, zatímco tanec, plavání, jóga nebo tai-či podporují proudění energie a udržují čakry v rovnováze.

Lemurské léčení čaker

Léčitelé v Lemursku přenášeli energii z nemocných pacientových čaker do svého těla, kde ji měnili v energii pozitivní, a pak ji vyšší čakrou posílali zpátky do pacientova těla. Když měl pacient potíže například v pupeční čakře, léčitel absorboval její energii, vyléčil ji a pak ji poslal svou srdeční čakrou do pacientovy srdeční čakry a dolů do pupeční krajiny. Nejdůležitější je vrátit energii do vyléčené čakry, která by jinak přitahovala nemoci; navíc to chrání před onemocněním i léčitele.

Masáže a tělesná cvičení

Masírování a cvičení udržují rovnováhu energie v celém těle a podporují správné proudění v čakrách. Je ovšem obtížné relaxovat a důkladně masírovat své vlastní tělo.

Samadhi

Samadhi je sanskrtské slovo, které označuje vyrovnanost a rovnováhu mezi vnitřní tělesnou energií a energií vnější. Snažte se dosáhnout samadhi v čakře, která neproudí správně. Někdy můžete obnovit pocit rovnováhy povrchním dýcháním. Také vám může pomoci, když naplníte čakru levandulovou barvou nebo se snažíte cítit samadhi. Snaha cítit samadhi přináší vnitřní klid, podporuje růst

a pomáhá při léčení. Chcete-li dosáhnout samadhi, začněte u jedné ze srdečních čakr a pak pokračujte kterýmkoli směrem.

Minerály a léčení

Energie z minerálů má léčivé účinky. Experimentujte s různými minerály, abyste zjistili, které z nich vás přitahují. Položte je na jednotlivé čakry a pozorujte, jak vaše energie reaguje. Je mnoho knih o užívání krystalů a minerálů k léčení a probouzení čakr.

Vitalita

Udržovat zdravou úroveň je velmi obtížné. Naše tělo má sklony k nemoci a slabosti anebo k přílišnému vyzařování energie; musí se pohybovat jedním nebo druhým směrem. Vyzařování energie, což znamená vitalitu a otevřenost, je zajisté lepší než nemoc, ale abyste toho dosáhli, musí energie dobře proudit vašim tělem. Přemýšlejte o všem, co posiluje vaši vitalitu. Pravděpodobně je to cvičení, zdravá dieta, radost, vůně květin a láska – všechno možné. Udělejte si seznam, občas k němu přidávejte a něco z toho každý den dělejte. Nakonec budete přirozeně dělat to, co posiluje vaši vitalitu.

Třináctá kapitola

KARMA

Úvod

jak nahoře, tak dole.

Sklidíte, co zasejete.

Každé akci odpovídá reakce.

Prázdnota musí být naplněna.

Všechno se mění.

Dávejte, abyste mohli přijímat.

Polarity hledají rovnováhu.

Sanskrtské slovo *karma* znamená „reakce následuje akci“. Znamená to, že se vám vrátí to, co vysíláte. Taková představa by v nás mohla vyvolat strach z jakékoli činnosti; „reagovat“ na omyly by mohlo být příliš obtížné. Ale nereagovat, když život vyžaduje akci, může způsobit ještě větší problémy. Intuice nám pomáhá rozhodnout, kdy jednat a kdy se jednání zdržet. Naplňte se láskou, abyste zmírnili pochybnosti a napětí, které posilují karma.

Obvykle označujeme nepříjemnou karmu za ŠPATNOU a příjemnou za DOBROU. Ve skutečnosti však není karma ani dobrá, ani špatná. Může být sice bolestivá, ale podporuje růst. Výrazu „dobrá karma“ užíváme k označení příjemné situace; ale když si přejete dobrou karmu, dostáváte se do obtížných situací jen proto, aby vás z nich někdo dostal a dal vám dobrou karmu. Karma není vždy příhodná; někdy nemá smysl vykonávat dobré činy jen proto, abychom něco dobrého získali. Karmické situace nám však pomáhají pochopit univerzální zákony a učí nás žít v jejich rámci.

Naučíte-li se žít v rámci karmických zákonů, snížíte možnost vytváření další karmy. Například egoismus přináší karmu. Musíme si vypěstovat nezaujatý postoj, což neznamená, že se o všechno

přestaneme starat; jsme-li nezaujatí, můžeme projevovat hlubší zájem a více riskovat. Starozákonní představa karmy – „oko za oko, zub za zub“ – je zastaralá. Poněvadž jsme dnes osvícenější, rozumíme novozákonnímu poselství smířlivosti, které uvolňuje karmickou energii. Už tím, že rozumíte svému myšlení, cítění a činnosti, uvolňujete karmickou energii. Můžete požádat Boha, Ježíše nebo nějakého duchovního mistra, aby vám toto uvolňování usnadnil.

Po uvolnění karmy se musíme změnit, abychom neopakovali stejné chyby. Energie nepochopených ponaučení přechází do dalších situací a stává se ještě obtížnější.

Ti, kteří vytvářejí karmu, se i přesto mohou vyvíjet a učit, i když pomaleji a na nižších úrovních. Ti, kteří se učí a užívají svou energii správně a nezaujatě, jdou vyšší, duchovnější cestou. Abychom se vyvíjeli, všichni se musíme učit ze svých zkušeností; náš pokrok závisí na našem postoji k těmto zkušenostem. Ne všechny problémy, nemoci a neštěstí bychom měli považovat za karmu. Procházíme evolučním procesem a občas přijímáme nové druhy energie, s nimiž se teprve učíme zacházet; tento proces nás posiluje. To není karma, nýbrž *příležitost* růst a vyvíjet se.

Naučíte-li se rozeznávat karmu od příležitosti, pomůže vám to změnit způsob, jakým reagujete na podněty. Uvidíte-li příležitost, budete NUCENI růst a zkoušet nové věci; budete mít pocit, že jste průkopníci a že překračujete hranice toho, co jste dosud považovali za možné. Bude-li se však jednat o karmickou situaci, budete zmatení a budete mít pocit, že jste VTAHOVÁNI do akce, jako byste byli účastníky dramatu. Pravděpodobně nebudete chápat, co se děje, takže nejlépe uděláte, budete-li se spoléhat na svou intuici. Někteří lidé získávají informace psychickým způsobem; jiní je hledají v knihách nebo je získávají od učitelů. Ať už vám vyhovuje jakýkoli způsob, užívejte informací, jak nejlépe umíte, a pamatujte si, co se naučíte. Někdy se musíte naučit dělat všechno naprosto novým způsobem, proto se ptejte sami sebe: „Jakým jiným způsobem mohu tohle zvládnout?“ Může to být opačný způsob než ten, na který jste zvyklí. Například vůdce bude muset přenechat vedení druhým, zatímco oni budou muset přijmout vedoucí roli.

Situační a subjektivní karma

Jsou dva hlavní druhy osobní karmy – karma situační a karma subjektivní. V prvním případě vám v tomto životě někdo vrací všechno, co jste mu udělali v minulém životě, a v druhém případě například všechna vaše zlost z minulého života ovlivňuje všechno, co děláte v tomto životě.

Situační karma může pokračovat po dobu mnoha životů; neskončí, dokud se jeden ze zúčastněných nevyvine natolik, aby změnil své reakce a přerušil tento koloběh.

Subjektivní karma přitahuje zlost, stejně jako přitahuje strach nebo starosti. Uvědomte si všechny své subjektivní postoje, které vám překáží, a snažte se jich zbavit. Naplníte-li se láskou, budete dělat všechno z lásky. Rovnováha dobra je nejlepším řešením pro všechny zúčastněné.

Karma druhých

Většina lidí se občas zaplete do cizí karmy. Když se příliš staráme o druhé nebo když strkáme nos do jejich záležitostí, jsme chyceni. Místo abyste si dělali zbytečné starosti o druhé, žehnejte jim. Podle názoru některých lidí bychom nikdy neměli zasahovat do cizí karmy. Na druhé straně křesťanský názor nás vede k tomu, abychom druhým pomáhali zmírňovat jejich karmu a problémy. Já osobně věřím v přístup křesťanský, ale musíme být opatrní, abychom se nepletli do cizích věcí. Je mnoho lidí, kteří se zaplétají do cizí karmy proto, že chtějí druhé ovládat. Je možné, že se nudí nebo že je fascinují cizí problémy. Při rozhodování, zda se angažovat pro druhé, byste se měli řídit svou intuicí. Důležitá je rovnováha. Lidé, jejichž kundalini proudí spíš čakrou vzadu na temeni než vrcholnou čakrou, se obvykle nevměšují do cizích záležitostí. Lidé, jimž kundalini proudí intenzivně sedmým okem, mají sklony pomáhat druhým a

obětovat se pro ně. V zájmu udržení rovnováhy a směru by měla energie proudit vrcholnou čakrou.

Skupinová karma

Skupiny se mohou snažit udržovat rovnováhu stejně jako jednotlivci. Pochopem toho, co je nejlepší pro skupinu, vám pomůže rozhodnout se, do jaké míry se budete angažovat. Zjistíte, zda svou spolupráci se skupinou rozšíříte nebo omezíte, a poznáte smysl její karmy. Víc než kdy v minulosti si musíme dávat pozor na to, s jakými skupinami se stýkáme. Pro některé lidi to bude znamenat rozšířenou spolupráci, pro jiné návrat ke své vlastní práci.

Vědomá volba karmy

Ještě než se narodíme, rozhodujeme o tom, jakou karmu chceme uzavřít a v jakých oblastech se chceme vyvíjet. Čím jsme vyvinutější, tím větší je naše možnost volby. Někteří lidé si naplánovali uvolnit takové množství karmy, že ji pak nejsou s to zvládnout; ukousli si větší sousto, než jsou schopni strávit. Jiní mohou mít ambiciózní plány nebo si mohou vybrat nemoc jako prostředek k zvýšení vytrvalosti, síly, porozumění a znalostí nemoci. Nemoc může být součástí vývoje celé skupiny; například Helen Kellerová si možná vybrala svůj život, aby ukázala, jak mohou fungovat lidé postižení hluchotou a slepotou.

Pozitivní stránka karmy

Lidé si mohou přát dosáhnout cílů, kterých se jim nepodařilo dosáhnout v minulých životech; energie jejich přání nebyla naplněna a čeká na příležitost. Všechna naše rozhodnutí jsou do určité míry ovlivněna touto karmickou silou, která vyplňuje naše latentní přání.

Čtrnáctá kapitola

PŘÍPRAVA NA ÚMYSLNÉ UVOLŇOVÁNÍ KUNDALINI

Příprava na uvolňování

Bezpečným uvolňováním a asimilováním většího množství kundalini lze během jednoho života dosáhnout vývojového stupně, jakého bychom normálně dosáhli během několika životů. Správné uvolňování kundalini vyžaduje čas, trpělivost a vytrvalost.

Jakmile jednou začneme uvolňovat kundalini, neexistuje cesta zpátky. Uvolňování bude pokračovat samo od sebe. Je to proces, který má svůj vlastní řád a cit: spojení s duchovní energií ve vrcholné čakře. Je to tanec Šakti a Šivy.

Čím lépe je vaše tělo připraveno, tím snazší je uvolňování a tím rychleji se uvolněná energie asimiluje a zvyšuje vaše schopnosti na všech úrovních. Mnoho lidí se cítí povoláno k tomuto životu, ale ne všichni mají kvalifikované učitele, kteří by je vedli. Mnoho lidí, kteří mají jen nepatrnou znalost, pracuje s kundalini. Většina informací pochází z Východu; tyto informace nejsou vždy snadno srozumitelné a jsou míněné pro ty, kteří zasvětili svůj život duchovnímu růstu. V našem západním světě nemáme obvykle čas izolovat se od svých každodenních záležitostí a soustředit se na duchovní stránku života.

Mnoho lidí začíná aktivovat své čakry, aniž vědí něco o na-dis, žlázách a celé tělesné soustavě. Věnujete-li se pouze čakrám, je to, jako byste se soustředili jen na kola automobilu. Kola jsou důležitá, ale co ostatní části?

Péče o materiální tělo je velmi důležitá nejen během uvolňování kundalini, ale i předtím a potom; naše tělo je živý stroj, jehož prostřednictvím se projevujeme a přijímáme energii. Vyšších stupňů evoluce dosahujeme pouze se svolením našeho těla; když nám to tělo nepovolí, cítíme se v něm uvězněni. Místo abychom se snažili z těla uniknout, musíme se naučit spolupracovat s ním a vyvinout je. Transformované tělo cítí velkou důvěru, svobodu a radost.

