

Czakra podstawy

Cyndi Dale

Czakra podstawy

Połącz się z uziemiającym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do pierwszej czakry

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-592-7

Tytuł oryginału: *Root Chakra: Your First Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”

Root Chakra:

Your First Energy Center Simplified and Applied

Copyright © 2023 edited by Cyndi Dale

Interior illustrations by Llewellyn Art Department

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Informacje zawarte w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania ani leczenia dolegliwości medycznych, emocjonalnych ani behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiejkolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorka ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek dolegliwości wymagające specjalistycznej pomocy. Zachęcamy do konsultacji z lekarzem w przypadku wszelkich pytań dotyczących stosowania lub skuteczności technik i porad przedstawionych w tej książce. Odwołania zawarte w poniższej publikacji są zaprezentowane wyłącznie w celach informacyjnych i nie są wyrazem ich propagowania.

Wszystkie przedstawione studia przypadków oraz tożsamości osób zostały zmienione w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na całym świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym *Llewellyn's Complete Book of Chakras*, *Energy Healing for Trauma, Stress and Chronic Illness*, *Kundalini: boska energia w twoim życiu* oraz *Chakra Healing*. W ramach swojej działalności oferuje roczny program Essential Energy pomagający ludziom rozwijać naturalne intuicyjne i uzdrawiające zdolności. Cyndi Dale prowadzi również intensywne kursy za pośrednictwem The Shift Network. Odwiedź jej stronę CyndiDale.com.

SPIS TREŚCI

<i>Lista ćwiczeń i rytuałów</i>	9
<i>Wstęp</i>	11

CZĘŚĆ 1: PIERWSZA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII [20]

1: Podstawy	23
2: Aspekt fizyczny	51
3: O psyche i duszy	71

CZĘŚĆ 2: PIERWSZA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE [86]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	95
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga.	115
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	131
NITIN BHATNAGAR	
7: Samoleczenie i uziemienie	149
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	163
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	179
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały, kamienie	197
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	213
TIA TUENGE	
12: Kolory i kształty	227
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	247
Część 1: ANTHONY J.W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Podsumowanie</i>	269
<i>O Autorach</i>	271

ĆWICZENIA I RYTUAŁY

Specjalny rytuał muladhara:	
„Poznaj swój nos”	40
Odróżnienie własnych odczuć	
dzięki empatii	82
Uziemienie pierwszej czakry	91
Aktywacja pierwszej czakry z jogą	120
Pozycja dziecka	123
Joga przebudzająca i wzmacniająca	
pierwszą czakrę	125
Uziemienie dla zdrowia pierwszej czakry . . .	143
Mudra muladhara	145
Połączenie z ziemią poprzez uziemienie	
w modlitewnej pozycji leżącej	150
Uzdrawiający skan ciała w pozycji leżącej . .	153
Szybkie równoważenie czakry podstawy . . .	156
Oczyszczenie czakry podstawy	
z wewnętrznym okręgiem	158
Wizualizacja	169
Dociekanie	172
Angażowanie afirmacji	174

Otworzenie się na obfitość	
z uproszczoną wersją EFT	193
Stworzenie uzdrawiającego dzieła sztuki	
nasyconego ochroną	194
Dopasowanie kamienia	
do potrzeb pierwszej czakry	210
Tworzenie mantry. Krok 1: losowa myśl	217
Tworzenie mantry. Krok 2:	
zmiana schematu myśli	219
Praca z tradycyjną mantrą z sanskrytu	220
Synchronizacja z uziemiającą energią	234
Aktywacja dostatku i obfitości	235
Uziemienie z czerwienią i brązem	243
Aktywacja dostatku z kolorem	244

WSTĘP

Co otrzymasz, jeśli połączysz doskonałe zdrowie, zew kariery, bogactwo materialne, szczęśliwy dom, popęd seksualny, silne poczucie bezpieczeństwa i całe pokłady energii potrzebnej do wspaniałego rozwoju fizycznego?

