

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA TRZECIEGO OKA



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY

**Połącz się z intuicyjnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do szóstej czakry**


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CZAKRA TRZECIEGO OKA

pod redakcją
Cyndi Dale

CZAKRA TRZECIEGO OKA



**Połącz się z intuicyjnym centrum energii
dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom,
pozycjom jogi, diecie i uzdrawiającym mantrom
dopasowanym do szóstej czakry**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Kamila Roszkowska

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-991-8

Tytuł oryginału: *Third Eye Chakra: Your Sixth Energy Center Simplified and Applied*

„Translated from”
Third Eye Chakra:
Your Sixth Energy Centre Simplified and Applied
Copyright © 2025 Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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.
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 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **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 jakiejkolwiek terapii, należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek 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.

© Sweet Light Studio



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>	11

CZĘŚĆ 1: SZÓSTA CZAKRA - FUNDAMENTY TEORII [24]

1: Podstawy	31
2: Aspekt fizyczny	71
3: O psyche i duszy	79

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

4: Duchowi sprzymierzeńcy	111
MARGARET ANN LEMBO	
5: Joga	125
AMANDA HUGGINS	

6: Mądrość ciała	137
LINDSAY FAUNTLEROY	
7: Samoleczenie i uziemienie	153
AMELIA VOGLER	
8: Medytacja	167
AMANDA HUGGINS	
9: Uzdrawiające wibracje	179
JO-ANNE BROWN	
10: Kryształy, minerały i kamienie	195
MARGARET ANN LEMBO	
11: Uzdrawianie mantrą	207
BLAKE TEDDER	
12: Kolory i kształty	219
GINA NICOLE	
13: Przepisy kulinarne	233
Część 1: ANTHONY J. W. BENSON	
Część 2: SUSAN WEIS-BOHLEN	
<i>Zakończenie</i>	257
<i>O Autorach</i>	259

ĆWICZENIA

Mantra poświęcona tajemniczemu prawu . . .	48
Wypróbuj archetypy swojej szóstej czakry . . .	90
Asany wspierające szóstą czakrę	126
Akupresura dla dynamicznych portali energetycznych	143
Energetyczny test dłoni	147
Cielesne wahadło	148
Kalesvara mudra	149
Stwórz eteryczne pasmo ochronne	155
Omijanie programów i otwieranie wyższej wizji	157
Rozpoznawanie prawdy	160
Dostrajanie się do czakry trzeciego oka . . .	169
Zaangażuj swoją intuicję	172
Stwórz własne intuicyjne sanktuarium . . .	175
Aktywacja centrum intuicji szóstej czakry . .	192
Tworzenie ścieżek neuronowych dla nowych możliwości	193
Zastosowanie kamieni czakry trzeciego oka	204

Prosty start z esencją	210
Zasianie ziarenka	213
Praca z tradycyjną mantrą	215
Okiełznaj moc feng shui, aby dostroić się do celu	225
Wykorzystaj moc kształtów w aktywacji kryształowej siatki	226
Medytacja w kolorze	230
Rozświećl swoją wewnętrzną wizję kolorowym reflektorem	231

WPROWADZENIE

Podróż przez pojedynczą czakrę jest wezwaniem do ucieleśnienia mądrości kryjącej się w tym wyjątkowym centrum energetycznym. Jeśli szukasz głębokiego wglądu, ta książka będzie twoim przewodnikiem. Jest ona bramą do twojego trzeciego oka.

Termin „trzecie oko” odnosi się do jednej z głównych funkcji tego centrum energetycznego. Umożliwia ono widzenie za pomocą dwóch przyziemnych oczu. Równie ekscytujące jest psychiczne zastosowanie tego niezwykłego, energetycznego oka.

Często nazywana *jasnowidzeniem*, zdolność intuicyjnego widzenia, to wrodzona zdolność parapsychiczna. Objawiają się ona kolorowymi snami, intuicyjnymi obrazami i wybrykami fantazji. Jeśli jednak poświęcisz się rozwijaniu tych niezbyt tajemniczych mocy, możesz osiągnąć jeszcze wyższy poziom: transcendencję.

Śpieszę z wyjaśnieniem.

Nazywane *ajną* w sanskrycie, znanym ze swojej duchowej głębi starożytnym języku hinduskim,

trzecie oko jest zakotwiczone w środku czoła. Jest to szósta z siedmiu czakr w ciele, dlatego nazywana jest szóstą czakrą, a także czakrą czoła lub brwi. Moja osobista nazwa dla tej czakry to „moc światła”, ponieważ obiecuje ona pocałunek od twojej wyższej świadomości.