Cvičení

Oživování buněk

Pohodlně si lehněte na záda. Několik minut klidně a zhluboka dýchejte, pak se několikrát kompletně nadechněte. Zavřete oči a představujte si, jak zlatá energie vstupuje do každé vaší buňky a dává jí novou vitalitu. Potom si představujte, jak s vaším dechem a zlatou energií proudí do vašich buněk *praná*. Skutečně vnímejte, jak tato energie vstupuje do vašich buněk.

Přijímání energie z vesmíru

Země je součástí vesmíru a přijímá tedy jeho energii všech frekvencí. Meditujte o tom, zatímco zhluboka dýcháte. Požádejte energii vesmíru, aby vyrovnala vaši energii, modifikovala příliš vysoké frekvence a poskytla vám frekvence, které postrádáte. Představujte si, jak energie dosahuje rovnováhy. Také si představujte, že se otvíráte živinám v potravě i ve vesmíru. Energie, kterou získáváte prostřednictvím jídla, je transformována v různé frekvence, které vaše tělo potřebuje. Zatímco světová populace roste, bude velmi prospěšné vědět, jak užívat vesmírné energie přímo, místo abychom ji přijímali z jídla. To již děláme s vitamínem D.

Materiální tělo, tento živý stroj, který nám byl dán, abychom se naučili užívat různé druhy energie, je nesmírně důležitá pro nás

vývoj. Až to pochopíme, nebudeme se muset rodit do materiálních těl; budeme schopni přijímat energii přímo z vesmíru bez pomoci živého stroje (těla).

Obnovování buněk

Vitamíny a minerály jsou různé energetické frekvence, které naše tělo potřebuje, aby se mohlo vyvíjet a fungovat. Nejsou-li tyto potřeby uspokojeny (pro nedostatečnou dietu nebo neschopnost těla asimilovat energii z jídla) musíme najít jiné způsoby, jak je uspokojit. Některé potřeby lze uspokojit prostřednictvím uměle vyvolaných duševních a emočních stavů, jejichž frekvence odpovídá frekvenci vitamínů nebo minerálů, kterých má tělo nedostatek; tento způsob však není moc dobrý, neboť odstraňuje stejné množství energie, jaké je schopen nahradit. Další metodou je transformace části přebytečné energie ve frekvenci potřebnou k uspokojení nedostatku; k tomu je však třeba, abyste těmto frekvencím rozuměli a abyste s nimi uměli zacházet. Třetím způsobem je dostat do těla potřebnou frekvenci přímo z vesmíru. *První dvě metody nedoporučujeme začátečníkům, protože jsou velmi obtížné.* Třetí metodu je dobré cvičit, ať už dodržujete adekvátní dietu nebo ne, protože zvyšuje duchovní vibrace a učí vás přijímat energii přímo z vesmíru.

Protahování

Protahování je jedním z nejlepších a nejjednodušších cvičení. Měli byste se pořádně protáhnout před spaním, po probuzení i během dne. Protahování před meditací sjednocuje vaše já a vaše tělo a připravuje vás na asimilaci nových poznání. Také to uvolňuje zablokovanou energii.

Čištění hlavy

Několikrát mírně zatřeste hlavou a pak jí pomalu pohybujte kruhovým pohybem. Představujte si, jak je očišťována deštěm zlaté (kundalini/duševní) energie. (Stříbrný odstín by znamenal spíš duchovní esenci.) Střídejte tyto dvě barvy, abyste se vyvíjeli rovnoměrně. Pak si představujte, jak vám dech proudí do hlavy a vyživuje všechny buňky. Pak byste měli jít ven a pozorovat okolní krajinu nebo obzor, abyste rozšířili svůj zrak v psychické a duchovní oblasti mozku.

Uvolňování zablokovaných částí těla

Stahování břišních svalů. Tímto cvičením se uvolňuje energie v sexuální a pupeční krajině a v solárním plexu. Lehnete si na záda a přitáhněte kolena k hrudi tak, abyste se v kříži dotýkali podlahy. Napněte břišní svaly od stydké kosti až po hrudní koš; pak pomalu narovnejte nohy, aniž ohýbáte záda. Relaxujte záda a celé tělo, jak nejlépe umíte. Udržujte toto svalové napětí, zatímco desetkrát zhluboka nadechujete a vydechujete. Přeneste energii z krajiny břišní vzhůru do temene hlavy a odtud ven. Dělejte toto cvičení tak dlouho, dokud nejste schopni udržet svaly napjaté po dobu dvaceti dechů. To uvolní přebytečnou kundalini a *rozproudí* ji vzhůru páteří. Také to pomáhá překonávat emocionální stavy. Dokud není břišní krajina vyčištěna, dělejte toto cvičení jednou denně. Později je opakujte podle potřeby.

Uvolňování hrudní krajiny. Občas můžete mít tak ztuhlé hrudní svaly, že máte pocit, jako byste se topili. Toto cvičení vám pomůže. Zhluboka nadechujte a vydechujte a rozšiřujte celou hrudní dutinu. Představujte si, jak do ní s vaším dechem proudí *prana*, která pak proniká kůží ven a pokrývá celé vaše tělo od temene hlavy až po konečky prstů na nohou i na ruku. Nezapomeňte relaxovat krk. Představujte si, jak *prana* uklidňuje nervy vaší pokožky.

Uvolňování krční krajiny. Najděte si pohodlnou pozici, držte krk zpříma a hlavu tak vysoko, jak můžete, aniž je vám to nepříjemné. Obrátte jazyk do ústní dutiny; držte jej tam po dobu pěti dechů, zatímco se soustředíte na vrcholnou čakru. Úplně relaxujte krk.

Pomalou zvyšujte počet dechů až do patnácti. Toto cvičení opakujte jednou denně, dokud není krční krajina pročištěna; později dělejte toto cvičení podle potřeby.

Uvolňování žláz. Kundalini a čakry mají vliv na žlázy; přebytečná energie urychluje jejich činnost a jsou-li zablokované, zhoršuje to tělesné problémy. Z mnoha různých důvodů má mnoho lidí žlázy zablokované. Toto cvičení je uvolní a zlepší jejich fungování. Zpočátku se budete cítit unavení; to záleží na množství uvolněné energie. Proto po cvičení odpočívejte a meditujte. Během jednoho cvičení můžete pročistit několik oblastí, ale udržujte energii v rovnováze, aby nedocházelo k přetížení v některých místech. Toto cvičení dělejte jednou týdně a později podle potřeby.

Soustřeďte se na jednu žlázu po druhé, začněte u nižších žláz a pokračujte až k epifýze; představujte si, že jsou zdravé a funkční a že jejich okolí není zablokované. Na konci každého cvičení koupejte celé tělo několik minut ve zlatém světle.

Nervy

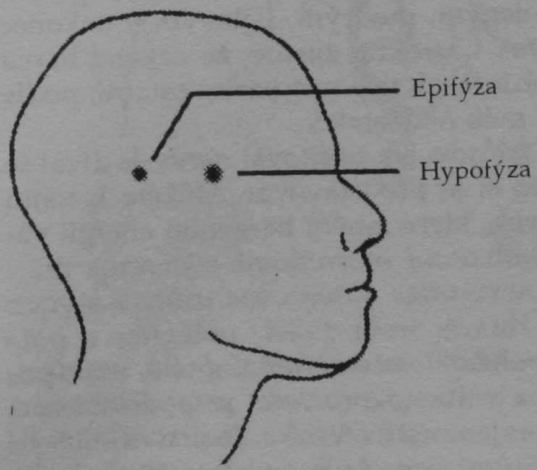
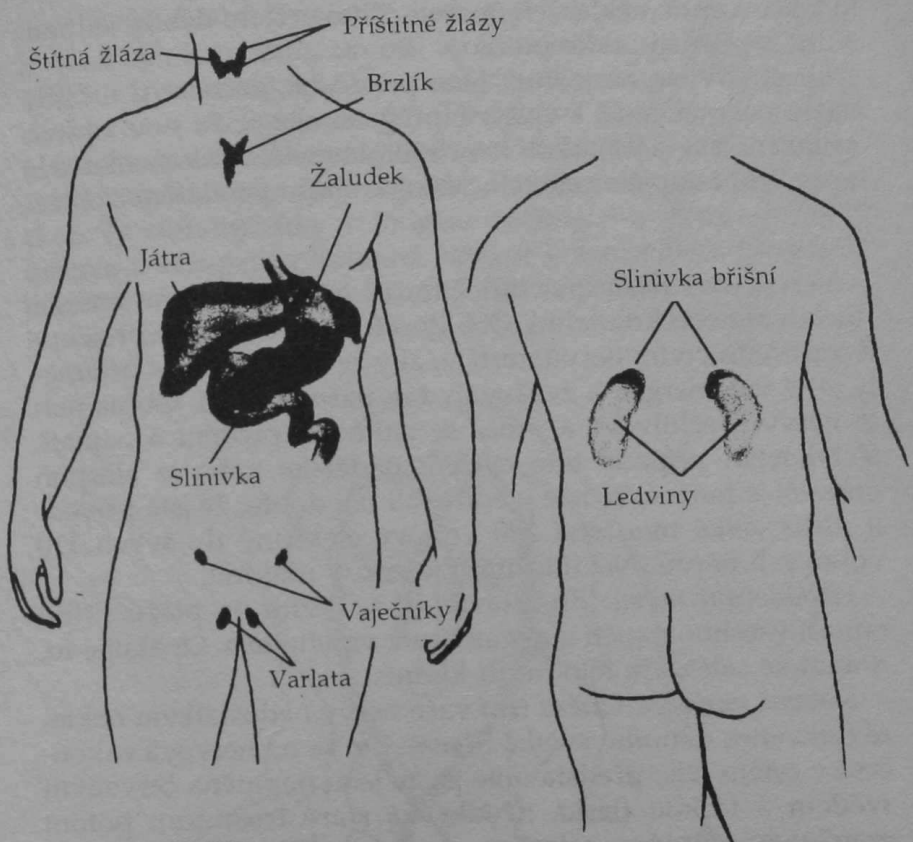
Nervy jsou nesmírně důležité, ať už uvolňujeme energii duchovní nebo kundalini. Obě tyto formy energie se projevují prostřednictvím nervů; nutí je, aby se rozšiřovaly a přijímaly ještě víc energie, a zvyšovaly tak naše vědomí. Občas máte nervy přecitlivělé, a proto se cítíte podráždění a napjatí. V takovém případě toto cvičení nedělejte nebo je alespoň omezte; je možné, že jste meditovali tak dobře, že jste přivedli příliš velké množství 220 voltové elektřiny do svých 110 voltových nervů. Nejdůležitější je nervy uklidnit.

Uklidňování nervů. Představte si, že ležíte na pláži: Příliv odnáší všechno napětí a negativitu z vašeho těla. Opakujte to, dokud se celé vaše tělo necítí klidné.

Barevná meditace. Občas trpí vaše nervy nedostatkem některé frekvence denního světla. Soustřeďte se na nervová zakončení v celém těle; představujte si, že jsou naplněna červeným světlem a láskou (láska neodkrývá staré frustrace); potom oranžovým, žlutým, zeleným, modrým, fialovým a nakonec zářivým denním světlem.

Častokrát zjistíte, že některá barva proudí do vašich nervů intenzivněji než barvy ostatní; podle toho poznáte, že jste jí měli nedostatek.

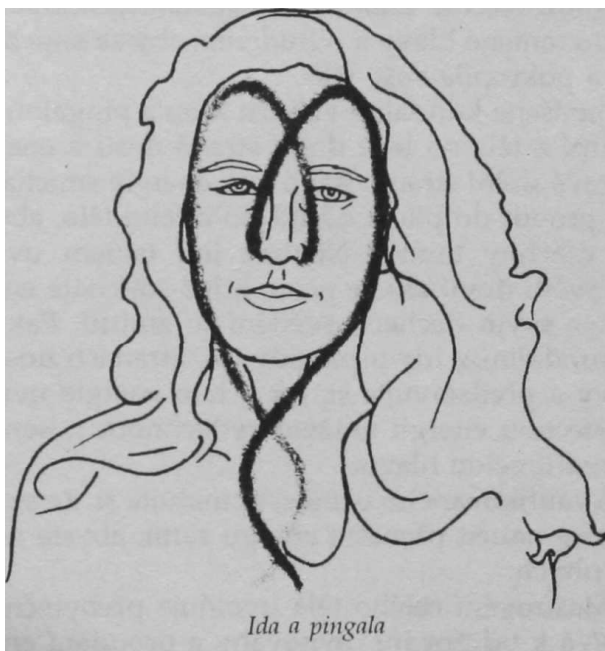
Vizualizace. Výborný způsob, jak posilovat nervy, je dívat se na oblíbené barvy nebo si je představovat. Můžete k tomu použít barevných žárovek, které změní barevnou energii vašeho okolí.



