

Leczenie czakr

Z kontrolą nad centrami energetycznymi jest tak samo jak z każdą ścieżką samopoznania – do mistrzostwa droga daleka

Sanskryt oznacza *bez pisma* i na Wschodzie długo wszystko funkcjonowało w ten właśnie sposób. Jogę, wiedzę o czakrach i o nas samych poznawało się jedynie w żmudnym procesie nauki i rozwoju duchowego pod okiem doskonałego mistrza. Przelewianie „wiedzy tajemnej” na papier musiało nieść ze sobą pewne niebezpieczeństwo, a ewentualne manipulowanie potężnymi siłami przez śmiarków o niskim morale mogło być katastrofalne w skutkach.

Zgodnie z wcześniejszą zapowiedzią drukujemy dwuczęściową publikację prezentującą nieco inne spojrzenie na problem czakr oraz zwłaszcza ich leczenia, niż w drukowanym przez nas w ub.r. cyklu Jarosława Mosera *Czakra siedmiu ciał: siedmiopiętrowy mikrokosmos*. Niektóre przy tym stwierdzenia i zalecenia zawarte w opracowaniu A. Mironski (np. jak dotyczące relacji między miłością a seksem, o czym będzie mowa za miesiąc) mogą wydawać się kontrowersyjne. Pogłębianie własnej wiedzy i samopoznania polega jednak właśnie na tym, by przedstawiać różne punkty widzenia i umieć wyciągać z nich samodzielne wnioski.

miłość, równowagę... jednym słowem szczęście, aż do uniesienia ponad czas i przestrzeń.

Aby zdobyć pełną kontrolę nad centrami energetycznymi, a co się za tym kryje gospodarką hormonalną organizmu i uczuciami, wystarczy na początek trochę zapału, cierpliwości i dyscypliny opartej o prawdziwie rzetelną wiedzę. Potem jest już tak samo, jak z każdą inną ścieżką samopoznania – do mistrzostwa droga daleka.

Przedstawioną tu wersję nauki o czakrach zaczerpnęłam z dzieł Sir Arthura Avalona dotyczących Kundalini jogi oraz z nauk Mahan Tantric Yogi Bhajana (złota linia przekazu Kundalini jogi) testowanych regularnie w Kyborg Instytut przez wielkiego mistyka, wizjonera i telepatę D. Harald Alkego (ucznia Bhajana). Jest to zatem wiedza klasyczna, której początki gubią się w mrokach dziejów i która przekazywana jest nieprzerwanie na tej samej zawsze drodze mistrz – uczeń.

Dodajmy, że opracowana przez Alkego metoda leczenia czakr, a co się za tym kryje – całego człowieka, znakomicie funkcjonuje w praktyce.

Czakry w oczach mistrzów Kundalini jogi

Czakry to, krótko rzecz ujmując, centra energetyczne łączące ciało fizyczne z astralnym. Symbolicznie przedstawiane są w formie kwiatów lotosu, a ich „płatki” wychylają się, do aury – przeciętnie ok. 5 cm na zewnątrz, poza ciało fizyczne. Istnieją ich 3 rodzaje: tzw. czakry dodatkowe znajdujące się praktycznie w każdym stawie, 7 czakr głównych i sercowy lotos.

Poprzez kanał energetyczny związane są z kręgosłupem i gruczołami dokrewnymi. Regulują gospodarką hormonalną organizmu oraz uczuciami (praktycznie jest to jednoznaczne).

Ludzie, którzy ćwiczą kontrolę myśli i uczuć, mają znacznie zmniejszone szanse powodzenia, jeśli coś nie jest w porządku z ich hormonami. Wówczas z pomocą może przyjść leczenie czakr, a zdwojona praca na poziomie zarówno duchowym, jak i fizycznym znacznie przyspiesza oczekiwane efekty.

W centrum pierwszej czakry znajduje się skoncentrowana energia, bez której człowiek nie mógłby żyć. Określana jest jako *śpiący wąż* lub siła ognia węzowego *Kundalini*. Obudzona impulsem z góry podnosi się i wędruje przez wszystkie kolejne czakry aż do czubka głowy. Postrzegana jest jako *gorący prąd* w plecach, odczuwany w pracy nawet tylko z jedną czakrą.

Istnieje wiele przestróg dotyczących niebezpieczeństwa obudzenia tej siły, ale sama energia Kundalini nie jest ani zła, ani niebezpieczna. Jedynie nasze ego i niskie pobudki mogą z jej udziałem sprowadzić nas na manowce. Osoby obdarzone czystym sercem i szczerą intencją nie muszą z tego powodu żywić żadnych obaw.

1. Czakra **MULADHARA** to główny kwiat lotosu o 4 płatkach koloru karmazynowego. Odpowiada elementowi ziemi, jest siedzibą mocy Kundalini i źródłem woli życia (chęć do życia, apetyt na życie, radość istnienia tu i teraz). Znajduje się w kroczu, 5-10 cm poza ciałem, i związana jest z macicą u kobiet lub prostatą u mężczyzn (problemy na tym obszarze doprowadzają do chorób macicy, prostaty, zaparcí i hemoroidów). Ponadto 1 czakra steruje zmysłem powonienia oraz nogami: stopami, kolanami i stawami bioder. Zawiaduje też instynktem przetrwania (zachowania egzystencji).

Ludzie żyjący i działający pod jej wpływem potrzebują 10-12 godzin snu, przeważnie na brzuchu. Zmuszeni do innej pozycji czują się nieswojo. Główną treścią ich życia są żądze i niezbędne do przetrwania konieczne potrzeby, jak jedzenie i spanie (schronienie).

