

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO



**Połącz się z centrum wewnętrznej mocy
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do trzeciej czakry**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-779-2

Tytuł oryginału: *Solar Plexus Chakra: Your Third Energy Center Simplified and Applied*

“Translated from”
Solar Plexus Chakra:
Your Third Energy Centre Simplified and Applied
Copyright © 2024 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2024
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 czy behawioralnych. W przypadku problemów medycznych, behawioralnych lub innych, wymagających jakiegokolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

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

Tożsamość osób przedstawionych we wszystkich omówionych poniżej studiach przypadków została zmieniona w celu zachowania ich anonimowości. Jakiegokolwiek podobieństwo do osób rzeczywistych, żyjących lub zmarłych jest przypadkowe.



Cyndi Dale to znana na świecie autorka, prelegentka i uzdrowicielka. Napisała ponad trzydzieści książek, w tym bestsellery, takie jak *Biblia energetycznej anatomii człowieka* i *Czakry dla zaawansowanych*. 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>	9
<i>Wprowadzenie</i>	13

CZĘŚĆ 1: TRZECIA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII [26]

1: Podstawy	31
2: Aspekt fizyczny	69
3: O psyche i duszy	81

CZĘŚĆ 2: TRZECIA CZAKRA - TEORIA W PRAKTYCE [104]

4: Duchowi sprzymierzeńcy	109
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	127
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	143
LINDSAY FAUNTLEROY	
7: Samoleczenie i uziemienie	161
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	175
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	189
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	207
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	221
BLAKE TEDDER	
12: Kolory i kształty	237
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	253
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	271
<i>O Autorach</i>	275

ĆWICZENIA

Dźwięk wszechświata	
z biją czakry splotu słonecznego	43
Bądź czerwony jak żywioł ognia	51
Połącz się ze swoim	
witalnym oddechem	56
Rozpalenie i ukojenie kundalini	
w trzeciej czakrze	63
Nawiązanie połączenia	
poprzez splot słoneczny	91
Przymierz archetypy	
swojej trzeciej czakry	95
Empatia mentalna:	
jak interpretować wgląd	100
Ustalenie intencji trzeciej czakry	108
Oddychanie kapalabhati	129
Pełna sekwencja pozycji jogi	
aktywująca trzecią czakrę	134
Akupresura dla dynamicznych	
portali energii	145

Wysłuchaj się w ciało	
poprzez swoje wewnętrzne słońce	149
Zaczerpnij oddech lwa	151
W jednej drużynie z mniszkiem	
i ze słonecznikiem	152
Mudra hakini – wersja dla słonecznika	157
Równoważenie trzeciej czakry	
i pola aury	164
Oczyszczenie spłotu słonecznego	
podczas spaceru w słońcu	166
Uziemienie w integralności twojej istoty:	
afirmacja spłotu słonecznego	170
Uwolnienie gniewu	
i dostąpienie do siły woli	172
Oczyszczenie, otwarcie	
i naładowanie trzeciej czakry	178
Zatwierdzenie własnej siły	
i poczucia zaufania	182
Medytacja słonecznego dnia	
i połączenie z własną siłą	185
Dźwięki uzdrawiające	
czakrę spłotu słonecznego	203
Stwórz własne remedium wibracyjne	
dla trzeciej czakry	204

Kamienie wspomagające pewność siebie, jasność umysłową i trawienie	218
Zacznij skromnie od esencji	227
Praca z tradycyjną mantrą	229
Intuicyjnie określ własną mantrę	232
Synchronizacja z aktywowanym ogniem	243
Aktywacja siły i uwolnienie lęku	244

WPROWADZENIE

Wyobraź sobie, że patrzysz prosto w słońce. Jest jasne i błyszczący jaskrawą śmiałością. Świat wygląda tak, jakby za moment miał eksplodować i rozprysnąć się na tysiące drobinek światła. To, jak ta jasność promieniuje migoczącymi, rozpalonymi klejnotami, jest wizerunkiem wszechświata – oraz twoim – widzianym przez pryzmat twojej trzeciej czakry. Odnoszę się do tej czakry, używając następującego kodu: „klejnot ognia”.