Umístění orgánů a žláz

Nadis

Zatímco vaše nervy pohánějí vaše materiální tělo, *nadis* pohánějí vaše tělo duševní a duchovní. *Nadis* se podobají nervovým kanálům, ale jsou jemnější, éterické. Je jich několik tisíc a jsou velmi důležitými prostředky oběhu životní síly (*praný*) ve vašem těle. Toto cvičení je důležitou součástí procesu uvolňování kundalini, neboť *prana* kundalini aktivuje a uvolňuje. Kundalini proudí těmito éterickými kanály, očišťuje a oživuje celý systém a umožňuje vám přístup k vyšší duchovní a duševní energii. Tři hlavní *nadis* jsou *sušumna* (duchovní esence) která probíhá míchou; *ida*, která má ženskou (negativní) polaritu; a *pingala*, která má polaritu mužskou (pozitivní). *Ida* a *Pingala* začínají na obou stranách kostrče a stoupají spirálovitě vzhůru kolem páteře (podobně jako had na Merkurově žezle). Kříží se pod lebkou, probíhají přes horní část nosu a končí dole po stranách nosu.



Ida a pingala

Při správném uvolňování kundalini stoupá hlavní proud energie vzhůru sušumnou, zatímco vedlejší proudy stoupají idou a pingalou. Když idou proudí příliš velké množství uvolněné energie, budete cítit přebytek energie v citovém a intuitivním těle; to vede k plačtivým náladám, k přejídání, k pocitům chladu a k přílišnému soustředění na citové záležitosti. Přílišné množství energie proudící pingalou způsobuje různé anomálie na duševní a volně/duchovní úrovni: návaly horka, nespavost, nechutenství, vize geometrických tvarů a světél a psychické nebo duchovní zvuky.

Vyrovňovací cvičení pro přetíženou idu nebo pingalu. Představujte si, že vaše kostrč (v místě, kde kundalini vstupuje do sušumny) je uvolněná, otevřená a připravená přijmout proudící kundalini. Nyní si představujte, že dolní Část levé strany kostrče (tam, kde začíná ida) je také uvolněná a otevřená. Pak si představujte, že je uvolněná a otevřená také dolní část pravé strany kostrče (tam, kde začíná pingala). Představujte si, že přibližně polovina energie kundalini vstupuje do sušumny a proudí vzhůru páteří; druhou polovinu rozdělte mezi idu a pingalu. Nechte kundalini v sušumne stoupat vzhůru páteří až do temene hlavy a odtud ven, aby se smíchala s Boží energií a pokropila vaše tělo.

Nyní přenášejte kundalini vzhůru idou a pingalou. Energie idy vystoupí z těla na levé dolní straně nosu a energie pingaly na pravé dolní straně. Ať se tato energie smíchá s vaším dechem a proudí do plic a odtud do celého těla, aby očistila a oživila všechny buňky. Někteří lidé během uvolňování kundalini svědí dolní okraje nosu; když smícháte energii idy a pingaly se svým dechem, svědění se zmírní. Pak dechem přeneste kundalini z idy a pingaly (po stranách nosu) vzhůru do hlavy a představujte si, jak ji tato energie uvnitř očišťuje. Přebytečnou energii můžete vydechnout nosem nebo ji můžete vyzářit celou hlavou.

Máte-li kvalifikovaného učitele, pamatujte si, že se nakonec budete muset naučit přenášet energii sami, abyste nebyli závislí na druhých.

Masáž. Masírování celého těla uvolňuje přebytečnou energii a přispívá k udržování rovnováhy a proudění energie.

Čištění nadis. Najděte si pohodlnou polohu, udržujte záda a krk v přímé linii. Chvilí klidně a zhluboka dýchejte. Představujte si své *nadis* a všimněte si všech tmavých míst. Naplňte se stříbrným světlem a nechte světlo *nadis* očistit. Soustřeďte se především na sušumnu v míšním kanále a na idu a pingalu na obou stranách páteře.

Tanec nadis. Poslouchejte nějakou domorodou hudbu (tento druh hudby urychluje uvolňování vývojové energie). Představujte si, že se povrchová vrstva pod kůží vašeho těla oživuje a vede vás při tanci. Zatímco tančíte, představujte si, jak z tisíce *nadis* v celém vašem těle vyzařuje stříbrné světlo. Představujte si svou evoluční energii osvícenou. Stačí, když budete tančit pět až deset minut, neboť tento tanec je velmi účinný. Až skončíte, lehněte si a meditujte. Abyste se dostali na vyšší vibrační úroveň, představujte si, že se vznášíte.

Je možné, že se nikdy nebudete cítit úplně připraveni, ale s tím si nedělejte zbytečné starosti; naslouchejte svému vnitřnímu hlasu. Vy sami můžete nejlépe posoudit, kde jste. Důvěřujte si. Když jste uvolnili určité množství kundalini, vždycky se můžete vrátit k předešlým cvičením; kromě toho je spousta ostatních věcí, které můžete dělat, abyste urychlili svůj celkový vývoj.

Patnáctá kapitola

ZPŮSOBY ÚMYSLNÉHO UVOLŇOVÁNÍ KUNDALINI

UPOZORNĚNÍ

Cvičení uvedená v této kapitole mohou být nebezpečná vašemu zdraví. Nejlepší je cvičit pod dohledem kvalifikovaného učitele. Uvědomuji si, že to není vždy možné a že někteří lidé budou vedeni k tomu, aby sami uvolňovali kundalini. Buďte však opatrní. Budete aktivovat velmi mocnou energii.

Tím, že v této knize uvádím cvičení pro uvolňování kundalini bez dohledu učitele, vystavuji se pravděpodobně kritice z různých stran. Ale mnoho lidí může tyto cviky dělat, budou-li užívat zdravého rozumu a opatrnosti. Jak už jsem řekla, ve věku Vodnáře se informace, které byli dosud tajné a přístupné jen malému množství vyvolených, stávají přístupné všem. V tomto novém věku by měl mít každý člověk možnost volby. Jakmile se rozhodnete uvolňovat kundalini, příliš se k tomu nepřipoutávejte, ale ani nemějte strach. Připoutanost a strach jsou síly, které vám brání ve zdravém uvolňování kundalini. Nemějte strach, ale energii kundalini respektujte.

Nyní, když jste přečetli předešlé kapitoly a cvičili uvedená cvičení, jste možná připraveni uvolnit víc kundalini. Je-li tomu tak, tato kapitola vám nabízí další cvičení a rady. Patříte-li však mezi lidi, kteří nečtou knihy od začátku (včetně této) – a nemáte-li nejmenší zájem dělat cvičení uvedená v předešlých kapitolách, ale chcete uvolnit víc kundalini, dovoluji vám, abych vás varovala: *Prostudujte předešlé kapitoly a dělejte uvedená cvičení; jinak si můžete přivodit*

problémy – možná malicherné, možná traumatické. Uvolňování kundalini je vždycky poněkud riskantní. Jestliže vám dosavadní cvičení pomohla a jste-li vyrovnaní, riziko je minimální.

Každý člověk má jinou kundalini. Nemusíte si všimnout žádné změny, nebo si můžete všimnout změn hned po několika cvičeních; někteří lidé jsou připraveni lépe než druzí. Jestliže jste hodně cvičili, uvolňování nové energie pro vás bude snadnější a rychlejší. *Ti, kteří užívají drogy, mohou zpočátku uvolňovat příliš velké množství energie, a proto by měli být velmi opatrní.* Někteří lidé si zpočátku neuvědomují proudění energie; to ovšem neznamená, že k žádnému nedochází. Než začnete opakovat nějaké cvičení, počkejte, dokud si nejste jisti, zda jste uvolněnou energii zvládli.

Jste-li si vědomi proudění energie a jste-li schopni energii přenášet do různých částí těla, máte mnohem lepší šanci zvládnout další uvolňování. *Jakmile se energie uvolní, nelze ji vrátit.* Uvolněná energie ve vašem těle se může chovat různými způsoby:

1. proudí vzhůru tělem a přitom je čistí;
2. zablokuje se v určitém místě, dokud neprorazí překážku, která jí v pohybu brání;
3. obrátí se sama proti sobě; to je velmi riskantní a nebezpečné. energii kundalini lze použít k dočasnému zastavení kundalini samé, ale taková koncentrace energie zvyšuje riziko tělesného poškození.

Vaše rozhodnutí

Některá cvičení se vám nemusí zdát vhodná. Necítíte-li se při nějakém cviku dobře, nedělejte jej. Každý člověk je jiný a co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Uvádím tu různá cvičení, takže máte na vybranou. Znovu si přečtěte druhou kapitolu; některá cvičení z této kapitoly vám pomohou, když jste již uvolnili více energie.

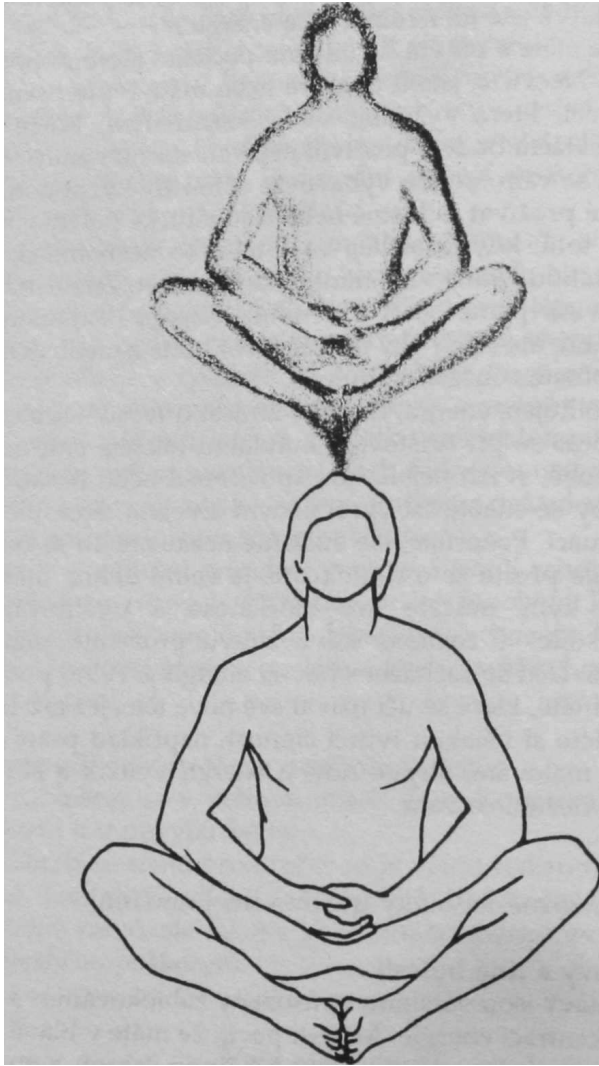
Nikdy necvičte s plným žaludkem; počkejte alespoň hodinu po jídle. Necvičte, jste-li unavení nebo máte-li před sebou nějakou práci, která vyžaduje velké soustředění. Může se stát, že po cvičení budete prožívat nějakou starou nemoc; během čištění se vám mohou vybavovat velmi živé vzpomínky. Můžete také prožívat radostné nebo traumatické pocity z minulostí při tom, kdy opouštějí vaše tělo. To neznámá, že vám nezůstanou žádné vzpomínky na minulost. Znamená to jen, že se vaše paměť čistí a uvolňuje energii. Vzpomínky vám zůstanou, ale jejich vliv na váš život bude zanedbatelný; stanou se prostě součástí minulosti.

Když uvolňujete energii, nesmíte ztrácet důvěru v sebe ani v Boha. Občas se při očišťování kundalini můžete cítit odcizení sami sobě, svým nejbližším, společnosti nebo Bohu. Během té doby se snažte žít vyrovnaným životem. Nezaplétejte se do situací. Pozorujte, ale zůstaňte nezaujatí. To se snadno řekne, ale přesto se o to pokuste. Je velmi dobré, máte-li někoho, s kým můžete své zkušenosti s uvolňováním kundalini sdílet – zejména když znovu prožíváte zážitky traumatické. Učit se zacházet s novou energií je velmi podobné situaci dítěte, které se učí užívat své nové tělo, jež mu bylo dáno. Najděte si nějakou tvůrčí činnost, například psaní deníku nebo malování, abyste novou energii využili a aby se vám v těle nezablokovala.