Otrzymasz korzyści witalnej pierwszej czakry. Nazywam tę czakrę ziemską gwiazdą, ponieważ zarówno uziemia nas, jak i wznosi na wyżyny naszego energetycznego potencjału. W tradycji hinduskiej – pierwotnym źródle współczesnej wiedzy o czakrach – jest nazywana *muladhara*. Jest to subtelne centrum energii leżące w okolicy bioder i właśnie o nim jest ta książka.

Ci, którzy dążą do wspaniałego życia, muszą zrozumieć wszystkie swoje czakry i komunikować się z nimi. Nauczysz się tego krok po kroku z moją ośmiotomową serią *Llewellyn's Chakra Essentials*. Pierwsze siedem książek skupia się na pojedynczych czakrach. Oczywiście warto zaczynać od początku, dlatego z pierwszej książki z serii dowiesz się wszystkiego o pierwszej czakrze. Ponadto ta główna czakra

– nazywana też czakrą korzenia lub podstawy – kula energii związana z czerwonym kolorem, jest punktem wyjścia do stworzenia dobrego życia na każdym poziomie, szczególnie materialnym. (O tym, co znajdziesz w ósmym tomie serii, opowiem później).

Twoja pierwsza czakra jest dosłownie pierwszym krokiem na stopniach wiodących od podstawy kręgosłupa ku oświeceniu. Tak jak wszystkie czakry, pierwsza jest postrzegana jako wirujący krąg światła. W ten sposób czakry zostały zdefiniowane w starożytnych tekstach hinduskich spisanych pięknym sanskrytem. Niemniej wpływ wiedzy o czakrach jest ogólnoświatowy i rozciąga się daleko poza dolinę Indusu. Przyczyną tego jest fakt, iż niemal każda kultura miała styczność z jakimś odpowiednikiem czakr oraz to, że czakry są energią, którą można zdefiniować jako „informacja, która się porusza”. Istnieją dwa rodzaje energii i w nich leży sedno mocy czakr.

Energia fizyczna to konkretne elementy świata natury i naszych ciał. Ważne, aby zrozumieć, jak działa ta energia. W jej skład wchodzi twoje narządy, powietrze, którym oddychasz, pokarm, który spożywasz oraz cała materia w stałym stanie skupienia. Jednak ponad 99,999 procent każdego takiego

elementu, przedmiotu czy obiektu – w tym twojego ciała – składa się z subtelnej energii*.

Subtelna energię trudniej zmierzyć niż fizyczną, jednak to ona decyduje o tym, co pojawia się w trójwymiarowej rzeczywistości. Wyobraź sobie subtelna energię jako maleńkie dziurki po ukłuciu szpilki oraz fale światła i dźwięku. Połączone tworzą siatkę na wzór szablonu, na którym rozkładają się fizyczne elementy. Czy wiesz, co koordynuje ruch twoich subtelnych energii i nimi zarządza? Zgadza się. To zadanie należy do „mózgów” twojego systemu subtelnych energii – czakr.

Żeby spojrzeć na tę kwestię z szerszej perspektywy, pomocne będzie zrozumienie, że czakry są jedną z trzech struktur współtworzących większy system subtelnej energii. Twoje ciało fizyczne anatomicznie składa się z trzech podstawowych struktur: narządów, kanałów i płaszczyzn. Tak samo sprawa rysuje się z anatomią ciała subtelnego, ponieważ poza czakrami anatomia energii również zawiera kanały i płaszczyzny. We wstępie tylko wspomnę o tej

* Ali Sundermier, „99.9999999% of Your Body Is Empty Space”, 23 wrzesień 2016, <https://www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space>.

kwestii, gdyż zostanie ona szczegółowo omówiona w dalszej części książki.

Rozróżniamy dwa rodzaje subtelnych kanałów powiązanych z czakrami: meridiany i nadi. Meridiany przepływają przez tkankę łączną i rozprawdają subtelną energię w całym ciele. Są najpopularniejsze w azjatyckich systemach medycznych. Nadi są również rozmieszczone w ciele fizycznym, lecz stanowią odpowiednik nerwów. Będę wielokrotnie podkreślać tę kwestię, ponieważ najważniejsze nadi bezpośrednio łączą się z czakrami.