Znaczenie słowa *ajna* samo wskazuje na tę interpretację. W sanskrycie oznacza ono „rozkaz” i „nieograniczoną moc”. Centrum energii związane zarówno z umysłem, jak i wzrokiem dojrzewa, gdy człowiek nabywa umiejętności niezbędne do oceny i kierowania światłem, mając na celu wyjście poza sztywność czarno-białych przekonań i postrzegania. Wychodząc poza dualizm, możesz osiągnąć cel transcendencji: przemianę zwyczajności w niezwykłość.

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów się, jak zmieniłoby się twoje życie, gdybyś przestał rozróżniać stare od nowego, ból od przyjemności czy porażkę od sukcesu. Wykroczyłbyś poza ograniczenia, jakie niesie ze sobą porównywanie się. Staje się to możliwe tylko wtedy, gdy uświadomisz sobie, że ty, wszyscy i wszystko składa się ze światła – substancji, która z duchowego punktu widzenia jest uważana za złożoną z miłości.

Miłość również składa się ze światła. Podobnie jak w przypadku miłości, światło nie ma odcienia ani rodzaju, który byłby lepszy lub gorszy od pozostałych. Światło płynie strumieniami łaski – jako miłość, która zmienia świat.

Oświecone życie zaczyna się i nabiera śmiałości, gdy mamy dostęp do wszystkich kredek w pudełku. Twoje trzecie oko zapewnia ten zakres wyborów, ponieważ dzięki niemu wyobrażasz sobie obrazy, postrzegania i ścieżki złożone z kolorów, w tym kolorów, które tworzą ciebie. A kiedy dzielisz się swoimi kolorami ze światem, możesz być sobą przez cały czas. Wtedy łatwiej jest zaakceptować indywidualizm innych.

W ostatnich latach czakry stały się modne, częściowo ze względu na globalną popularność jogi i medytacji. Niestety, gdy jakiś temat zyskuje na popularności, łatwo o chaos informacyjny, dlatego warto wrócić do podstaw. Czakry są subtelными centrami energii. Energia to wibrująca informacja, z której składa się wszystko. Istnieją jednak dwa rodzaje energii i prawie żadna z nich nie jest fizyczna ani konkretna. W rzeczywistości ponad 99,9999% rzeczywistości tworzy energia subtelna, zwana również

energiją duchową, kwantową i parapsychiczną*. Podczas gdy nasze narządy fizyczne zarządzają energiją fizyczną, czakry zarządzają nieskończoną energiją subtelną. Każda czakra reguluje określony zakres częstotliwości – kluczowe składniki energii – aby zarządzać określonym zestawem funkcji fizycznych, psychologicznych i duchowych.

Kolor jest jednym ze sposobów opisywania częstotliwości. Spektrum związane z szóstą czakrą jest zwykle uważane za fioletowe, chociaż niektórzy określają je jako indygo. Inni twierdzą, że jest to kolor purpurowy, który różni się od fioletowego. W rozdziale 1 wyjaśnię różnice między fioletem, purpurą i indygo oraz powiem, dlaczego jestem zwolenniczką fioletem. Na ten moment wystarczy wiedzieć, że niezależnie od tego, który z tych odcieni wybierzesz, aby skojarzyć go z trzecim okiem, w większości kultur wszystkie trzy odcienie symbolizują duchowość, tajemniczość oraz królewskość.

Atrybuty te przenikają wszystkie główne zadania trzeciego oka, które obejmują nadzorowanie

* 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>.

spraw fizycznych, takich jak wzrok, regulacja hormonów i automatycznych funkcji organizmu; wykonywanie zadań psychologicznych związanych z samooceną, postrzeganiem filozoficznym i wyższymi filozofiami; oraz nadzorowanie funkcji duchowych, takich jak jasnowidzenie, które obejmuje przewidywanie i tworzenie przyszłości. Rozwijanie tej czakry mocy światła może rzeczywiście przywołać wiedzę potrzebną do stania się panem własnego losu.

Ten portal do trzeciego oka jest samodzielną książką. Jest to również szósta z ośmiu książek z serii *Uzdrawiające czakry*.

Każda książka z tej serii jest miniszechświatem samym w sobie, więc można odwiedzać zawarte w nich krainy w dowolnej kolejności. Seria rozpoczyna się książką o pierwszej czakrze, która ma kolor szkarłatnej czerwieni i odpowiada za zdrowie fizyczne oraz podstawowe potrzeby życiowe. Wspinając się po drabinie, przechodzimy do kolejnej książki, jednocześnie przenosząc się z okolicy bioder, gdzie znajduje się chakra korzenia (inaczej chakra podstawy), do okolicy brzucha, gdzie znajduje się druga chakra – chakra sakralna. Łatwo jest pokochać tę radosną pomarańczową czakrę, wraz z jej specjalnym

sosem stworzonym z pikantności emocji i ekspansywności kreatywności.