Možné následky uvolňování kundalini

Bolesti hlavy a jiné bolesti

Bolesti hlavy jsou většinou způsobeny zablokováním a přílišnou koncentrací energie. Máte-li pocit, že máte v hlavě příliš energie, uvolněte určitou část vrcholnou čakrou a zbytek přeneste do nohou a odtud do země. Tomu říkáme uzemňování a je to výborný způsob uvolňování koncentrované energie. Také si masírujte hlavu, neboť ta se při uvolňování kundalini zvětšuje.



Opouštění těla a jiné mimotělesné zážitky jsou běžné v průběhu uvolňování kundalini; k těmto jevům dochází často skrze vrcholnou čakru, ale je to možné i skrze ostatní části těla.

Bolest je varovným signálem, že něco není v pořádku. Je-li příčinou bolesti zablokovaná energie nebo nepravidelné proudění, lehněte si a naplňte bolestivé místo zlatým světlem; snažte se obnovit rovnováhu energie v celém těle. Nebo můžete energii přenést z bolestivého místa do nějaké jiné části těla. Je-li příčinou bolesti nedostatek energie v určité části těla, přeneste zlatou energii tam. Jestliže to nepomáhá, přestaňte cvičit. Jestliže bolest nepřestane ani potom, vyhledejte odbornou pomoc. **NEUVOLŇUJTE KUNDALINI, MATE-LI NĚJAKÉ BOLESTI; TO BY PROBLÉM JEN ZHORŠILO.**

Během čištění kundalini někdy dochází k tomu, že se existující nemoc zlepší nebo že úplně zmizí. Mnoho nemocí je způsobeno zablokovanou kundalini, která pustoší naše tělo. Lidé na duchovní cestě mohou mít více nemocí, pokud se nenaučí zacházet s přebytečnou energií ve svém těle. Tato energie může způsobit problémy v kterékoli oblasti života.

Další jevy

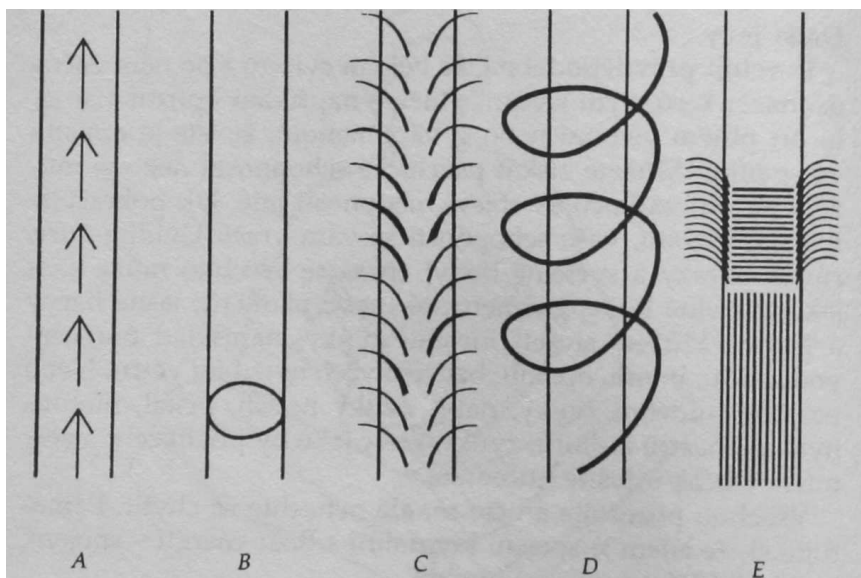
Je velmi pravděpodobné, že během cvičení i po něm začne docházet k různým jevům. Můžete například opustit své tělo při plném vědomí nebo si vzpomenout, že jste je opustili ve spánku. Můžete získat psychické schopnosti; nebo je můžete ztratit, zatímco se objeví schopnosti jiné. Jak pokračujete v očišťování, vaše schopnosti se vám vrací. Uvidíte aury, různé obrazy a světelné body; občas se všechno může jevit jako světelné body, geometrické tvary, plameny, jasné barvy a formy. Můžete slyšet přírodní zvuky; například burácení vodopádu, bouře, oceánu, bzučení včel, hvízdání větru. Nebo uslyšíte hudební zvuky; např. zvuky houslí, píšťal, mohutných orchestrů a sborů, zvuky, které jako by přicházely z vesmíru. Občas uslyšíte hučení.

Všechno pozorujte a učte se, ale nenechte se chytit. Pamatujte si, že cílem je spojení kundalini s Boží energií – spojení, které přináší nejvyšší vědomí.

K předběžnému uvážení

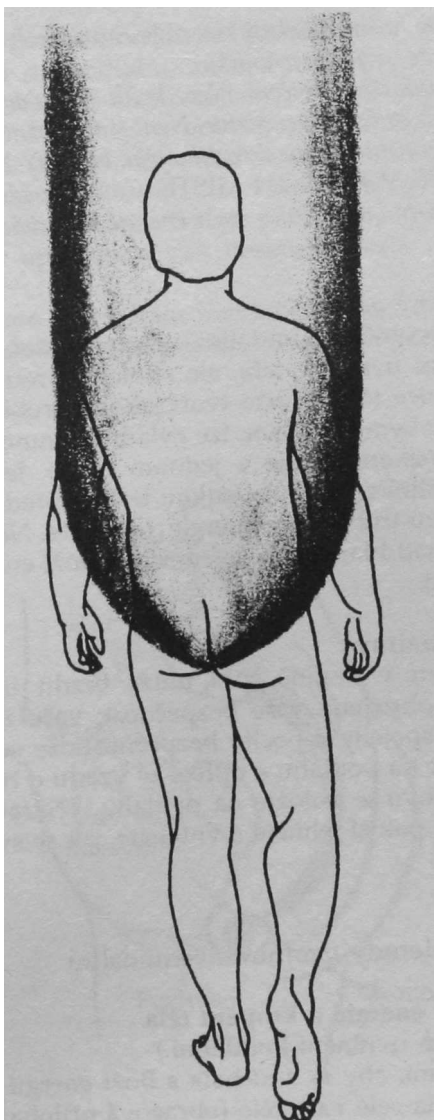
Přenášení energie do páteře

Kundalini proudící vzhůru páteří není vždycky horká, zvláště když se uvolnilo jen malé množství energie. Některé vrstvy mohou vaše tělo dokonce ochladit. Pamatujte si, že vnější vrstvy obsahují určité teplo, ale nejhlubší vrstvy obsahují teplo velmi intenzivní. Při cvičení přenášejte energii vždy vzhůru (představujte si, jak stoupá) a uvědomujte si, jak se během stoupání mění; můžeme ji cítit jako elektrický proud nebo blesk, ale také ji nemusíme cítit vůbec. I když nic necítíte, v cvičení pokračujte; není-li vaše vědomí dostatečně vyvinuté, je velmi obtížné vnímat změny během stoupání energie.



Kundalini proudí vzhůru páteří různými způsoby:

- A – Ideální je, když energie proudí páteří přímo vzhůru, ať už rychle nebo pozvolna.*
- B – Někdy cítíme stoupající energii jako vejce.*
- C – Někdy energie vyzařuje do stran.*
- D – Je-li hlavní kanál zablokovaný, stoupající energie proudí vzhůru ve spirálách.*
- E – Narazí-li energie na pevnou překážku, rozptýlí se do těla.*



široké proudění kundalini je někdy spontánní. Je-li tělo vyčerpané nebo zablokované, může to uvolnit napětí. Řídit tento druh proudění však vyžaduje velkou duševní sílu.

Teprve později obvykle objevíme určité změny ve svém já nebo ve svých postojích.

Stane-li se uprostřed cvičení něco, kvůli čemu musíte přestat cvičit, vraťte se k cvičení co nejdříve. Není-li to možné, věnujte několik minut rozptýlení energie do celého těla. NIKDY NENECHÁVEJTE ENERGIÍ V JEDNOM MÍSTĚ. Cvičení vždycky ukončete tím, že smícháte kundalini s Boží energií a necháte jí pokropit vaše tělo.

Široký vzestupný proud

Spontánně uvolněná kundalini někdy nestoupá vzhůru úzkým proudem uvnitř páteře, ale širokým proudem, který překračuje hranice těla a často tvoří jakousi trubici. Energií, která stoupá širokým proudem, lze zvládnout mnohem snadněji, neboť se nekoncentruje v jednom místě. Jestliže vám proudění kundalini způsobuje velkou bolest, představujte si, že proudí širokou trubicí; tím energií rozptýlíte. Nezapomeňte si ji přenést nad hlavu, aby se smísila s Boží energií a pokropila vaše tělo.

Relaxace řitní krajiny

Svalové napjetí v krajině řitní může brzdit uvolňování kundalini. Je-li ohrožena vaše bezpečnost, vaše řitní svaly, které jsou úzce spojeny s pocitem bezpečnosti, se sevrou nejdříve. Posad'te se na podlahu a opřete se vzadu o ruce; zvedněte hýždě a znovu je položte na podlahu. Třikrát až čtyřikrát to opakujte, pak si lehněte a vnímejte, jak se svaly uvolnily.

Metody uvolňování kundalini

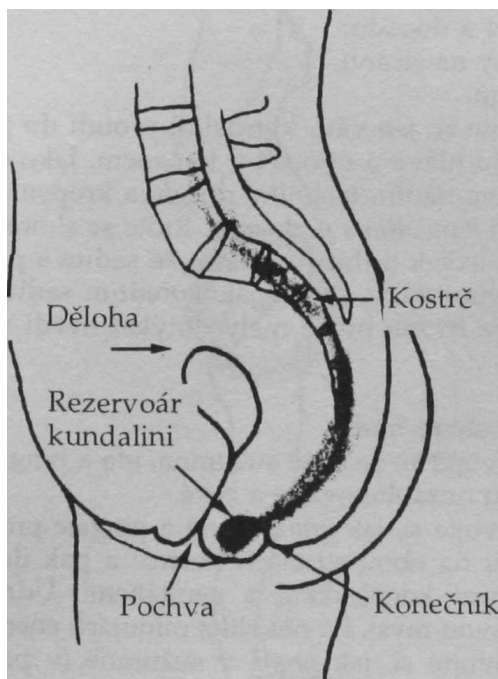
Technika míšení energie a kropení těla

(Užijte po každém uvolnění kundalini.)

Nechte kundalini, aby se smíchala s Boží energií nad vaší hlavou a pokropila celé vaše tělo (obrazová příloha 4). Představujte si, že vám energie vstupující do vašeho těla očisťuje všechny buňky.

Základní technika uvolňování kundalini

Lehněte si na podlahu; záda a krk mějte v jedné rovině (žádný polštář). (Při tomto cvičení můžete také sedět, ale vaše „západní“ záda nejsou obvykle dost silná, aby se udržela ve vzpřímené poloze.) Soustřeďte se na krajinu mezi řití a genitáliemi (rezervoár kundalini, viz ilustrace). Napněte svaly v této krajině a napětí udržujte po dobu pěti hlubokých dechů. Třikrát opakujte a pak desetkrát svaly rychle napněte a uvolněte.



Střídavé stahování a uvolňování rezervoáru kundalini urychluje proudění Kundalini vzhůru páteří. Některé ženy, které uvolňují kundalini nesprávným způsobem, mají vážné menstruační problémy nebo děložní potíže, jež někdy vedou k chirurgickému odnětí dělohy.

Představujte si, jak vám kundalini proudí do páteře, stoupá vzhůru do hlavy a opouští ji temenem jako malý obláček šedavě bílého kouře. Cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení. Představovat si energii jako obláček kouře snižuje množství uvolněné kundalini. Máte-li dojem, že jste neuvolnili dost energie kundalini, můžete cvičení několikrát opakovat. Šedavě bílá barva zmírní energii a vaše tělo ji snadněji zvládne. Později si můžete představovat rudě oranžovou barvu opravdové kundalini, nebo ji můžete změnit v zářivě stříbrnou.

Uvolňování kýváním

Během tohoto cvičení poslouchajte nějakou domorodou hudbu; ta je obzvlášť vhodná pro uvolňování evoluční (kundalini) energie. Posadte se na tlustý polštář. Kývejte se jedním z následujících způsobů:

1. dopředu a dozadu;
2. ze strany na stranu;
3. do kruhu.

Představujte si, jak vám kundalini proudí do páteře, stoupá vzhůru do hlavy a opouští ji temenem. Jako obvykle cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení.

Uvolňování kundalini s partnerem. Řiďte se shora uvedenými instrukcemi, avšak s tím rozdílem, že sedíte s partnerem jeden k druhému zády. Stejně jako předtím sedte na tlustém polštáři. Vaše hýždě by se měly dotýkat hýždí vašeho partnera.