Termin ten łączy w sobie wiele innych nazw trzeciej czakry. Przypomnę, że czakry są definiowane jako centra subtelnej energii zarządzające niemal każdym aspektem naszego życia.

Trzecia czakra leży w okolicy brzucha, dlatego jest nazywana czakrą splotu słonecznego lub pępka. „Słoneczny” to bardzo trafna etykieta dla czakry klejnotu ognia, ponieważ jej pierwotna nazwa pochodzi z sanskrytu – kolebki większości tradycyjnej wiedzy o czakrach – to *manipura*. Termin ten oznacza „świecące słońce” lub „lśniący klejnot”, co jest

na ogół wszystkim tym, co ta czakra – żółte słońce (jakżeby inaczej) – reprezentuje. Kiedy to centrum energii jest zdrowe, promieniuje twoim prawdziwym ja na cały świat i wytwarza osłepiającą gamę dodatkowych korzyści, w tym doczesny sukces, pocieszające myśli, dostęp do wrodzonej inteligencji, zdolność do świadomego dążenia do celu, zdrowe procesy trawienne i wiele innych.

Na szczęście to trzecie centrum subtelnej energii jest tematem tej książki – trzeciej pozycji z ośmiotomowej serii o czakrach.

Wzorem każdej dobrej fabuły ta krótka seria o czakrach została zapoczątkowana książką skupiającą się na pierwszym centrum energii zwanym *muladhara*, czakrą korzenia lub podstawy. Ta pierwsza czakra znajduje się w okolicy bioder, błyszczący czerwonym światłem i jest naładowana mocą wspomagającą zdrowie fizyczne oraz zapewniającą bezpieczne życie. Tuż nad nią, w podbrzuszu, leży druga czakra – *svadhisthana*, czyli sakralna. Ma elegancką pomarańczową barwę i służy kreatywności oraz emocjom za różdżkę do dywinacji. Każda kolejna książka z serii dołoży inną barwę do kolekcji czakr, aż do ostatniego, ósmego tomu omawiającego czakry

znajdujące się poza obrębem ciała fizycznego zwane nadzwyczajnymi. (Więcej na ten temat przeczytasz w kolejnych sekcjach o wyjątkowych czakrach).

To, czy przeczytasz tę czy inną książkę z serii jako pierwszą, nie ma znaczenia – każda jest wszechświatem sama w sobie, ponieważ każda z twoich czakr jest światem sama w sobie.

Dla kontekstu należy zwrócić uwagę, iż każda istota ludzka (głównie żywa) ma siedem czakr zakotwiczonych w centralnym układzie nerwowym składającym się z rdzenia kręgowego biegnącego wzdłuż kręgosłupa i połączonego z mózgiem. Kolejność rozpoczyna się pierwszą czakrą (leżącą u podstawy kręgosłupa) i pnie się w górę do siódmej czakry (przy czubku głowy). Na ogół czakry są kanałami wszelkich aktywności życiowych, łączącymi również umysł, ciało i duszę. Istnieje pewien bardzo specyficzny rodzaj duchowej materii zwany *kundalini*. Wznosi się ona z pierwszej czakry i płynie w górę wraz z pozostałymi centrami energii oraz połączonymi z nimi nerwami. Ta boska energia zapewnia lepsze zdrowie i zbliża nas do oświecenia. Czakra splotu słonecznego zawiera trzeci etap procesu

przebudzenia się kundalini, co zostanie niebawem omówione w pierwszej części książki.

Bez względu na to, czy ta elektrycznie naładowana i uświęcona „potęga węża” – jak często określa się kundalini – już wije się przez twoje ciało czy jeszcze czeka na rozbudzenie, twoja trzecia czakra jest bardzo ważną wyspą operacyjną. Na podstawowych poziomach czakra klejnotu ognia to centrum trawienia zarówno fizycznego, jak i mentalnego. Spieszę z wyjaśnieniem.