Dalej odyseja rozwija się poprzez żółty blask trzeciej czakry. To czakra, zlokalizowana w splocie słonecznym, skąd bierze swoją nazwę, nadaje naszej aktywności umysłowej i celom zawodowym cudowną jasność.

Książka poświęcona czwartej czakrze dotyczy dosłownie serca, ponieważ jest to centrum oparte na właśnie tym narzędzie. Dzięki niej pogłębiamy nasze oddanie się kochaniu i uzdrawianiu. Zielony kolor tego centrum pobudza nasz potencjał do rozwoju. Książka poprzedzająca tę pozycję dotyczy niebieskiej czakry gardła. Piąty stopień drabiny prowadzącej do nieba, to bardzo aktywna czakra poświęcona komunikacji i nauce.

Po tej pozycji pojawią się jeszcze dwie książki, które uzupełnią twoją wiedzę na temat czakr. Nad szóstą czakrą znajduje się siódma, czakra korony, która jest tematem kolejnej książki z tej serii. Biała i czysta, gwarantuje otulenie ducha. Ósma i ostatnia książka dotyczy pięciu czakr, które funkcjonują poza samym ciałem. (Więcej na ten temat później).

Większość współczesnych systemów czakr uznaje istnienie siedmiu czakr w ciele, z których każda jest

zakotwiczona w kręgosłupie, wznosząc się numerycznie od kości ogonowej do czubka głowy. Jednak czakry nie są tylko trójwymiarowe. Aby poprzeć tę tezę, warto przyjrzeć się pierwszemu pojawieniu się słowa *czakra*. Pojawiło się ono w hinduizmie i oznaczało „wirujące koło światła”. Dokładnie tak czakry były postrzegane intuicyjnie dawno temu, głównie w literaturze tantrycznej i buddyjskiej: jako wielowymiarowe wiry światła i dźwięku łączące tkanki ciała z duszą.

Hindusi nie byli jedyną starożytną kulturą, która głosiła o istnieniu centrów energetycznych podobnych do czakr. Majowie, Aztekowie, Czirokezi, Lakota, Hebrajczycy, Berberowie, afrykańscy Kemici i wiele kultur azjatyckich również wyznawało istnienie tych subtelnych centrów. To po prostu ma sens, że wszystkie kultury poszukujące mądrości postrzegały te same naczynia, które przechowują informacje i zwracają się ku niebiosom.

Czakry nie są jedynymi nośnikami subtelnej energii. Ważne jest, aby zapoznać się z pozostałymi dwoma systemami energetycznymi, ponieważ wiedza ta pomoże ci w pełni zaangażować szóstą czakrę. Najłatwiej opisać wszystkie te delikatne struktury za pomocą analogii do podstawowych struktur ciała.

W organizmie człowieka istnieją trzy systemy, które regulują głównie energie fizyczne. Są to: narządy, takie jak woreczek żółciowy i żołądek; kanały, takie jak naczynia sercowo-naczyniowe i limfatyczne; oraz pola, które są emanacjami wibrujących częstotliwości dźwięku i światła. Systemy związane z ciałem można zmierzyć na przykład za pomocą aparatów rentgenowskich. Określamy skład ciała pod względem zawartości tłuszczu, mięśni i minerałów w kościach. Fale mózgowe można wykryć za pomocą elektroencefalografii (EEG).

Tak jak ciało wykorzystuje trzy struktury do kierowania energią fizyczną, tak samo subtelne ciało kieruje subtelną energią. Ten nadrzędny system, zwany również ciałem subtelnym i subtelną anatomią energetyczną, składa się z trzech podstawowych struktur. Głównymi organami są czakry. Głównymi kanałami są meridiany i nadi. Polami są pola auryczne, które otaczają człowieka i są wytwarzane przez czakry.

Od ponad pięciu tysięcy lat meridiany stanowią fundamentalny aspekt Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) i wielu innych wschodnich nauk duchowych. Przypominają one rzeki, które przenoszą energię życiową przez tkankę łączną.