Uvolňování skrze nadis

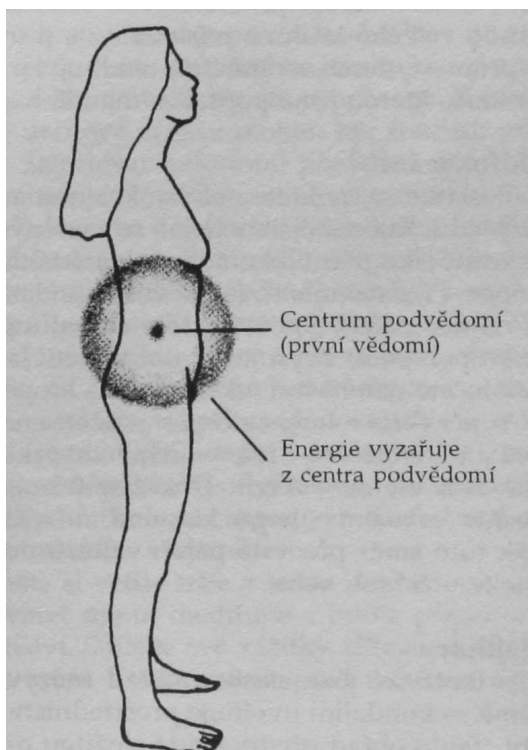
1. Představujte si, že vaše sušumna, ida a pingala (tři hlavní *nadis*) jsou nezablokované a čisté.
2. Představujte si, jak *prana* v idě a pingale proudí dolů ke svému zdroji na obou stranách kostrče a pak do rezervoáru kundalini mezi konečníkem a genitáliemi. Udržujte ji tam a uklidněte svou mysl. Po několika minutách energii uvolněte.

3. Představujte si, jak *prana* v sušumně (v páteři) proudí dolů do rezervoáru kundalini. Udržujte ji tam a uklidněte svou mysl. Po několika minutách energii uvolněte.
4. Zhluboka se nadechněte, na okamžik zadržujte dech v srdeční krajině a představujte si tam rudý plamen. Přeneste dech spolu s rudým plamenem zpátky do páteře a pak dolů do rezervoáru kundalini. Představujte si, jak plamen zapaluje latentní kundalini. Zadržujte dech, jak nejdéle můžete, a pak vydechněte.

Střídavě svírejte a uvolňujte rezervoár kundalini; vytlačujte energii do sušumny v páteři, pak vzhůru do hlavy a odtud temenem ven. Cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení.

Podvědomá energie vyzařuje ze svého centra.

Také si můžete představovat, jak smíšená energie proudí do tisíců *nadis*, zejména do *idy* a *pingaly*. Nestarejte se o to, kde jsou *nadis* umístěny, jsou po celém těle, a budete-li si představovat, jak jimi proudí energie, usnadní vám to jejich lokalizaci.



První vědomí (podvědomí)

Soustředte se na bod přibližně dva a půl centimetru pod pupkem a dva a půl centimetru pod povrchem těla. Tam je centrum prvního vědomí. (Také v mozku je oblast odpovídající prvnímu vědomí, ale pupeční krajina je jeho skutečným domovem.)

Soustředte se na pupeční krajinu (viz ilustrace). Nadechněte se, představte si, jak se energie rozšiřuje a pak klesá do rezervoáru kundalini. Zatímco se kundalini uvolňuje, představte si, jak stoupá imaginárním komínem o průměru přibližně deseti centimetrů, který začíná v rezervoáru kundalini a končí ve vrcholné čakře. Cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení. Chcete-li cvičení obměnit, rozšiřte energii do velkého kruhu a místo, abyste ji uvolňovali komínem o průměru deseti centimetrů, uvolňujte ji technikou širokého proudu, kterou jsme popsali v minulé kapitole.

Odfukování

Postavte se, pokrčte nohy v kolenou a trochu se nakloňte dopředu. Ruce si dejte v bok a se zavřenými ústy začněte odfukovat jako parní lokomotiva, která táhne naložený vlak do kopce. Představte si, jak je vaše kundalini tažena do kopce – vzhůru páteří. Zpočátku toto cvičení opakujte jen šestkrát; postupně počet zvyšujte až do dvaceti. Jako vždycky cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení.

V jiné verzi tohoto cvičení si můžete energií vyčistit mozek, než ji uvolníte ven z hlavy vrcholnou čakrou; můžete si představovat zlatou energii. Dokážete-li energii dobře ovládat, nechte sexuální energii klesnout do rezervoáru kundalini, pak tuto směs přeneste páteří vzhůru do hlavy a odtud vrcholnou čakrou ven.

Majthuna

V tantrické józe existuje obřad (nazývaný majthuna), při němž se kundalini uvolňuje prostřednictvím pohlavního spojení. Tento obřad předpokládá složitou přípravu, dlouhý trénink a pečlivý rituál.

Jeho účelem je zvýšit sexuální citění natolik, aby probudilo kundalini.

Při vykonávání majthuny není dovoleno vyvrcholení pohlavního aktu. Místo toho musíte sexuální energii transformovat v duchovní zážitek, čímž probudíte kundalini a pomůžete jí dostat se do vrcholné čakry. To vyžaduje velké sebeovládání.

Toto cvičení lze však dělat i bez dlouhé průpravy a tréninku. Musíte k němu však přistupovat jako ke všem ostatním cvičením v této knize. Především musíte vyčistit a připravit své tělo.

Lidé v západním světě dávají přednost sexuálnímu vyvrcholení, při němž nedochází k zablokování břišní krajiny, což se může snadno stát, neuvolníme-li intenzivní sexuální energii.

Nejdříve si najdete svolného partnera; promluvte si o všech nezbytných přípravách a obřadních předmětech. Připravte si svíčky, kadidlo, vhodnou hudbu a všechno, co budete potřebovat. Naplánujte si dobu a místo, abyste nebyly vyrušováni. Masáže, meditace a dechová cvičení mohou být součástí přípravy. Obřad může zahrnovat milostnou předehru. Muž obvykle sedí s nohama nataženýma. Žena si na ně sedne obkročmo a tváří k němu. Pak si oba dejte nohy jeden kolem druhého. Začněte se pohybovat abyste se vzrušili, ale potlačujte vyvrcholení. Když jste oba vzrušení, nechte klesnout sexuální energii do rezervoáru kundalini u kořene páteře. Soustředte svou pozornost na rezervoár kundalini a jemně jeden druhému masírujte páteř a vrcholnou čakru. S rukama ovinutýma jeden kolem druhého a se zády vzpřímenými soustředte svou pozornost přibližně sedm centimetrů nad hlavu. Udržujte svou mysl v klidu a vědomí otevřené. Přeneste svou energii páteří do hlavy a odtud vrcholnou čakrou ven. Obřad zakončete užitím techniky míšení a kropení.

Až skončíte, lehněte si vedle sebe a jeden druhého se dotýkejte. Nejméně dvacet minut meditujte a buďte připraveni přijímat různá poselství. Sdílejte své zážitky. (Přejete-li si pohlavní vyvrcholení, může k němu dojít před meditací nebo po ní.)

Duchovní světlo

Představujte si, že máte nad hlavou kouli bílého světla o průměru přibližně šedesáti centimetrů. Pomalu přeneste kouli do hlavy a probudte svůj mozek, především epifýzu. Po několika minutách pomalu přenášejte světelnou kouli dolů tělem tak, aby se její střed pohyboval páteří. Přeneste ji až do rezervoáru kundalini a vnímejte spojení kundalini a duchovní energie (viz ilustrace na straně 207). *Tuto směs* přeneste do kostrče, páteří vzhůru až do hlavy a odtud vrcholnou čakrou ven. Poněvadž je energie již smíchaná, ukončete cvičení užitím techniky kropení.

Plamen svíčky

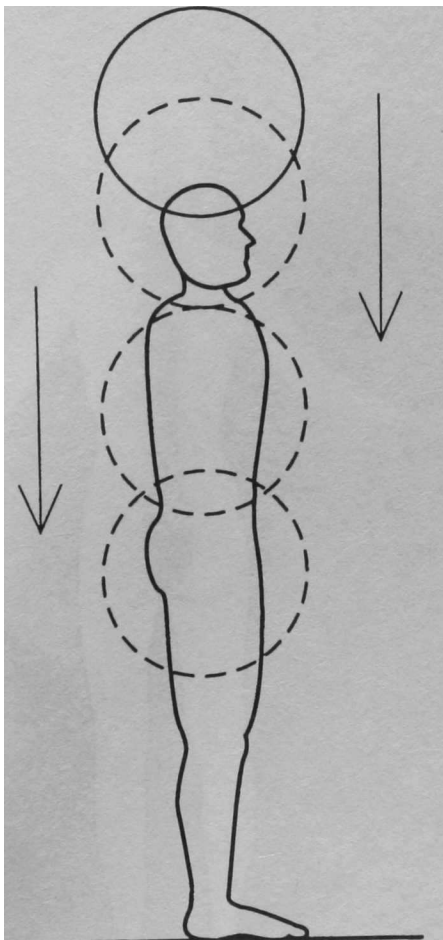
Kundalini proudící normálně se podobá mírnému plameni svíčky. Když se uvolní velké množství kundalini, vypadá to, jako by vítr plamen prodlužoval. Představujte si rezervoár kundalini jako svíčku. Nechte pocity Boží lásky svíčku zapálit. Sledujte, jak vám plamen stoupá páteří do hlavy a odtud vrcholnou čakrou ven. Cvičení zakončete užitím techniky míšení a kropení. (Obměna, obrazová příloha 5)

Upozornění

1. Nepokoušejte se dělat všechna cvičení najednou; uvolnili byste příliš energie.
2. Počkejte alespoň týden nebo dva mezi jednotlivými cvičeními, *abyste měli* čas energii asimilovat a učinit ji použitelnou.
3. Jste-li příliš vzrušení a nejste-li s to zvládnout každodenní úkoly, počkejte, dokud nebudete schopni zvládnout přebytečnou energii.
4. Máte-li v páteři zablokovanou kundalini, lehněte si na podlahu a zavěste si nad hlavu krystal tak, aby směřoval od vaší hlavy. Krystal vám pomůže zablokovanou energii rozproudit.

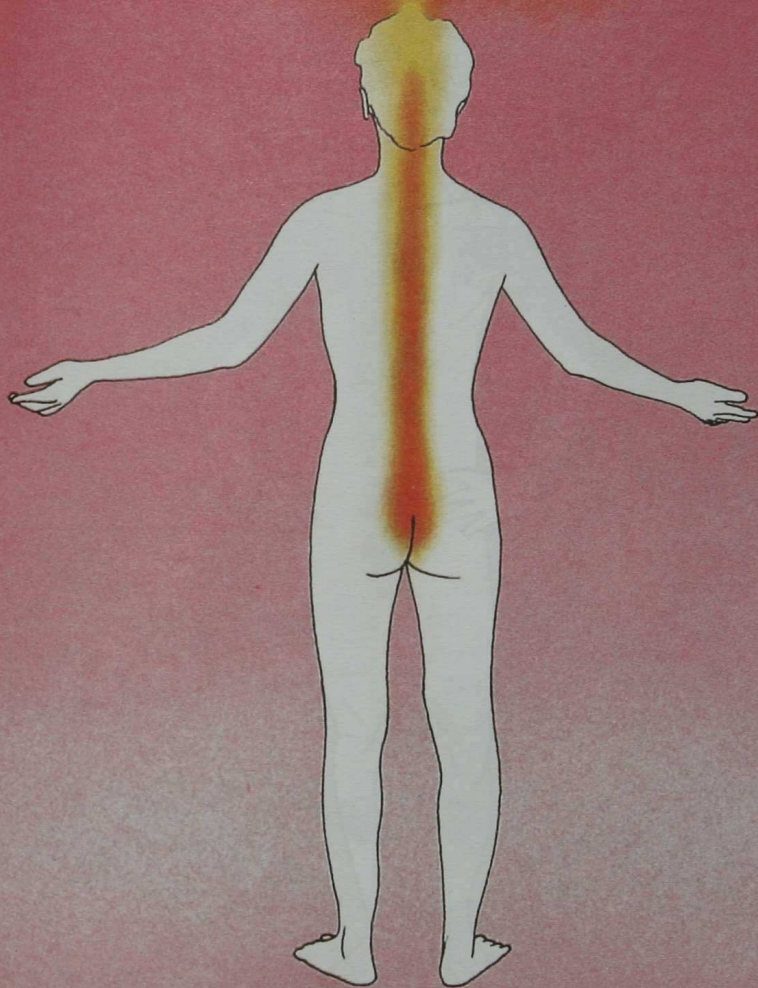
Snažte se, jak nejlépe umíte

Abyste co možno nejlépe využili svou novou energii, věnujte se každý den duchovním myšlenkám a čtěte duchovní knihy. To potřebujete nejvíc právě v době, kdy se vám to zdá nejdálčenější. V průběhu očišťování kundalini je také dobré