W głębi wirującego kotła manipury mieści się większość twoich narządów układu pokarmowego. Mają tam swoją siedzibę również liczne funkcje neurologiczne i immunologiczne. Organizm korzysta z procesów trzeciej czakry do podziału i wchłaniania składników odżywczych, a także do sortowania i przechowywania pomysłów. Na ogół wierzenia i przekonania – zarówno te korzystne, jak i szkodliwe czy też neutralne – są katalogowane i użytkowane w obrębie trzeciej czakry. Te programy w dużej mierze wpływają na określanie twojego poczucia wartości tudzież jego braku, co stanowi fundament siły na płaszczyźnie zarówno prywatnej, jak i zawodowej. Niedziwne zatem, że innym terminem stosowanym

do określenia trzeciej czakry jest „mózg ciała”. Poprzez pracę z teorią i praktyką przedstawionymi w tej książce polepszysz nie tylko cielesne funkcje swojej trzeciej czakry, lecz również swoją zdolność inteligentnej finalizacji najbardziej cennych życiowych przedsięwzięć.

Termin *czakra* zawdzięczamy starożytnym Hindusom. Pierwotnym językiem, jakim posługiwano się w dolinie Indusu, był sanskryt, z którego pochodzi słowo *czakra*. Oznacza ono „wirujący krąg światła”. Czakry to światło – światło jedności zawartej w nas oraz jedności z „Duchem” lub innym bytem w zależności od tego, jaką nazwę stosujesz do określenia wyższej świadomości. Ten koncept jest obecny nie tylko w hinduizmie. Wiele innych kultur, w tym czirokeska, hopijska, hebrajska, majańska, aztecka, berberyjska oraz kemetyzm, mówią o centrach energii podobnych do czakr oraz o dodatkowych (choć niewidzialnych) strukturach jako środkach do ucieleśniania żywej energii miłości.

Chciałabym w tym miejscu zwrócić uwagę, że czakry są przede wszystkim centrami energii. Energia to informacje, które się przemieszczają, przy czym mistrzowie duchowi od zawsze podkreślają, że

człowiek (i wszystko inne) składa się z energii. To ekscytujące, że współczesna nauka się z tym zgadza. Najlepszym sposobem zobrazowania energetycznego działania czakr jest wyobrażenie sobie ich jako komputerów wzajemnie połączonych jedynie siecią. Wewnętrzne oprogramowanie każdej czakry daje dostęp do zasobów jej pamięci i zezwala mózgowi na odszyfrowanie zachodzących tam procesów. Różniamy dwa rodzaje energii i ten podział tłumaczy wagę nauki o czakrach oraz interakcji z nimi.

Fizyczna energia tworzy to, co mierzalne w naszym świecie. W obrębie ciała te konkretne energie są zarządzane fizycznymi narządami, kanałami i polami. Tymczasem ponad 99,999 procent każdego przedmiotu, w tym twojego ciała, składa się z subtelnej energii*. Oczywiście komunikacja z naszymi fizycznymi strukturami oraz usprawnianie ich funkcjonowania są bardzo ważne, lecz prawda jest taka, że te układy są w dużej mierze organizowane przez subtelne energie i odpowiadające im struktury.

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

Istnieją trzy główne struktury zarządzające zarówno subtelnymi, jak i licznymi fizycznymi energiami. Przede wszystkim są to czakry, które wobec fizycznych narządów funkcjonują jak szefowie. Ponadto są też subtelne kanały i pola, które tworzą pozostałe dwa układy w obrębie anatomii subtelnej energii często nazywanej subtelnym ciałem.

To całkiem sporo informacji na początek. Niemniej ze względu na to, iż zrozumienie trzeciej czakry nakłada się na wiedzę dotyczącą subtelnych kanałów i pól, zamierzam kontynuować tę naszą lekcję o subtelnej anatomii przez kilka kolejnych akapitów.

Rozróżnia się dwa główne rodzaje subtelnych kanałów. Są to meridiany i nadi.

Meridiany przenikają przez tkankę łączną i transportują subtelne energie w całym ciele. Termin *meridian* wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, chociaż kanały te występują również w innych tradycjach na całym świecie. Z kolei korzeni słowa *nadi* można doszukać się w języku hindi. Te kanały są odpowiednikami nerwów. Znaczna część tysięcy nadi, tak jak meridiany, bezpośrednio reaguje z siedmioma czakrami ciała.