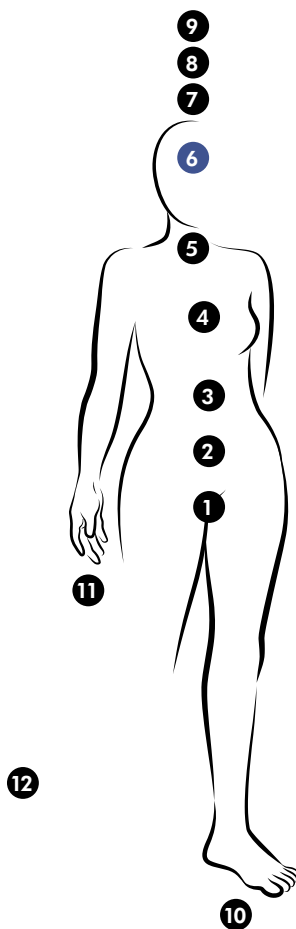
Nadi są centralnym elementem hinduskiej metafizyki i często są powiązane z nerwami. Oba kanały przenoszą energię do czakr oraz przez nie.

Teraz przejdźmy do pól aurycznych, zwanych również warstwami aurycznymi. Każda czakra tworzy własne pole auryczne, a razem składają się one dwunastowarstwowe pole auryczne. Każde pole jest zaprogramowane przez powiązaną z nim czakrę do filtrowania energii przychodzących i wychodzących. Ta książka opisuje szóste pole auryczne, które jest przedłużeniem szóstej czakry.

W części 1 omówię również pokrótce inny bardzo szczególny rodzaj energii, który wpływa na fizyczne i subtelne samopoczucie. Kundalini jest zarówno energią generowaną chemicznie, jak i energią o boskim pochodzeniu. Po aktywacji unosi się w górę przez czakry kręgosłupa i nadi, zapewniając oczyszczenie, uzdrowienie i transformację.

W sanskrycie *kundalini* oznacza „zwiniętego węża” i jest to najłatwiejszy sposób na wyobrażenie sobie jej falistego ruchu. Jak się przekonasz, szósta czakra odgrywa bardzo szczególną rolę energetyczną w determinowaniu wznoszenia się kundalini do najwyższej czakry.

Czakra trzeciego oka



RYSUNEK 1: SYSTEM DWUNASTU CZAKR

CZAKRY POZA CIAŁEM

Złożyłam przysięgę i dotrzymam jej – powrócę do tematu ósmej książki z tej serii poświęconej czakrom. Jest to książka, która rzuci światło na pięć niezwykle czakr znajdujących się poza ciałem.

Stosuję system dwunastu czakr. Współczesna kultura zachodnia skupia się zazwyczaj na siedmiu czakrach wewnątrz ciała, które są również częścią mojego modelu. Jednak jako dziecko widziałam dwanaście czakr i pola auryczne zarówno moimi zwykłymi oczami, jak i trzecim okiem.

W wieku około dwudziestu lat zaczęłam podróżować po różnych częściach świata, aby uczyć się pracy z energią u uzdrowicieli, szamanów, intuicyjnych ludzi i guru. Mam wiele historii z wielu krajów – w tym z Wenezueli, Peru, Belize, Japonii, Kostaryki, Maroka i innych – które opisują więcej niż siedem czakr. Starożytne systemy z całego świata wyznają od trzech do kilkudziesięciu czakr.

Moja pierwsza książka o systemie dwunastu czakr została opublikowana kilkadziesiąt lat temu przez wydawnictwo Llewellyn. Od tego czasu mój obraz czakr stał się powszechnie znany. Nauczałam tego

modelu na całym świecie i mogę ci obiecać, że chętnie skorzystasz z wiedzy o pięciu „dodatkowych” czakrach. Jako przykład ich mocy podam fakt, że poprzez niektóre z tych centrów możesz połączyć się z czymkolwiek na Ziemi lub w niebie oraz podróżować do innych wymiarów przez inne. Ale zanim zajmiesz się tymi czakrami, konieczne jest zdobycie wiedzy o swojej czakrze mocy światła i wszystkim tym, co może ci ona zapewnić.

PRZEWODNIK PO KSIĄŻCE

Książka składa się z dwóch części. Jestem autorką części pierwszej, która zawiera trzy rozdziały poświęcone podstawowym pojęciom związanym z trzecim okiem. Większość informacji opiera się na starożytnej wiedzy hinduskiej, ale pojawiają się w niej również współczesne idee, a nawet wyniki badań naukowych. Dane te docenisz jeszcze bardziej, gdy zaczniesz stosować opisane w książce praktyki.

Rozdział 1 omawia tematy funkcjonalne, takie jak cel trzeciego oka, jego lokalizacja, nazwy, kolor i dźwięk, a także związane z nim elementy, oddechy, płatki lotosu, powiązani bogowie

i boginie i wiele innych. Kundalini pojawia się tutaj i nadal nas ubogaca w kolejnych dwóch rozdziałach.