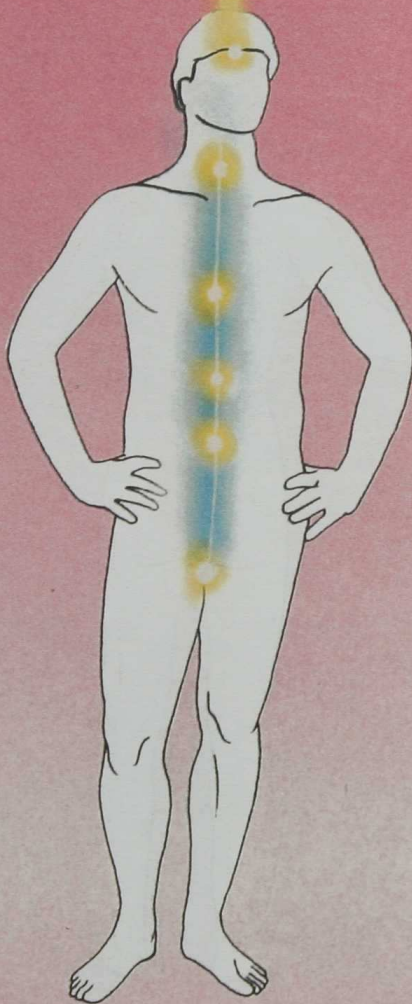
Představujte si, jak bílá světelná koule nad vaší hlavou klesá vaším tělem do rezervoáru kundalini, aby z něho uvolnila energii. Směs energie pak přeneste páteří do hlavy a odtud vrcholnou čakrou ven.

přemýšlet o nových možnostech, neboť kundalini vám přináší nové schopnosti. Těchto nových schopností užívejte. Vstupujete do nového života s požehnáním Šakti a Šivy. Využijte je, jak nejlépe můžete!



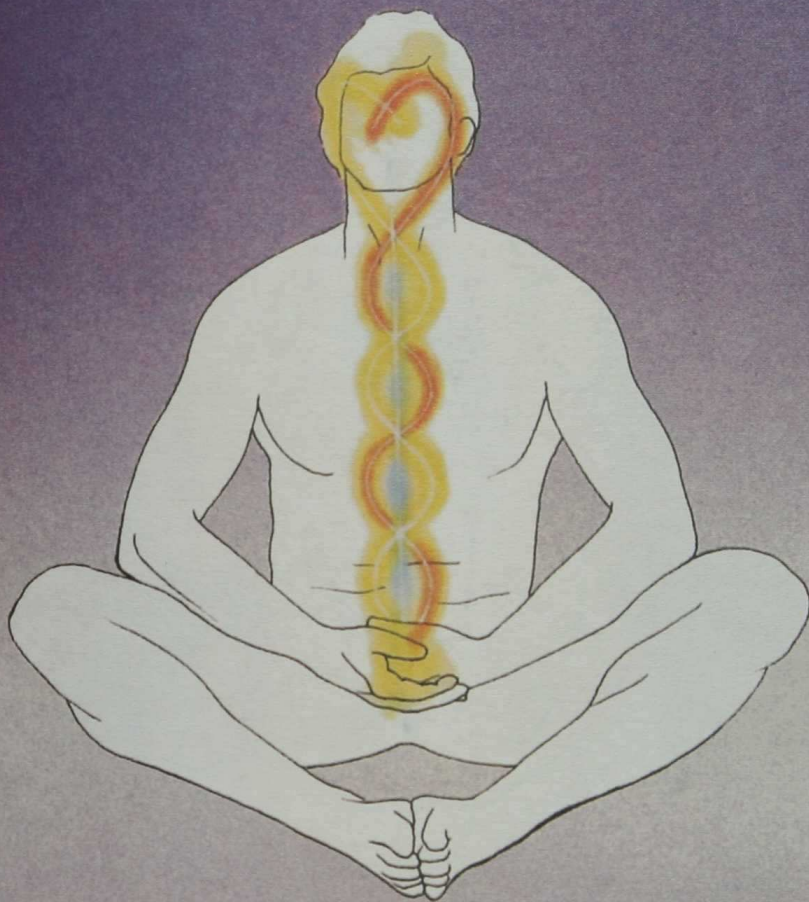
Příloha 1

Červeněoranžová kundalini stoupá vzhůru páteří a mísí se s Boží energií (spojení Šakti a Šakty). Barvy se mění ve zlatou a někdy ve stříbrnou.



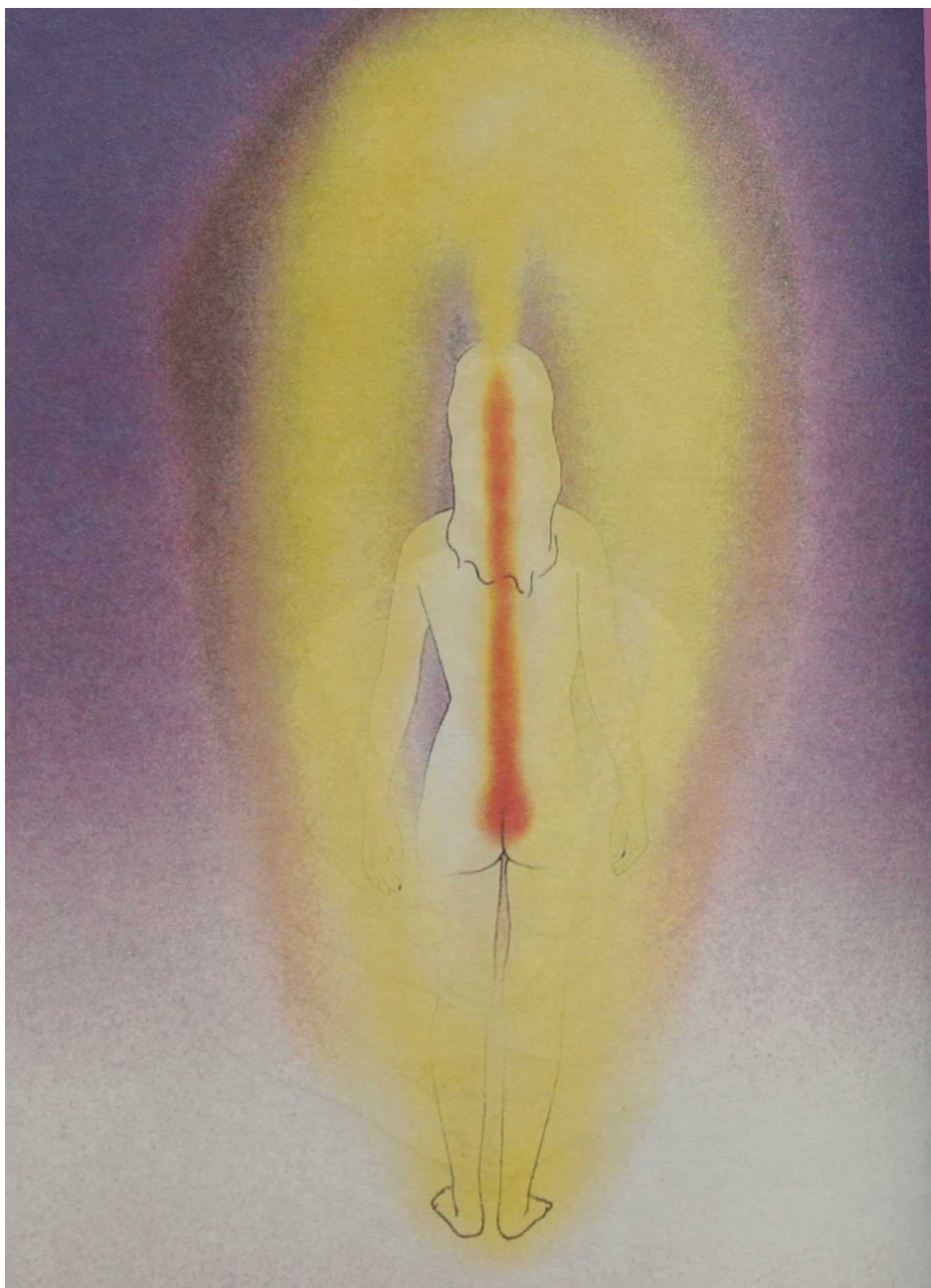
Příloha 2

Představujte si, jak energie vyzařuje ze sušumny a z čaker.



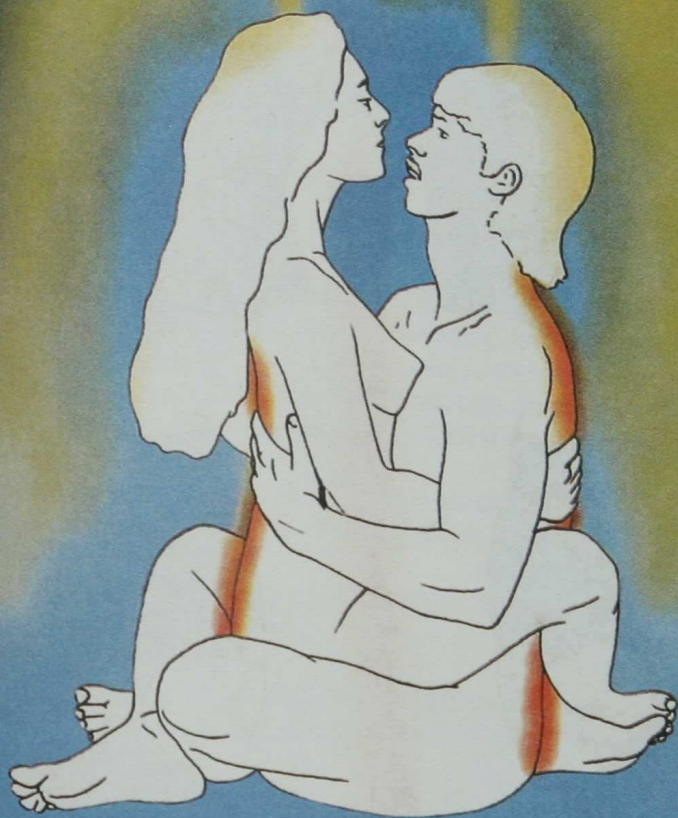
Příloha 3

Pingala má stříbřitou barvu se zlatým odstínem. Je mužské povahy. Šusumna, která je v páteři, má stříbřitou barvu s namodralým odstínem a má duchovní vlastnosti. Ida má stříbrnou barvu s načervenalým odstínem a je ženské povahy.