Osoby z prawidłowo rozwiniętą pierwszą czakrą posiadają znakomity wdech, mocne nogi i uczucie silnego oparcia. Są także obdarzone doskonałym zmysłem rzeczywistości, czyli „mocno stoją na nogach” i „trzymają się ziemi” czując silny, niczym nie zakłócony związek z uniwersalną matką. Daje to ogromne poczucie bezpieczeństwa i siłę. Z takim wyposażeniem istotnie chce się żyć i można z powodzeniem zabrać się do rozwijania innych aspektów życia.

Kolorem pobudzającym działanie pierwszej czakry jest zieleń lipowa, a językiem – angielski. Dlatego właśnie tak wiele światowych przebojów śpiewa się po angielsku, a ludziom obcującym z Naturą rzadziej przytrafiają się problemy egzystencjalne czy apatia.

Przywrócone ostatnio do łask olejki eteryczne i kadzidła pomagają nam odzyskać zapomniany w smogu i stresie zmysł węchu, a użyte przez profesjonalistów zapachy skutecznie leczą depresję, melancholię (niechęć do życia) oraz wszelkie choroby reumatyczne (szczególnie stawy nóg, kolan i bioder). Terapeuci mniej lub bardziej świadomie po mistrzowsku stosują tutaj zależności z pierwszej czakry (wdech – nogi – apetyt na życie).

Sylabą pobudzającą działanie tej czakry, tzw. *bij-mantra* (czytaj: bicz-mantra)

jest LAM, wszystkie przyporządkowane jej bije to: VAM, SHAM, SHAM, SAM.

Wybrane ćwiczenia Kundalini jogi (nr 1):

Kobiety siadają na prawej pięcie, mężczyźni (na lewej) W tej pozycji wyciągnij się ku górze. Ręce złoż nad głowę jak do modlitwy. W tej pozycji **Mulabandha**

(jest to bardzo silne napięcie zwieraczy i mięśni pośladków, jak w przypadku konieczności powstrzymania moczu) i **Uddiyana Bandha** (bardzo silne ściągnięcie przepony do wewnątrz i w górę). Intensywnie oddychaj powtarzając głośno SAT NAM. Rytmicznie, dość szybko, **wdech – SAT, wydech – NAM. 1 – 3 min.** Na koniec głośno: SAT i pełna koncentracja, by przenieść energię w górę. Przy wydechu pozwól spłynąć energii na zewnątrz wypowiadając głośno NAM.

Przy ostatnim SAT energia płynie do góry i osiągając szczyt spływa jak fontanna do podłogi. Jeżeli w ostatniej części ćwiczenia utrzymasz Mulabandhę



odczujesz światłiso-energetyczny punkt w miejscu, gdzie znajduje się 1 czakra. Przy SAT energia ta podnosi się niczym płomień ku górze, a przy NAM powraca na dół i 1 czakra staje się „żarzącym knotem”. Po ćwiczeniu połóż się na plecach i odpręż 1-3 min. Pozwalając cyrkulować zmobilizowanej energii. Dłonie luźno wzdłuż tułowia, oczy zamknięte.

(SAT NAM oznacza: poznaj siebie, poznaj byt, obecnie, we współczesnym hindu: „7 imion” – wskazówka na 7 czakr).

2. Czakra SVADISTHANA

(swadisthana) odpowiada elementowi wody i jest sześciopłatkowym lotosem koloru czerwonego (cynober). Ma związek z rozmnażaniem się, popędem płciowym i KREATYWNOŚCIĄ. Nie jest więc przypadkiem podwójne znaczenie określenia *człowiek płodny*, ponieważ kopulacja i twórczość mają to samo źródło siły. Wiadomo: kreatywność artysty bez muzy jest niepełna, a żyjący w celibacie rzadziej tworzą coś więcej poza naśladownictwem i rozwijaniem już odkrytych kierunków w sztuce.

Druga czakra umieszczona jest ok. 7 cm powyżej pierwszej w okolicy kości łonowej. Należą do niej **gruczoły płciowe, jajniki lub jądra**. Zakłócenia powodują odpowiadające tym organom komplikacje: choroby organów rozrodczych, kłopoty z menstruacją, nadmierną pobudliwość lub kompletną oziębłość... itp.

Ludzie żyjący i działający pod wpływem tej czakry śpią 8-10 godzin na dobę w pozycji embrionalnej, zwinięci na boku. Treścią ich życia jest pożądanie, rozkosz i pragnienie, a w zakresie duchowym – stała chęć przeżywania czegoś nowego bez umiejętności cieszenia się tym, co już zostało osiągnięte („choroba” współczesnego człowieka). Czakra ta zawiaduje **dłońmi, ramionami i stawami ramion**, a sprawne ręce pozwalają chwycić lub dotykać obiekty naszych pożądań (głaskać je i pieścić) oraz tworzyć: malować, rzeźbić i naturalnie także jeść. Svadisthana steruje również **zmysłem smaku**, stąd wielu ludziom jedzenie potrafi zastąpić sex, do niektórych serc dociera się „przez żołądek”, a kreatywność wielu kobiet ogranicza się do kuchni.

Osoby z dobrze rozwiniętą Svadisthaną promieniują żywotnością, mają najczęściej twórcze podejście do życia i wszelkiego działania oraz uregulowane życie seksualne.

Kolorem pobudzającym jej działanie jest nadużywany ostatnio w reklamie świetlisty pomarańcz (kto nie chciałby