W rozdziale 2 zagłębimy się w świętość ciała trzeciego oka. To centrum światła wzmacnia wiele twoich fizycznych zdolności. Następnie przejdziemy do rozdziału 3, aby głęboko zanurzyć się w psychologicznych i duchowych funkcjach tego centrum energii światła.

Twoje walizki będą już spakowane, aby wyruszyć w podróż do części 2, gdzie poznasz wiele nowych osób. Rozdziały w tej sekcji zostały napisane przez szereg ekspertów z zakresu energii. To towarzysze, którzy będą was instruować na temat konkretnych zagadnień związanych z szóstą czakrą i powiązanych praktyk. Potraktujcie to jako zaproszenie na wielki dzień spa, podczas którego zostanieie zapoznani z tematami od środków wibracyjnych po jogę. Wszystko jest tutaj.

Wyobraźcie sobie tylko, jak jasno będziecie świecić pod koniec tej podróży.

ZARYS ZASIĘGU SZÓSTEJ CZAKRY

Trzecie oko, lokalizowane w śródmózgowiu stanowi integralną część fizjologiczną twojego ciała.

W swojej istocie ta czakra powiązana jest z rdzeniem przedłużonym – dolną częścią pnia mózgu. Jest również połączona z wcześniej wspomnianym spletem jamistym. Główna lokalizacja szóstej czakry znajduje się około dziesięć centymetrów za środkiem brwi, w pobliżu głównego gruczołu zwanego przysadką mózgową.

ZARZĄDZANE CZĘŚCI CIAŁA

Oprócz przysadki mózgowej, czakra ajna często powiązana jest z podwzgórzem, a czasem także z szyszynką. Jej zakres zarządzania obejmuje oczy, uszy, nos oraz zatoki. Często jest również odpowiedzialna za wiele funkcji mózgu, które współdzielili z siódmą czakrą.

POWIĄZANY GRUCZOŁ: PRZYSADKA MÓZGOWA

Jak wspomniałam w poprzednim rozdziale, istnieją dwie koncepcje dotyczące tego, który gruczoł jest

najściślej powiązany z czakrą ajna: przysadka mózgowa czy szyszynka. Mocno wierzę, że ajna jest związana z przysadką, a nie z szyszynką. Głównym argumentem jest fakt, że szyszynka najczęściej kojarzona jest z doświadczeniami duchowymi i metaświadomością, które należą do domeny siódmej czakry. To czyni przysadkę siedzibą trzeciego oka.

Przysadka mózgowa to mały gruczoł dokrewny wielkości groszku, zlokalizowany w centrum mózgu. Znajduje się w okrągłej, kostnej jamie oddzielonej od zatoki klinowej cienką kością, która tworzy dach tej zatoki – najbardziej tylnej jej części. Odpływ z zatoki klinowej kieruje się niemal bezpośrednio w dół do części jamy nosowej. Takie umiejscowienie przysadki wspiera starożytną hinduską wiarę, że czakra ajna otrzymuje nektar amrita/soma po aktywacji oświecenia z jednej z czakr wtórnych lub z czakry siódmej. Zatoka klinowa znajduje się również w pobliżu nerwu wzrokowego – głównego nerwu odpowiedzialnego za widzenie*.

Osadzenie trzeciego oka w szóstej, a nie siódmej czakrze nie wyklucza ich wzajemnego powiązania.

* Jana Dixon, „The Crystal Palace”, The Biology of Kundalini, <https://biologyofkundalini.com/article.php@story=TheCrystalPalace.html>.

W rzeczywistości połączenie przysadki z nerwem wzrokowym umożliwia jej – we współpracy z szyszynką – pełną aktywację funkcji trzeciego oka przypisywanych szóstej czakrze, takich jak produkcja hormonów i substancji wspierających intuicyjne widzenie oraz świadomość.

Przysadka mózgowa bierze udział w produkcji hormonów wzrostu, płciowych oraz innych, które oddziałują na mięśnie, nerki i inne gruczoły dokrewne. Przechowuje również hormony wytwarzane przez podwzgórze. Często nazywana jest „gruczołem nadrzędnym”, ponieważ kieruje pracą wielu innych narządów i gruczołów dokrewnych, w tym nadnerczy, tarczycy i gonad.

Przysadka składa się z dwóch płatów. Płat przedni reguluje wzrost, metabolizm i rozmnażanie, co odpowiada za około 80 procent wszystkich funkcji przysadki. Płat tylny produkuje wazopresynę i oksytocynę – dwa hormony powiązane z energią kundalini. Hormony te są uwalniane, gdy podwzgórze przesyła sygnały do przysadki za pośrednictwem komórek nerwowych.