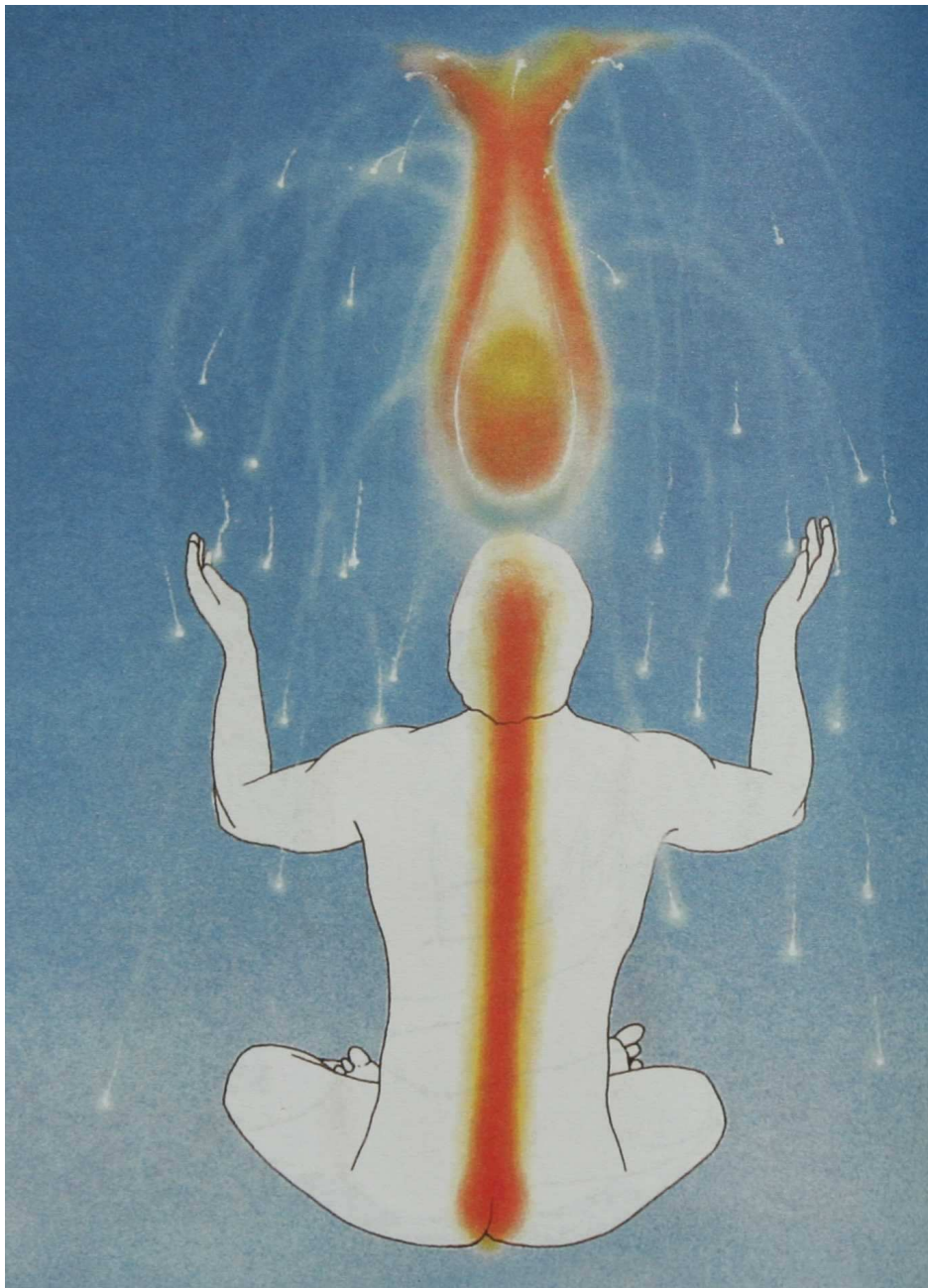
Příloha 4

Červeněoranžová kundalini stoupá tělem vzhůru a vrcholnou čakrou ven. Nad hlavou se mísí s Boží energií (zářívá bílá nebo stříbrná barva) a tato směs pak kropí celé tělo jako průzračný zlatý nebo stříbrný trpyt.



Příloha 5

*Jsou-li těla připravena, můžeme užít pozice tantrické maithuny,
která probouzí kundalini skrze sexuální vzrušení.*



Příloha 6

*Představujte si kundalini jako teplou, přetékající svíčku nad vaší hlavou.
(Svíčku můžete nahradit květem lotosu nebo růže.) Představujete-li si
svíčku, můžete si představovat, jak vaše tělo kropí jiskry světla.*

Šestnáctá kapitola

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY OSVÍCENÍ

OSVÍCENÍ: *být naplněn světlem, chápat světlo, znát svitlo, jednat osvíceně, vyzařovat světlo.*

V osvíceném stavu jsou všechny smysly tak zostřené, že se ani nezdá, že by měly něco společného s našimi normálními smysly. Například stromy, květiny nebo kameny mohou vypadat, jako by byly zářivé nebo sametové. Budete vidět jejich energii a cítit jejich přítomnost i to, že si vás uvědomují. Budete cítit, že jste s nimi ve velmi úzkém spojení.

- Budete vidět zářivou energii druhých lidí, i když v jejich silových polích převládá tmavší lidská energie.
- Budete vidět do jiných dimenzí a promlouvat s bytostmi, které v nich žijí.
- Budete vidět, jak se materializuje energie, a budete vědět, v co se změní. Budete vidět různé frekvence energie a jejich různé formy.
- Budete rozumět univerzálním zákonům a budete vědět, jak v jejich rámci jednat. Budete rozumět různým náboženstvím a tomu, jak interpretují zákony. Budete si uvědomovat všechny úrovně pravdy.
- Budete naplněni neustálou radostí a blažeností (přestože v určitých situacích budete cítit smutek a zármutek).
- Budete mít geniální umělecké a tvůrčí schopnosti.

- Budete mít hluboký pocit jednoty s druhými lidmi, se zvířaty a s celou přírodou, budete mít také hluboký pocit spojitosti s Bohem a vesmírem.

- Budete mít nesmírné schopnosti a budete vědět, jak jich užívat. Mezi tyto schopnosti patří: schopnost chodit po vodě nebo ve vzduchu, schopnost levitovat, schopnost učinit se neviditelným v davu, schopnost zvýšit svou tělesnou teplotu natolik, že roztavíte sněhové pole, schopnost ovládat prostředí, schopnost léčit a mluvit v neznámých jazycích, schopnost předvídat budoucnost, schopnost uvědomovat si události minulé, přítomné i budoucí, a největší schopnost ze všech – schopnost bezpodmínečně milovat.

V průběhu očišťování kundalini některé z těchto schopností získáte a opět ztratíte. Vaše schopnosti budou záviset na množství proudící a použitelné kundalini. Nestarejte se o zvláštní schopnosti; ty získáte, když se soustředíte především na osvícení (neboli Království nebeské, jak tomu říkají křesťané). Soustředění na mimořádné schopnosti vás ve skutečnosti může brzdit.

Z knih Gopi Krišny získáte hlubší porozumění tomuto procesu, který se odehrává ve věku Vodnáře. Staré texty vám poskytnou základní informace a historii.

Samadhi

Toto cvičení je založeno na „samadhi“ (v sanskrtu „vyrovnanost“ nebo dokonalá rovnováha), jež charakterizuje kontemplativní stav, který vám pomáhá vyvinout vyšší atributy vědomí.

Nižší samadhi. Nižší samadhi má sedm atributů. Barvy – nejsvětější pastelové barvy na průsvitném světlém pozadí – vám usnadní dosáhnout jednotlivých úrovní.

Lehněte si a vstupte do meditativního stavu, to jest ztotožněte se s tím, o čem rozjímáte. Každé barvě se věnujte tři až pět minut.

Levandulová/léčení, psychické teplo. Představujte si, že jste naplněni nejsvětlejší levandulovou barvou, která se matně leskne na průsvitném světlém pozadí. Meditujte o jejích vlastnostech. Nyní transformujte její energii v psychické teplo (tumo). Vnímejte, jak splýváte s pravou povahou svého já. Soustřeďte se na jednu barvu po druhé; meditujte o jejich attributech:

Světle modrá/blaženost, zbožnost; nechte se jí zaplavit.

Světle zelená/prožívání nebo poznávání; co prožíváte nebo poznáváte?

Světle žlutá/kosmické vědomí; jaké jste měli duševní vjemy?

Světle oranžová/energie; vnímejte její klid.

Světle červená/vše pohlcující, vše prostupující láska; nechte se jí zaplavit.

Světle růžová/tvořivost; vnímejte přicházející změny.

Zářivé světlo/jednota se vším; nechte se světlem zaplavit.

Jedna z variant nižší samadhi. Postupně přemýšlejte o každé barvě a jejích vlastnostech. Změňte pastelovou barvu v odstín drahokamu, odstín akce. Meditujte o tom, jak byste svým jednáním rádi projeвили vlastnost té které barvy.

Levandulová / ametyst

Modrá/safír

Zelená/smaragd

Žlutá/žlutý citrín

Oranžová/oranžový karneol

Červená/rubín

Růžová/růžový turmalín

Zářivé světlo/diamant

Pokud nemáte spoustu času věnovat se energii, kterou toto cvičení uvolní, měli byste se věnovat jen jedné barvě denně. *Vyšší samadhi.* Vyšší samadhi obsahuje nejvyšší blaženost nebo čistou lásku; nic jiného v ní neexistuje. Cítíme ji jako neprojevenou energii

nebo prázdnotu. Úplně se naplňte blažeností nebo čistou láskou. Ponořte se do ní, dýchejte do ní, vznášejte se v ní.

Všechny smysly vedou k Bohu. Naučte se nacházet Boha ve svých pěti smyslech. Například vnímejte vůni růže, dokud nedosáhnete vyšší úrovně nebo jednoty s růží nebo Bohem.

Nejvyšší touhou je osvícení. Kdykoli po něčem toužíte, meditujte o tom, jak by vás to mohlo přiblížit k osvícení. Je vaše touha symbolem nějaké hlubší touhy?

Zatímco se budete vyvíjet, napadnou vás vaše vlastní cvičení. Dělejte je a zapisujte si jejich výsledky. Čím více se budete vyvíjet, tím lépe si budete uvědomovat, čemu se musíte věnovat.

Sedmnáctá kapitola

DUCH SVATÝ A KUNDALINI

Ještě donedávna se v západním světě vědělo o kundalini jen velmi málo. Mnoho lidí se domnívalo, že tento pojem je součástí východních náboženství; avšak tato energie je univerzální a vždycky byla aktivní v lidském těle, ať už si to lidé uvědomovali, nebo ne. Křesťanští mystikové popisují zážitky, které se nápadně podobají zkušenostem lidí, kteří aktivují svou kundalini. Tyto jevy byly přisuzovány činnosti Ducha svatého; v určitém smyslu tomu tak je, neboť Duch svatý skutečně může uvolnit energii kundalini.

Mezi energií kundalini a energií Ducha svatého je však nesmírný rozdíl. Kundalini je evoluční energie a pochází ze země. V každém člověku proudí určité množství kundalini, která vede k vývoji duševních schopností. Na druhé straně energie Ducha svatého je Boží energie, která vede k rozvinutí lásky a moudrosti. Nejvyšším

cílem kundalini je osvícení, kdežto nejvyšším cílem křesťana je sjednocení s Bohem a Kristem.

Někteří lidé volí cestu víry a oddanosti, druzí cestu poznání a zkušenosti. Mohli bychom říci, že kundalini se týká Boží mysli, zatímco Duch Boží se týká Božího srdce.

Nejzajímavější je však skutečnost, že se všichni lidé v pokročilém stadiu tohoto hledání začnou vyvíjet podobným způsobem. Člověk, který je zaměřen na duševní cestu, dosáhne úrovně lásky a moudrosti skrze soucit, zatímco člověk,

kteří je oddaný lásce a moudrosti, dosáhne duševní úrovně skrze duševní pochopení.

Mnoho lidí na Východě hledá osvícení nebo Boha skrze pochopení energie kundalini. Tito lidé mají velké znalosti, ale ty jsou skryté v symbolické řeči. Jogíni, kteří dosáhli pokročilých stadií ve vývoji kundalini, mají paranormální schopnosti nazývané „siddhis“. Naučili se transformovat a užívat energii za účelem dosažení určitých cílů. Na druhé straně křesťanští mystikové věděli o tomto procesu velmi málo, a přesto díky své oddanosti Duchu svatému dosáhli osvícení. Tito mystikové byli schopni vykonávat paranormální činy zvané „zázraky“. Víra v Boha jim nahradila pochopení toho, jak se zázraky dějí. Jak mystikové, tak jogíni prošli těžkou cestou, aby dosáhli svého cíle. Zdá se, že jejich společným charakteristickým rysem je oddanost a ochota dělat to, co je nutné.

Naši současní hledači se zajímají o různé duchovní cesty včetně cesty křesťanské, buddhistické, hinduistické, židovské, indiánské, rozenkruciánské, súfi a egyptské. Nemusíte se však vzdávat své víry. Studium ostatních náboženství vám někdy pomůže lépe pochopit svou vlastní náboženskou víru.

Mají-li však tradiční náboženství držet krok s prohlubujícími se duchovními zájmy lidstva, je nejvyšší čas, aby došlo k obrodě uvnitř těchto systémů. Současné programy našich církví neuspokojují vzrůstající zájem o mystickou zkušenost a o *poznání* Božích tajemství. Toho, kdo chce cítit Boží lásku a Boží přítomnost v tomto životě, často odrazují zastaralá pravidla, předpisy a postoje. Touha být zároveň lidskou i duchovní bytostí – rozšířit vědomí ducha i lidského potenciálu – je hnací silou tohoto synkretického hnutí.

Je na čase, aby dnešní hledači vzali v úvahu své vlastní potřeby vývoje jak v duchovní, tak v lidské sféře. Je nutné, aby našli společné stanovisko, které povede k pochopení celého procesu a nakonec k osvícení. Musíme vypracovat novou terminologii. Mystický jazyk jakéhokoli směru je tak nesmírně symbolický, že je úplně srozumitelný pouze těm, kdo měli podobné zážitky. Nová terminologie přináší nové porozumění, jež nám pomáhá rozpoznat, které pravdy jsou stále relevantní.

Jedním příkladem terminologického problému je užívání slova „hřích“. Mnoho lidí skutečně nechápe co „hřích“ znamená; co se zdá hříšné jedné generaci, nezdá se hříšné generaci druhé; také se zdá, že i stupeň hříšnosti se mění. Někdy se za hříšné označují jen činy a jindy každá bezbožná myšlenka. Někdy dojde k nedorozumění, když nějaká náboženská skupina změní svou doktrínu a považuje za přijatelné něco, co bylo dosud považováno za hřích. Pak nás napadá otázka: dopouštíme se hříchu proti církvi, nebo proti Bohu? Změnil svůj názor Bůh, nebo církve? Takové otázky vedou lidi k závažným pochybnostem o doktrínách jejich náboženství. Chtěli by vědět, zda se jejich duchovní vývoj týká jejich vztahu k Bohu, nebo jejich vztahu k určité víře nebo doktríně. Tyto otázky jsou hluboce znepokojující. Mnoho upřímných lidí opouští organizované, tradiční církve, protože hledají větší osobní pochopení svého spojení s Bohem.

Jedním způsobem, jak vyřešit tento problém, je srovnat pojem hříchu s pojmem „karmy“. (Sanskrtské slovo, které znamená „akce vyvolává reakci“.) Lidé přicházejí na to, že jsme zodpovědní za celý svůj život, nejen za určitý čin, kterému říkáme „hřích“; začínají si uvědomovat, že Kristus a další velcí duchovní učitelé jsou schopni transformovat „negativní“ nebo nevhodné chování v pozitivní energii. Musíme se vyvíjet v obou oblastech: v oblasti duchovní i duševní, v oblasti Ducha svatého i kundalini. Integrací těchto dvou cest můžeme urychlit svůj vývoj a zkrátit čas potřebný k dosažení osvícení a absolutní křesťanské lásky. Poprvé v historii máme k dispozici informace o mnoha různých cestách.

Osmnáctá kapitola

KUNDALINI V BUDOUCNOSTI

Hodnoty

Největším přínosem spojení kundalini a duchovní energie – Šakti a Šivy, ženského a mužského principu – je naše hlubší porozumění vesmíru. Toto spojení nám pomáhá překonat úzký, individualistický způsob života, který je dnes tak rozšířený. Člověk očištěný energií kundalini a Ducha nemá zájem komplikovat si život a cítí přirozené nutkání vrátit se k základním životním hodnotám. To vede k hluboce spokojenému vnitřnímu životu a k menší závislosti na materiálních a společenských strukturách. Místo abychom se snažili získat pro sebe všechno, co můžeme, začínáme dávat přednost sdílení moci s druhými.

V minulosti obvykle ti nejosvícenější lidé odcházeli do ústraní; světské usilování pro ně přestalo mít smysl. Energie věku Vodnáře dnes však pomáhá osvíceným lidem přijímat aktivnější role ve vedení lidstva prostřednictvím státního aparátu, školství, lékařství a dalších pokrokových oblastí. Duchovní oblasti budou i nadále potřebovat vedení osvícených lidí, neboť spása lidstva závisí na rozšíření duchovního a kosmického vědomí do celého života. Až porozumíme životu a kosmické rovnováze, přestaneme znečišťovat vodu a ovzduší a skončíme veškerou destruktivní činnost.

Potřeba adekvátního vzdělání

Probouzení kundalini není žádný „trik“. Není to poslední výkřik módy nebo něco, v čem si „líbuje“ jen pár podivínů. Tento proces bychom měli zkoumat a studovat všichni, abychom se naučili, jak energii kundalini používat nejlépe. Je naprosto nutné, abychom se s touto energií všichni seznámili. Je také naprosto nutné, aby někteří

lidé byli školeni v terapii kundalini. Příliš velké množství našich terapeutů se věnuje léčení příznaků nemocí, místo aby se snažili odstranit jejich příčiny. Nesprávné proudění energie je příčinou mnoha duševních a emočních problémů. Neurotické a psychotické chování je následek. Naučíme-li se lépe řídit proudění energie kundalini, vyhneme se duševním a citovým konfliktům.

Děti ve škole dostávají tělovýchovné vzdělání; lékařské prohlídky jsou povinné. Avšak přístup z hlediska kundalini se týká celkového vzdělání a praktické přípravy na život. Kontrola proudění kundalini u dětí by byla velmi důležitou součástí vzdělání. Odborníci, kteří rozumí kundalini, by mohli objevit potenciální zločince, potenciální sexuální maniaky a ostatní jedince s nezdravým přístupem k životu a mohli by navrhnout léčení v raném stadiu.

Testování kundalini u dětí by nám také umožnilo poznat, dítě, které je potenciální génius, nebo dítě, které se jeví duševně zaostalé, ale ve skutečnosti je brzdí zablokovaná energie. Periodické prohlídky by ukázaly, zda děti užívají svou energii správným způsobem.

Dnes si možnosti takových testů a terapie jako nástroje urychlování růstu a vývoje našich dětí můžeme jen představovat. Možnosti jsou nesmírné. Museli bychom však vyvinout nové metody a vyškolit lidi, aby jich mohli užívat. Mnoho zločinců, kteří se jinak zdají být dobře přizpůsobeni životu ve společnosti, prohlásilo, že nevědí, proč udělali to, co udělali. Energie, která je dlouho zablokovaná nebo koncentrovaná v jednom místě těla, má tendenci „explodovat“, podobně jako by explodoval Papinův hrnec, kdyby neměl pojistný ventil. Když se zablokovaná energie najednou uvolní, může nás začít ovládat, může zesílit jakékoli naše emoce nebo myšlenky nebo nás dokonce dohnat k dočasnému šílenství. Jsou lidé, jejichž dlouhotrvající duševní problémy byly způsobeny nesprávným prouděním kundalini; tyto lidi bychom mohli léčit terapií kundalini.

Žít v ústraní, nebo se angažovat?

V Indii a některých dalších zemích je zvykem že lidé, kteří mají zájem o rozvoj kundalini, opouštějí svou rodinu, přátele a každodenní zaměstnání a odcházejí do klášterů nebo ašramů. Přestanou žít svůj starý život a začnou žít nový v prostředí, které podporuje růst, a s lidmi, kteří mají podobné cíle. Ale ve věku Vodnáře a v této zemi je to jiné. Velmi málo lidí si může dovolit odejít do ústraní, aby se věnovali studiu, když se probudí jejich vnitřní touha. Ti, kteří mají pocit, že by měli odejít, nechtějí, aby jejich rodina trpěla. Dnes žijeme v době, kdy by lidé měli pokračovat ve svém každodenním životě, ale přesto by měli pracovat na svém vnitřním rozvoji. V jistém smyslu je to mnohem obtížnější; je to však zároveň hodnotnější, neboť náš rozvoj se stane součástí totálního života. Stále budou lidé, kteří jsou schopni odejít ze společnosti a věnovat se svému vnitřnímu rozvoji. Jejich návrat do společnosti však nebude snadný; mohou se totiž se společností naprosto rozejít.

Středisek poskytujících terapií kundalini bude stále přibývat. Stanou se velmi důležitou součástí naší kultury.

Ať už se budete zabývat kundalini jakýmkoli způsobem, pamatujte si, že zodpovědnost je na vás. Svou zodpovědnost nemůžete přenést na učitele nebo vůdce. Je moudré učit se od druhých, je však hloupé vzdávat se vlastní zodpovědnosti.

Nejsme sami

Zatímco metody uvolňování kundalini, o kterých tato kniha pojednává, přinesou největší užitek jednotlivcům, nejsou to pouze jednotlivci, kdo získává. Společnost a svět má prospěch z vývoje každého jednotlivce. Když se vyvíjí jeden člověk, vyvíjejí se i druzí; když jeden člověk blokuje svůj vývoj, brzdí tím i vývoj druhých. Když do nádoby s čistou vodou naházíte dostatečné množství malých kousků hlíny, nádoba se naplní bahnem. Totéž platí o negativitě: čím více negativy uvedete do života, tím negativnějším se život stane.

Ale čím víc osvícení se bude ve světě vyskytovat, tím jasněji začneme všichni vidět a tím rychleji i my osvícení dosáhneme.

Nikdo není sám ve svém vývoji. Ani svět není sám. To, co se děje na této zemi, způsobuje, že energie různých forem proniká do vesmíru.

Lidé hovoří o míru, aniž si dovedou představit, co to může být. Mír není jen nepřítomnost války a neshod. Mír nastane, když dovolíme kosmické energii Stvořitele proudit všemi lidmi a dovést je k naprosté harmonii a radosti. I v době války, neshod a jiných životních tragedií je možné zachovat si vnitřní klid. Čím více vnitřního klidu budeme mít, tím lépe budeme řešit naše neshody. Jedním z darů, které nám přináší spojení energie kundalini a Ducha, je vnitřní klid.

Závěr

Uvolňování kundalini už dlouho nebudeme moci pomíjet. Energie věku Vodnáře způsobuje, že kundalini začíná proudit do určité míry ve většině lidí a povzbuzuje je k hledání duchovní stránky života; kundalini vyvolává všeobecný zájem o dosažení „holistického“ přístupu k životu. Čím lépe všichni porozumíme této síle a jejím vlivům na jednotlivce i na veškerý život na této planetě, tím dříve nám to všem přinese prospěch.

Slovníček sanskrtských výrazů

Atma

Velké já

Bráhman

Evoluce; Bůh; Stvořitel; Ochránce; Ničitel vesmíru

Čakra

„Kolo“; energetické víry v našem éterickém těle

Ida

Jedna ze tří hlavních nadis; ženská polarita

Karma

„Akce vyvolává reakci“. Co dáváte, to dostáváte

Kontemplace

Stav, v němž se ztotožňujete s tím, o čem rozjímáte

Kundalini

„Kruhová energie“; Základní evoluční síla v člověku;
Latentní vrozené božské schopnosti člověka, symbolizované spící
bohyní kundalini

Maithuna

Tantrický obřad, při kterém se uvolňuje kundalini
prostřednictvím pohlavního styku

Mantra

„Posvátné zaříkadlo“; myšlenková forma Nadi

Nadis

pohánějí vaši duchovní a duševní úroveň. Pingala
Jedna ze tří hlavních nadis; mužská polarita

Prana

Životní síla

Rezervoár kundalini

Rezervoár u kořene páteře, kde spí kundalini

Samadhi

„Vyváženost“; dokonalá rovnováha; kontemplativní, téměř extatický stav, který vám pomáhá vyvinout vyšší atributy vědomí

Siddhis

Paranormální schopnosti transformovat a užívat energii za účelem dosažení určitých cílů; tyto schopnosti mají jogíni, kteří dosáhli pokročilých stadií vývoje kundalini.

Šakta jóga

Boží jiskra životní síly

Sušumna

Jedna ze tří hlavních nadis; duchovní esence Tai-čí

Staré čínské cvičení, velmi účinné při uvolňování a přenášení energie

Tumo

Psychické teplo

Každý člověk má *kundalini*, stejně jako má každý sexuální pud. *Kundalini* je energie, která otevírá přístup k netušené psychické síle a cestu ke kosmickému vědomí. Kdykoli se vám zdá, že vaše tělo nepracuje naplno, je to proto, že užíváte pouze malou část dostupné životadárné energie *kundalini*. I ty nejjednodušší problémy mohou blokovat proudění *kundalini*.

Zatímco se zesilují energie věku Vodnáře, stále více lidí prožívá spontánní náhlé uvolnění *kundalini*, které je natolik intenzivní, že může vyvolávat obavy a strach. S pomocí knihy Genevieve Lewis Paulson se naučíte uvolňovat *kundalini* postupně a bezpečně. Obavy a nejistota pramení z neznalosti. Ve světě rozšiřujícího se globálního kosmického vědomí znamená ignorovat *kundalini* totéž jako zakazovat mladým lidem sexuální výchovu. Čím více víme, tím větší máme možnosti.

Ať už jste prožili velké uvolnění *kundalini* spontánně a nebyli jste schopni využít této energie produktivním způsobem, nebo vaše *kundalini* dřímá jako přezimující medvěd připravena probudit se, tato kniha vám ukáže, jak uspokojit své neznámé potřeby, které dosud neumíte pojmenovat. Pro toho, kdo ještě neumí pracovat s *kundalini* a čakrami, je tato kniha nejlepším rádčem. Genevieve Lewis Paulson totiž nabízí podrobné instrukce, jak začít předběžné očistřování těla a jak se připravovat na radikální průlom ve svém duchovním růstu, než přistoupíme k samotnému uvolňování *kundalini*.

Máte právo vyvíjet se a stát se duchovně vyspělejšími bytostmi. Dnes, kdy se osobní vývoj každého jedince, který je odhodlán žít produktivní autentický život, začíná urychlovat, potřebujeme, aby nám někdo ukázal, jak usnadnit tuto cestu. Znalost a porozumění *kundalini* nám tento vývoj usnadní na všech úrovních