Czakry tworzą własne pole energii. Połączone pola aur składają się na jedno wielkie pole aury i wspólnie otaczają ciało ochronną przestrzenią światła oraz dźwięku. W tej książce przeczytasz więcej o tym pierwszym polu aury, ponieważ jest wytwarzane przez pierwszą czakrę.

Ogólnie jest siedem czakr wewnątrz ciała i pięć poza nim. Pierwsza wewnętrzna czakra, tak jak sześć pozostałych, jest zakotwiczona w kręgosłupie i tak jak każda inna czakra, niezależnie od położenia, reguluje konkretne fizyczne, psychologiczne i parapsychiczne funkcje oraz jest odrębną przestrzenią. Żeby dotrzeć do jej głębin, należy zrozumieć ją jako całość.

Być może zastanawiasz się, dlaczego pracuję z systemem dwunastu czakr. Opracowałam ten system kilkadziesiąt lat temu w oparciu o czakry, które ujrzałam w dzieciństwie, a także poprzez indywidualne zgłębianie tego tematu.

Kiedy byłam mała, nie wiedziałam, że te kule światła i dźwięku, które widziałam i słyszałam, unoszące się wokół ludzi i zwierząt, to czakry. Norwescy luteranie, tacy jak ja, nie stosowali terminów z sanskrytu do opisywania podobnych anomalii, mimo to wiedziałam, że są ważne.

Kule zmieniały odcienie i dźwięki wraz ze zmianami nastroju moich bliskich. Te fascynujące kształty były tak pouczające, że często mierzyłam własne działania w oparciu o to, co się działo z ich kolorem. Kiedy moja mama wydzielala mnóstwo błotnisto-czerwonej energii, schodziłam jej z drogi. Oznaczało to, że była wściekła i mogła wyładować swoją złość na mnie. Kiedy mój tato wracał z pracy świecący słoneczną, żółtą energią, wiedziałam, że się ze mną pobawi. Lecz kiedy ten żółty kolor stawał się błotnisty, szłam do swojego pokoju i zajmowałam się swoimi sprawami.

Potem udałam się w kilkudziesięcioletnią podróż ku głębszej wiedzy na temat tych centrów

energii i związanych z nimi konceptów. Pracowałam z uzdrowicielami i szamanami w Belize, Peru, Maroku, Wenezueli, Rosji, na Kostaryce, Wyspach Brytyjskich i w innych miejscach, gdzie rdzenne kultury wciąż podtrzymywały przy życiu wiedzę o energii, uzdrawianiu, intuicji, duchach i anatomii energetycznej. Badałam zarówno paranormalne, jak i naukowe ślady oraz pracowałam z moimi klientami i uczniami. Odkryłam również, że różne kultury na całym świecie miały własne systemy czakr lub innych subtelnych ciał składające się z trzech do kilkudziesięciu elementów. W międzyczasie odkryłam, że w siedmioelementowym systemie czakr nie ma niczego uniwersalnego.

Dlaczego ten system siedmiu czakr stał się standardem? Okazało się, że pewny autor mistycznych tekstów, sir John Woodroffe, na początku XX wieku napisał książkę* o tym, że Hindusi opierali się na siedmioczakrowym systemie. Gwoli ścisłości, nie to dokładnie napisał. W rzeczywistości zaproponował sześcioczakrowy system i dołączył jeszcze jedną, duchową czakrę na czubku głowy. Tak powstał system

* *The Serpent Power* (Madras, India: Ganesh & Co.), przedruk 2003.

siedmiu czakr. Mieszkańcy Zachodu przyjęli ten model, mimo że Woodroffe twierdził, że w całych Indiach istnieją liczne systemy, które uwzględniają od trzech do kilkudziesięciu czakr. I tak już zostało, a my na ogół nie kwestionujemy zdania ekspertów, prawda?

Mój system dwunastu czakr szybko stał się ulubionym szablonem na całym świecie. Wierzę, że spodoba ci się teoria o pięciu pozacielesnych czakrach, które omawiam w mojej ósmej książce z serii, ponieważ znacznie polepszy ona twoje zrozumienie siebie, jak również twojego miejsca we wszechświecie.