Struktura przypominająca łodygę łączy podwzgórze z przysadką, podkreślając tym samym ich interaktywną rolę. Podwzgórze kontroluje ogromną liczbę

funkcji organizmu, w tym temperaturę ciała, głód, aspekty rodzicielstwa i przywiązania, pragnienie, sen oraz rytm okołodobowy. Patrząc od strony biologicznej, tylny płat przysadki jest jak przedłużenie podwzgórza, podczas gdy przedni działa jako niezależny organ. Nerwy umożliwiające ich współpracę uczestniczą również w regulacji emocji i aktywności seksualnej*.

Niedawno naukowcy odkryli kolejną prawdopodobną kluczową funkcję podwzgórza: regulację wielu aspektów starzenia się – przyspieszanie lub spowalnianie tego procesu – głównie poprzez reagowanie na stany zapalne czy ich generowanie. Stan zapalny został powiązany z ogromną liczbą problemów zdrowotnych, w tym chorobami serca i cukrzycą, a także z rozpadem genów, co również prowadzi do rozwijania się chorób i starzenia się**.

* About Education, „Pituitary Gland”, <http://biology.about.com/od/anatomy/p/pituitary-gland.htm>.

Barrow Neurological Institute, „About the Pituitary Gland”, http://www.thebarrow.org/Neurological_Services/Pituitary_Center/204561. R. A. Bowen, „Functional Anatomy of the Hypothalamus and Pituitary Gland”, 4 września, 2001, <https://vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/endocrine/hypopit/anatomy.html>.

** Albert Einstein College of Medicine, „Hypothalamus: Brain Region May Hold Key to Aging”, Science Daily, 1 maja, 2013, <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130501131845.htm>.

Odkryłam, że struktura przysadki mózgowej odgrywa kluczową rolę w postrzeganiu siebie oraz w procesie manifestacji – a także w tym, jak te dwa czynniki się ze sobą łączą. Z mojej perspektywy tylny płat przysadki odbiera nasze życiowe wybory, które napływają do niego przez tylną część czakry. Przedni płat przysadki projektuje nasze nadchodzące decyzje, przekształcając je w ścieżkę prowadzącą do wybranej przez nas przyszłości. Pusta przestrzeń pośrodku zawiera nasz obraz siebie. Wybieramy naszą przyszłość spośród dostępnych opcji, kierując się obrazem, jaki mamy o sobie. Proces oświecenia nie polega wyłącznie na tym, jak postrzegamy Boskość, lecz także na tym, jak wierzymy, że Boskość postrzega nas.

POWIĄZANE STRESORY FIZYCZNE, CHOROBY I INNE PROBLEMY

Potencjalne problemy zdrowotne obejmują zaburzenia wzroku, słuchu, koszmary senne, dysleksję, guzy mózgu, udary, ślepotę, napady padaczkowe, ogólny ból, depresję, zaburzenia hormonalne, bezsenność, nerwobóle, ostre zapalenie zatok, zawroty głowy, załamania nerwowe, zaburzenia wzrostu i rozwoju,

problemy z ciśnieniem krwi, trudności w uczeniu się, a także – w połączeniu z innymi czakrami – bóle głowy i migreny.

PODSUMOWANIE

Twoje trzecie oko odgrywa kluczową rolę w reżyserowaniu twojego życia. Jego scenariusze obejmują regulację przysadki mózgowej, funkcje wzroku oraz podwzgórza. Zlokalizowane w śródmózgowiu i połączone z dolną częścią pnia mózgu, jest niezbędne dla wsparcia wielu funkcji mózgu oraz innych aspektów zdrowia.

Na kolejnych stronach znajdziesz pogłębione omówienie psychologicznych aspektów tego centrum światła i mocy.

ROZDZIAŁ 4

DUCHOWI SPRZYMIERZEŃCY

MARGARET ANN LEMBO

Istnieje wielu duchowych sprzymierzeńców, którzy mogą pomóc ci obudzić szóstą czakrę, centrum energii, w którym znajdują się twoje intuicyjne zdolności. Masz wsparcie swoich duchowych przewodników we wszystkich aspektach życia, a trzecie oko pozwala ci słyszeć, poznawać, widzieć i odczuwać swoje interakcje z tymi metafizycznymi pomocnikami. Duchowi pomocnicy są wszędzie! Poproś ich o wskazówki i pomoc, i nie zapominaj, że masz wsparcie wykraczające poza sferę fizyczną. Jednak bądź w tym bystry: zapraszaj tylko tych duchowych przewodników, którzy działają dla twojego najwyższego dobra.

Duchowi sprzymierzeńcy istnieją w wielu formach, na przykład: anioły i archanioły; duchy roślin; siły deva z olejków eterycznych, duchy zwierząt i strażnicy kamieni szlachetnych. Zapoznaj się z rozdziałem 10, w którym omówiłam pracę z kryształami i kamieniami szlachetnymi celem połączenia ich z tymi istotami.

Możesz użyć telepatii, aby połączyć się z przewodnikami duchowymi; przyjdzie ci to z łatwością, gdy użyjesz swojego trzeciego oka. Ta czakra zawiera energię potrzebną do komunikacji, wyrażania siebie i słuchania innych, w tym duchowych pomocników. Wyobraź sobie, wizualizuj i dostrój się. Postanów poprawić swoje umiejętności słuchania, aby usłyszeć to, co jest ci przekazywane. Ćwicz często i zwracaj uwagę na drobne szczegóły.

Aby zacząć, potrzebujesz myśleć lub czuć z niewinnością dziecka. Wyobraź sobie, co komunikują ci twoi sprzymierzeńcy i zaufaj sobie w tym, czego się uczysz. Porzuć przekonanie, że „to tylko wymysł” i uwierz w siebie, abyś mógł otrzymać mądrość, którą sprzymierzeńcy mają do przekazania. Zaakceptuj fakt, że jesteś intuicyjny. Każdy jest.

ANIOŁOWIE I ARCHANIOŁOWIE

Anioły i archanioły są androginiczne, czyli nie mają płci. Składają się ze światła i wibracji, są niewidoczne dla fizycznych oczu, ale można je dostrzec za pomocą trzeciego oka.

Zarówno anioły, jak i archanioły odpowiadają na prośby przekazywane poprzez myśli, modlitwy i błagania, ale archanioły są potężniejsze od aniołów i mogą pomóc w radzeniu sobie z konkretnymi rozterkami życiowymi.

Anioł rozeznania

Anioł rozeznania pomaga rozpoznać, jacy ludzie są naprawdę w głębi swojego serca. To anioł, do którego należy się zwrócić, aby dowiedzieć się, czy ktoś jest autentyczny i postępuje uczciwie. Poproś Anioła rozeznania, aby ukazał prawdę o kimś lub o danej sytuacji. Anioł ten pomaga również w rozwijaniu komunikacji międzygatunkowej.

AFIRMACJE: Moja ocena i postrzeganie są dobre, kiedy decyduję, kogo wpuszczam do swojego wewnętrznego kręgu.

Jestem świadomy miejsc, które wspierają wibracje miłości.

Anioł wewnętrznej wiedzy

Poproś Anioła wewnętrznej wiedzy o pomoc, gdy nie jesteś w stanie podjąć jakiejś decyzji. Jeśli masz tendencję do pytania wszystkich o opinię, zamiast szukać odpowiedzi w sobie, poproś tego anioła o pomoc w dotarciu do tej części siebie, która doskonale wie, w co wierzyć i co robić. Wszystkie odpowiedzi masz już w sobie. Zaufaj sobie i użyj swojego trzeciego oka, aby poprawić swoją zdolność wierzenia w siebie.

AFIRMACJE: Uznaję i ufam swojej intuicji. To normalne, że widzę to, czego inni nie widzą, i słyszę to, co nie jest powiedziane.

Anioł intuicji

Czy zauważyłaś, że często wiesz pewne rzeczy o ludziach lub sytuacjach bez żadnego logicznego wyjaśnienia? Świetnie! Zaufaj swojej intuicji. Poproś Anioła intuicji, aby poprawił twoją zdolność zwracania uwagi na znaki i interpretowania ich. Jest to anioł,

który pomoże ci wierzyć w siebie, gdy wiesz coś, co wymyka się zwykłym wyjaśnieniom. Anioł intuicji jest również pomocny, gdy musisz rozróżnić, które myśli i uczucia pochodzą z wnętrza ciebie, a które mogą być przejęte od innych.

AFIRMACJE: Moje duchowe widzenie i zdolności jasnowidzenia poprawiają się z każdym dniem. Ufam swoim przeczuciom i wierzę w siebie, nawet jeśli prawda nie jest oczywista dla innych.