Co zatem w tej książce jest twoim biletem do przygody? W pierwszych trzech rozdziałach pierwszej części przedstawię podstawowe informacje na temat pierwszej czakry w oparciu zarówno o starożytną, jak i współczesną wiedzę. W pierwszym rozdziale omówię podstawy czakry korzenia. Znajdziesz tam informacje dotyczące nadrzędnego celu, położenia, nazewnictwa, kolorów i dźwięków związanych z tą czakrą. Ponadto przedstawię żywioły utożsamiane z tym centrum energii, techniki oddychania, płatkii lotosu, bogów i boginie, a także inne informacje, takie jak wstępny opis połączenia słynnego kundalini

Szakti z jego domem – pierwszą czakrą. Kundalini to wyjątkowa energia życia kulturowana przez joginów we wschodnioindyjskich kulturach oraz innych społecznościach od tysięcy lat. Z konieczności musisz mieć przynajmniej podstawową wiedzę na ten temat, żeby lepiej zrozumieć pierwszą czakrę.

W rozdziale 2. przyjrzymy się fizycznym aspektom czakry podstawy. Zagłębimy się w narządy i układy fizyczne regulowane przez pierwszą czakrę oraz w kwestie życia materialnego, którymi zarządza to centrum energii.

Pierwszą część zamkniemy rozdziałem 3., z którym zbadamy psychologiczne i duchowe funkcje czakry podstawy. Naszym ostatecznym celem jest lepsze rozeznanie w tym, jak omawiana chakra pomaga rozwinąć poczucie tożsamości, jakiej potrzebujesz, żeby prosperować w sferze materialnej. Zajmiemy się również intuicyjnymi atrybutami tego centrum energii i zakończymy wstępną dyskusję o kundalini.

W części 2. otrzymasz wiedzę od innych ekspertów, którzy będą twoimi niezawodnymi nauczycielami polepszania życia. Przy wyborze tych autorów kierowałam się rozważą, ponieważ należą oni do najlepszych z najlepszych w danych dziedzinach i dzięki

ich pracy przyczynkowej powstała ta kompletna książka o pierwszej czakrze. Nauczysz się też różnych metod równoważenia i wzmacniania swojej czakry dzięki wybranym pozycjom jogi, duchowym sprzymierzeńcom, kształtom, kolorom, medytacjom, mantrom i wielu innym praktykom – nawet przepisom na dania dodające energii pierwszej czakrze!

Podsumowując – moim celem jest przedstawić ci książkę, która wielokrotnie posłuży ci za źródło odniesienia. Któż z nas nie pragnie pochwycić swoich marzeń ukrytych wśród gwiazd i zasadzić ich w żywej glebie? Obróć kolejne karty książki, żeby poznać swoją pierwszą czakrę, twoją gwiazdę ziemi, twoje solidnie zakorzenione ja.

CZĘŚĆ 1



FUNDAMENTY TEORII



Oddychaj w dolną część okolicy bioder. Skup się na swojej kości ogonowej i zwróć uwagę na pulsującą energię elektryczną przesuwającą się w górę i w dół wzdłuż kręgosłupa i przez całe ciało.

Czytelniku, poznaj swoją czakrę podstawy: centrum subtelnej energii regulujące wszystkie poziomy twojego fizycznego i materialnego dobrobytu.

Ta czakra, która jest zarówno bogactwem ziemi, jak i ogniem gwiazd, jest również twoim kluczem do spełnionego i bezpiecznego życia. Czakra tętni pasją i celem, a może sprawić, że takie samo będzie twoje życie.

W tej części książki poznasz podstawy niezbędne do pełnego zrozumienia pierwszej czakry i czerpania z niej radości.

W pierwszym rozdziale podzielę się z tobą informacjami, jakie przekazała nam starożytna kultura hinduska, z kilkoma wprowadzonymi unowocześnieniami. Następnie wręczę ci sprzęt do nurkowania głębinowego i zanurzymy się w fizyczne aspekty tego bogatego źródła energii życia. W rozdziale trzecim zajmiemy się psychologicznymi oraz duchowymi funkcjami tej pierwotnej i ważnej czakry. Na końcu znajdziesz się na rozdrożu między wczoraj a dziś, gotowy stworzyć własne jutro.