Archanioł Gabriel

Archanioł Gabriel może pomóc ci skupić się na czakrze trzeciego oka, abyś mógł komunikować się z innymi poprzez umysł i serce za pomocą obrazów, uczuć i myśli. Zwracaj uwagę na swoje sny i wykorzystuj informacje, które otrzymujesz w życiu na jawie. Współpracuj z tym archaniołem, aby przywołać wiadomości od Boskości i poprawić swoją wewnętrzną wiedzę. Archanioł Gabriel jest tym, którego należy prosić o natchnione przewodnictwo i przebudzenie intuicji. Poproś Archanioła Gabriela, aby otworzył twoje duchowe uszy, abyś mógł słyszeć kierowane do

ciebie wiadomości i rady. Ten archanioł pomoże ci rozpoznać przewodnictwo, które nieustannie płynie do twojego życia.

AFIRMACJE: Mam wrodzoną zdolność znajdowania wszystkich odpowiedzi w sobie. Moje sny są pełne spostrzeżeń i inspiracji, które pomagają mi na co dzień.

Archanioł Haniel

Archanioł Haniel jest kolejnym aniołem intuicji. Wezwij tego archanioła, aby pomógł ci dostosować się do celu twojej duszy i twojej wyższej jaźni. Dzięki w pełni aktywowanej intuicji ten anioł pomoże ci przypomnieć sobie, kim naprawdę jesteś i dlaczego jesteś tutaj właśnie teraz, abyś mógł nadal realizować swój plan przez resztę tego życia. Poproś Haniela, aby otworzył twój umysł na idee wykraczające poza twój obecny poziom świadomości. Współpracuj z tym archaniołem, aby poprawić swoje umiejętności komunikacji ze zwierzętami, roślinami i naturą. Otwarcie się na radosne i czyste serce jest kluczem do komunikacji międzygatunkowej.

AFIRMACJE: Mam większe zrozumienie siebie i całego życia. Moja świadomość jest jasna, co pozwala mi realizować cel mojej duszy. Ufam swojej intuicji.

Archanioł Razjel

Wezwij archanioła Razjela, aby zaszczerpił w tobie pewność co do twojej wewnętrznej wiedzy i głosu. Według mistycyzmu żydowskiego archanioł ten jest strażnikiem tajemnic i aniołem misterium. Poproś Razjela, aby przekazał tę mądrość twojej świadomości. Razjel jest twoim sprzymierzeńcem w przyjmowaniu duchowych darów intuicji i prorocstwa. Ten duchowy przewodnik pomoże ci obudzić tę część ciebie, która jest wizjonerem, aby pomóc ci w karierze i innych aspektach życia. Razjel pozwala ci lepiej przeanalizować sytuacje, dzięki czemu wiesz, kiedy nie wszystko jest takie, jak się wydaje.

AFIRMACJE: Jestem świadomy i łatwo interpretuję otrzymywane wiadomości i wskazówki. Ufam swojej intuicji i jasno odczytuję każdą sytuację.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Cyndi Dale – jest światową autorytetką w dziedzinie anatomii energetycznej. Uzdrowicielka i badaczka, autorka bestsellerowych książek o uzdrawianiu energią, które zostały przetłumaczone na kilkanaście języków. Cyndi studiowała międzykulturowe systemy uzdrawiające i energetyczne oraz prowadziła zajęcia i warsztaty w wielu krajach świata. Posiada mistrzostwo czwartego stopnia w Reiki. Mieszka w Minneapolis w Minnesocie.

SZÓSTY TOM Z SERII UZDRAWIAJĄCE CZAKRY **CZAKRA TRZECIEGO OKA**

Ta książka to część wyjątkowej serii poświęconej siedmiu czakrom! Znajdziesz w niej afirmacje, wizualizacje, medytacje, mantry, jogę, a nawet dietę wspierającą równowagę energetyczną. Tom o czakrze trzeciego oka pomoże ci rozbudzić intuicję, wzmocnić wewnętrzny wgląd i odzyskać jasność umysłu. Światowej sławy ekspertka od pracy z energią, Cyndi Dale, wraz z zespołem specjalistów, pokaże ci, jak odblokować i wzmocnić szóstą czakrę, aby lepiej rozumieć siebie i szybciej dostrzegać sygnały płynące z ciała i emocji. Dzięki dziesiątkom sprawdzonych technik i naturalnym metodom uzdrawiania nauczysz się wyciszać natłok myśli, rozwijać koncentrację i łączyć logiczne myślenie z mądrością intuicji. Praca z czakrą trzeciego oka otworzy cię na głębszą percepcję i wewnętrzne prowadzenie, które pomoże ci widzieć wyraźniej – nie tylko oczami.

Czakra trzeciego oka
pomoże ci odczytywać to, co niewypowiedziane

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY