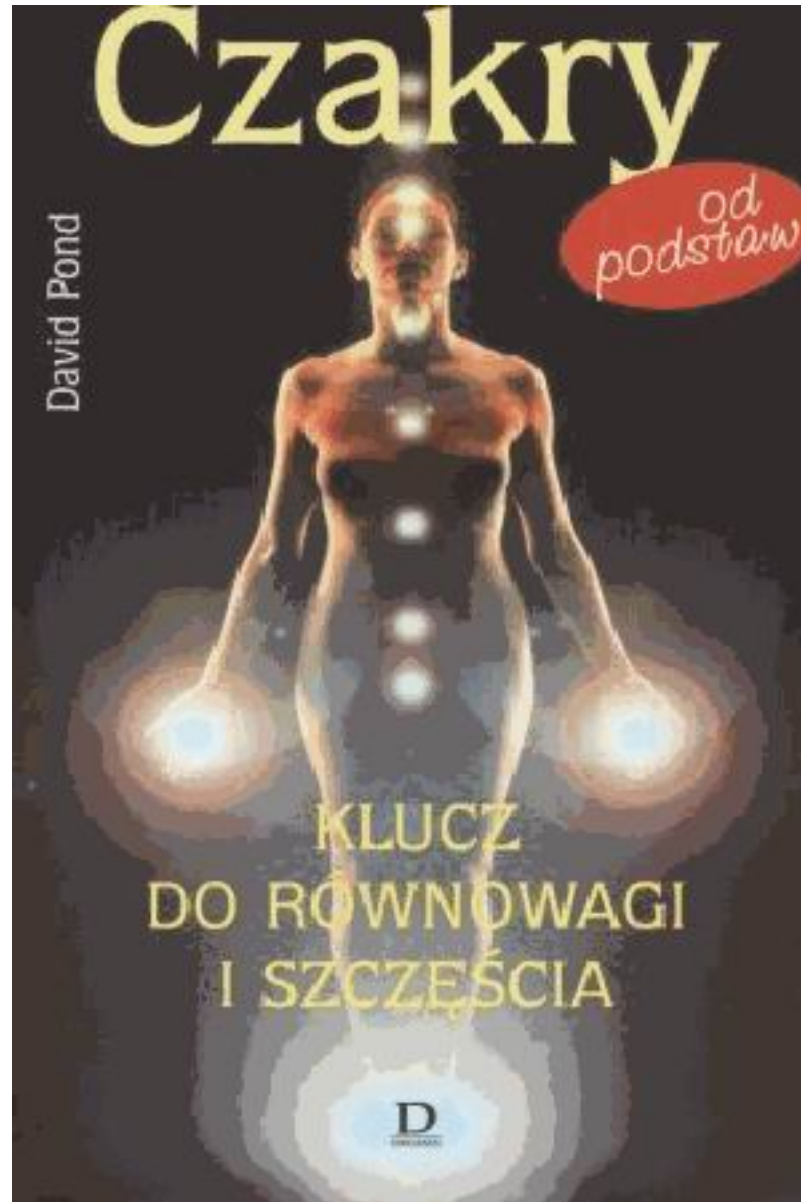


DAVID POND

CZAKRY OD PODSTAW

(Chakras for Beginners / wyd. orygin. 1999)



*Dla moich dzieci i ich dzieci:
Davida juniora,
Edena,
Skylara,
Foresta,
Tawny Coral i Hunter.
Miłość, jaką do siebie żywimy
jest nieustannym źródłem inspiracji
i nadaje sens memu życiu.*

SPIS TREŚCI:

Podziękowania

Przedmowa

Część I. Wstęp

Czakry – energia życia

Równowaga

Poddanie się

Mycie okien

Część II. Czakry

W tej części książki znajdziemy szczegółowy opis każdej czakry w stanie zrównoważonym i niezrównoważonym. Analizy czakr dokonamy na różnych płaszczyznach. Będą to: Ukierunkowanie czakry, które przyciąga do niej naszą uwagę; Postrzeganie, czyli jak jawi się przez nią życie; Manifestacja niezrównoważenia obudzonej czakry, której doświadczanie jeszcze nie zostało idealnie sprzężone z naszym życiem; Utrzymanie świadomości, czyli jak zachować zrównoważony i zintegrowany poziom świadomości; Cel związany z każdą wyższą czakrą. Zaproponujemy kolory i kamienie aktywizujące każdą z czakr. Ponadto znajdą się tu wskazówki, jak powiązać każdą z czakr z codziennymi sytuacjami, aby wykorzystać je najbardziej skutecznie.

Instynkt przetrwania: Czakra pierwsza

Szukanie przyjemności: Czakra druga

Dążenie do władzy: Czakra trzecia

Poszukiwanie miłości: Czakra czwarta

Wyrażanie kreatywności: Czakra piąta

Dążenie do transcendencji: Czakra szоста

Poddanie się duchowości: Czakra siódma

Część III. Szkice

Taniec ego, duszy i ducha

Śluby duchowe a czakry

Przekształcanie energii

Postawa konfrontacyjna a wizjonerska

Twórcza wizualizacja

Modlitwa

Energia martwienia się

Respekt dla własnej energii

Kundalini

Bajka

Część IV Ćwiczenia i medytacje

Wizualizacja

Medytacja z czakrami

Medytacja nieba i ziemi

Dodatek: Tabela czakr

Bibliografia

Podziękowania

Zawarty w tej książce materiał jest owocem prawie trzydziestoletnich poszukiwań na drodze prowadzącej do rozwoju świadomości. Nie sposób wymienić wszystkich, którzy przyczynili się do zrozumienia przeze mnie opisywanych zagadnień. Pragnę zatem wyrazić głęboką wdzięczność nauczycielom, mistrzom i filozofom wszechczasów, którzy zawarli swą spuściznę w książkach i utrwalili ją na taśmie magnetofonowej, abyśmy mogli korzystać z ich doświadczeń. Jestem także wdzięczny całej rzeszy ludzi poszukujących prawdy, którzy zawsze byli dla mnie wspaniałym źródłem mądrości.

Dziękuję mojej siostrze Lucy Pond – mojej pierwszej nauczycielce – za otwarcie mi oczu. Również memu nauczycielowi jogi i przyjacielowi, Bobowi Smithowi, który posiada rozległą wiedzę o mechanizmach działania czakr. Podczas prowadzonych przez niego warsztatów poznałem wiele technik, pozycji, ćwiczeń oddechowych i sposobów medytacji, dzięki którym zgłębiłem wiedzę o czakrach.

Szczególne podziękowania kieruję do mych bliskich przyjaciół Julie i Roberta Grattanów za ich pomoc w przygotowaniu tekstu, ale i coś więcej: wiarę we mnie i moją pracę, która dodawała mi sił i pewności. Linda Joy Stone, Atex Holland i Geri Froomer przeczytali maszynopis i dokonali cennych poprawek. Moja wspaniała mama Jane pobłogosławiła książkę pełnymi akceptacji słowami: "Myślę, że to jest coś!". Moja przyjaciółka Lynn Mitchell wyczelowała tekst, nadając mu ostateczną formę, za co ogromnie jej dziękuję. Dziękuję też Robertowi Marritzowi za uwagi redakcyjne i zachętę.

Nancy Mostad z wydawnictwa Llewellyn dziękuję za wsparcie i osobiste zaangażowanie w pracy nad książką. Bardzo też cenię sobie spotkanie i omawianie książki z Carlem i Sandrą Weschcke, filarami wydawnictwa. Wykazali oni żywe zainteresowanie moją osobą i tym, co mam do powiedzenia. Miałem szczęście i przyjemność współpracować z redaktorem Michaeliem Maupinem, który wykazał autentyczne zainteresowanie tekstem i zasugerował wiele pożytecznych zmian. Dziękuję Williamowi Merlinowi Cannonowi za projekt okładki, oddający dobrze ducha książki.

Dziękuję także memu przyjacielowi Jimowi Sorensonowi, który opracował piękny roboczy projekt okładki.

Nie sposób wreszcie przecenić roli w powstaniu tej książki mej kochanej żony Laury. Jej nieustające wsparcie i zachęta oraz pomoc w postaci wypróbowywania polecanych tu ćwiczeń i technik pracy z czakrami były dla mnie bezcenne. Dziękuję Ci, Lauro, za to, że byłeś przy mnie podczas pisania książki i za to, że jesteś przy mnie przez cały czas.

Przedmowa

Wszyscy pragniemy tego samego od życia: szczęścia, spełnienia, zdrowia i pomyślności oraz udanych związków z ludźmi. Wydaje się to proste i niezbyt trudne do osiągnięcia. Jednak życie stawia przed nami wiele przeszkód. Na ogół wiemy, kiedy w nim brak harmonii – odczuwamy to wyraźnie. Ale co możemy z tym zrobić?

Nauczono nas, jak zdobywać przeróżne umiejętności potrzebne do tego, aby odnaleźć się w świecie. Zakładamy, że jeśli wszystko udaje nam się w świecie zewnętrznym, powinniśmy być szczęśliwi. Jest to opaczne rozumowanie. Najpierw musimy nauczyć się, jak osiągnąć szczęście i spełnienie wewnątrz siebie, a wtedy świat zewnętrzny uporządkuje się jako odbicie naszego świata wewnętrznego. Do osiągnięcia tego stanu potrzebne nam są punkty odniesienia. Są nimi czakry, będące kluczem do pobudzania i harmonizowania naszego życia na różnych poziomach doświadczenia.

Czakry są wirującymi ośrodkami energii, usytuowanymi wzdłuż kręgosłupa od kości ogonowej po czubek głowy. Układają się one w mapę naszego świata wewnętrznego, wskazują stosunek do siebie samego i sposób doświadczania energii. Życie jest energią. Płynie przez nas ta sama energia co przez wszelkie formy życia. To jest nasza manna z nieba: oddech, prana, czy. Czakry mają

łączność z kosmiczną siłą życia. Poprzez indywidualne istnienia przekazują ją Ziemi, a następnie z niej czerpią.

Wiedza o czakrach sięga dawnych czasów. Rozwinęła się w starożytnych Indiach wśród hinduskich joginów. Nie trzeba jednak być joginem, aby z tej wiedzy korzystać. Starożytne pojmowanie czakr wytrzymało próbę czasu dzięki autentyzmowi i użyteczności. Każdy człowiek poszukujący prawdy prędzej czy później uświadamia sobie istnienie czakr, gdyż są one zjawiskiem uniwersalnym.

Czakry nie są wytworem ludzkiego umysłu, lecz czymś, czego można doświadczyć. Wiemy o ich istnieniu, ponieważ odczuwamy ich energię. Identyfikujemy się z energią swoich własnych czakr. Możemy poznać, na jakim poziomie funkcjonują – nie tylko w teorii, ale także w praktyce. Nie chodzi o to, żeby poznać i zapamiętać treść tej książki, lecz o to, aby rozpoznać w sobie ośrodki energii.

Dochodziłem do odkrycia czakr i ich wartości w życiu dość okrężną drogą. W młodości odnosiłem sukcesy w sporcie i mój obraz siebie, przynajmniej ten zewnętrzny, był ich efektem. Cieszyłem się popularnością i uznaniem. Jednak we mnie panował chaos. Mój wewnętrzny świat był ogromny, ale go nie rozumiałem. Nie miałem punktu odniesienia.

Doszedłem do przekonania, że skoro mój wewnętrzny świat jest tak niespójny z zewnętrznym, że myślę o sprawach, które nie istnieją w zewnętrznym życiu, coś musi być nie tak. Obawiałem się nawet o swoje zdrowie psychiczne, ale udało mi się zachować rozterki w tajemnicy.

Skończyłem college i zostałem nauczycielem. Świat zaakceptował mnie również w tej roli. Na zewnątrz wszystko jawiło się doskonale. Wewnątrz jednak byłem jeszcze bardziej rozdarty. Zrobiłem wszystko, co powinno mi zapewnić szczęście, a wciąż czułem się zagubiony.

Tak się złożyło, że moja siostra została astrologiem. Po raz pierwszy sporządziła mi horoskop, gdy miałem dwadzieścia lat. Wtedy mnie olśniło. Ujrzałem punkt oparcia w swym wnętrzu. Astrologia zaopatrzyła mnie w mapę świata wewnętrznego i po raz pierwszy w życiu poczułem, że mam zdrowe podstawy działania. Wszedłem na duchową ścieżkę i wtedy natknąłem się na książkę Rama Dassa *Be Here Now*, która zaznajomiła mnie ze zdrowymi schematami życia wewnętrznego. Zacząłem postrzegać mój świat wewnętrzny jako cudowną skarbnicę, a nie źródło chaosu. Potem, podobnie jak wielu ludzi zdążających do samopoznania, zainteresowały mnie czakry. Zawsze się o nich dowiadujemy na drodze do przebudzenia.

Było to prawie trzydzieści lat temu, a moje zainteresowanie czakrami trwa nadal i moja wiedza ma zawsze zastosowanie. Nie zdana się, aby posiadanie klucza do obu poziomów istnienia – aktywności zewnętrznej i świadomości bytu wewnętrznego – nie przynosiło korzyści.

Na przykład na poziomie pierwszym zmywamy naczynia. A kim jesteśmy w tym czasie na drugim? Czy mamy w sobie gniew, rozdrażnienie, poczucie obowiązku, roztargnienie, spokój czy szacunek? Wachlarz możliwości jest nieograniczony. Ta sama czynność, a ile różnych wewnętrznych stanów może w nas panować w czasie jej wykonywania. Tym właśnie zawiadują czakry – stanem, w jakim jesteśmy, podczas gdy wykonujemy jakąś czynność.

Zdobyłem zawód nauczyciela, ale system szkolnictwa zbyt mnie ograniczał. Czułem potrzebę wyjścia poza ramy tradycyjnej edukacji. Ze swą świeżo założoną rodziną osiedliłem się na Hawajach. Żyliśmy w komunie i zdobywaliśmy wiedzę o niekonwencjonalnych aspektach życia na Uniwersytecie Wszechświata. Zostałem astrologiem i gorliwie studiowałem nauki mistyczne.

Następnie przenieśliśmy się do Waszyngtonu, gdzie założyliśmy własną wspólnotę i prowadziliśmy restaurację, podążając jednocześnie ścieżką alternatywnego rozwoju. Żyjąc we wspólnocie, uprawialiśmy jogę i medytacje, studiowaliśmy astrologię, używaliśmy naturalnej żywności. W wieku około 35 lat dojrzałem do tego, aby ugruntować dotychczasową wiedzę metafizyczną poprzez studia magisterskie. Studiując w toku indywidualnym, zdobyłem tytuł magistra metafizyki doświadczalnej w Central Washington University.

Musiałem uzyskać aprobatę komisji uczelnianej w sprawie programu moich studiów. Komisja pomogła mi dostosować go do oficjalnych wymogów uniwersyteckich. Ostatecznie obejmował on następujące zagadnienia: Psychologia Junga a metafizyka, Uzdrawianie niekonwencjonalne, I Czing, Modele świadomości. W pracy dyplomowej dokonałem porównania horoskopów astrologicznych danych osób z tradycyjnymi testami osobowości, stosowanymi przez akademickich psychologów. Przeprowadzony przeze mnie eksperyment wykazał, iż horoskopy charakterologiczne sporządzone według tabel astrologicznych pokrywają się dokładnie z kwestionariuszami psychologicznymi, wypełnionymi przez badanych. Miałem nadzieję, że moje badania otworzą drogę do studiów metafizycznych w środowisku naukowym.

Po uzyskaniu dyplomu byłem zachęcany do studiów doktoranckich w dziedzinie naukowej weryfikacji praw metafizycznych. Jednak wówczas, choć udało mi się już wprowadzić metafizykę na forum uczelni, dostrzegłem bezsens łączenia metafizyki z naukami ścisłymi, które opierają się na innych przesłankach. Metoda naukowej analizy polega na przeprowadzaniu eksperymentu z wykluczeniem wszelkich wpływów innych niż zakładane przez badacza. Natomiast założeniem metafizyki jest wzajemne powiązanie wszelkich zjawisk i niemożność odizolowania zjawisk wybranych przez badacza.

Zrozumiałem, że naukowa, akademicka strona naszego umysłu ma ograniczoną możliwość badania metafizycznych aspektów życia. Nauka ma swoje trwałe miejsce w świecie, ale nie nadaje się do odkrywania zjawisk metafizycznych. Nauka nie posiada duszy. Ma za to filtr, który wyklucza wszystko, co nie da się zmierzyć lub udowodnić. Przeżyć wewnętrznych nie można zmierzyć ani udowodnić, choć doświadczamy ich każdego dnia.

Wszyscy mamy swój świat wewnętrzny. Nie należy wątpić w jego istnienie tylko dlatego, że nie da się tego dowieść naukowo. Doświadczeń wewnętrznych nie uwzględniłby żaden sąd. Jest to jednak kolejny negatywny filtr. Trzeba pielęgnować mistyczną stronę swej osobowości, ufać własnemu doświadczeniu i być w zgodzie ze swym duchem, a nie oceniać się w kategoriach zewnętrznych. Nikt nie może lepiej poznać naszej charakterystyki energetycznej niż my sami. Jest to sprawa wybitnie osobista. Toteż, jeszcze raz podkreślam, ważniejsze od treści tej książki jest to, co ona w nas wzbudzi.

Znajomość działania czakr to jedna z najlepszych dróg do poznania różnych poziomów świadomości, dostępnych człowiekowi. Jest to system bardzo prosty do ogarnięcia, a zarazem daje szerokie pojęcie o świecie wewnętrznym. Cały czas doświadczamy istnienia czakr. Możemy się też nauczyć odróżniać typy doświadczanej energii: przetrwania, przyjemności i płciowości, siły, miłości, twórczości, intuicji i uduchowienia. Każdym z tych siedmiu poziomów energii zawiaduje jedna z siedmiu czakr.

Zaprezentuję tradycyjny model pojmowania czakr, a następnie go rozwinę. Będzie on jakby szablonem służącym dalszej eksploracji. Pozwolę sobie także wykorzystać własny potencjał twórczy, wyniesiony z lat praktyki, aby wyjść daleko poza tradycyjny schemat prezentowania czakr. Spodziewam się różnych reakcji ze strony Czytelników i uważam, że tak powinno być. Nie pretenduję przecież do posiadania prawdy absolutnej. Przedstawiam to, nad czym pracuję. Ktoś może mieć odmienne doświadczenia niż ja i będzie to jego indywidualna prawda. Właśnie o to chodzi – o bezpośrednie osobiste doświadczenie działania poszczególnych ośrodków świadomości.

Tylko poprzez próbę bezpośredniego doświadczenia możemy sprawdzić, jak cennym narzędziem w ocenie naszych życiowych doświadczeń są czakry. Dzięki nim możemy w każdym momencie zorientować się, na jakim poziomie świadomości funkcjonujemy, a także jak pobudzać i doświadczać innych poziomów. Gdy stajemy przed życiowymi problemami, trudnościami i wyzwaniem, znajomość czakr pozwala nam zidentyfikować źródło konfliktów wewnątrz nas. Każdy, kto kroczy ścieżką duchowego rozwoju, w pewnym momencie uświadamia sobie, że kluczem do osobistego wyzwolenia jest dotarcie do źródeł wewnątrz siebie.

Ideałem jest osiągnięcie elastycznej świadomości, co pozwala na swobodne poruszanie się po własnej istocie, dogłębne poznanie znaczenia swego życia i przyswojenie sobie lekcji aktualnej inkarnacji. Warto przy tym zachować zdolność wzniesienia się ponad swoje odrębne ja po to, żeby doświadczyć piękna złączenia się z tym, co wspólne wszystkiemu – z boskością.

Skupimy uwagę na siedmiu tradycyjnie wymienianych czakrach. Obecnie wiele dyskutuje się na temat istnienia innych czakr. Nie będę się jednak zajmował tymi nowinkami i ograniczę się do klasycznych siedmiu.

Część I

Wstęp

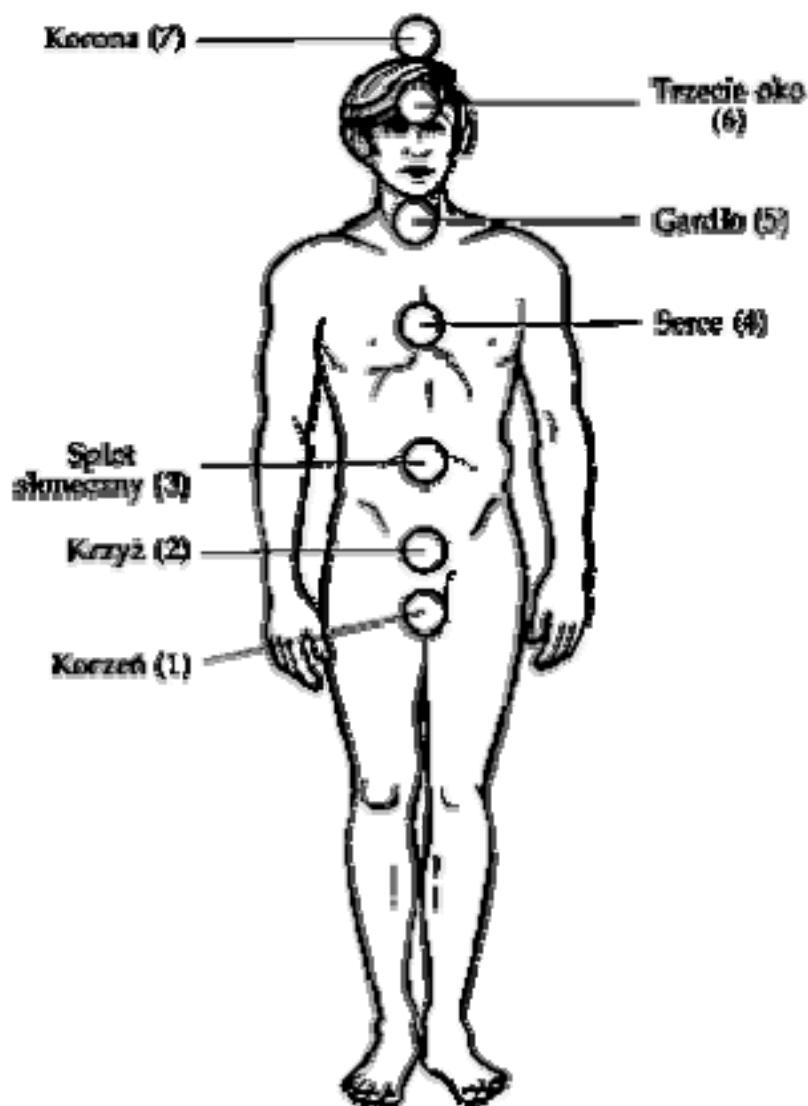
Czakry – energia życia

Życie jest energią i energia tworzy czakry. Kosmiczna siła życiowa krąży w nas i pozwala nam doświadczać życia. Czakry są zarazem magazynami i przekazywaczami kosmicznej energii. Każda z nich pracuje na innych częstotliwościach. Czakry oddziałują na pole energii elektromagnetycznej i przekształcają je w energię podtrzymującą życie.

Czakry są przepustami, przez które płynie kosmiczna energia. Odczuwamy to jako przepływ od ziemi przez dolne czakry w kierunku górnych, ale nie jest to ruch linearny, lecz okrężny, i odbywa się w dwóch kierunkach.

Można to porównać do procesu fotosyntezy w świecie roślin. Energia słońca jest wchłaniana przez materialną substancję rośliny, aby utrzymać ją przy życiu. Energia spływa w dół do korzeni, które pobierają z ziemi substancje odżywcze. Potem wraca w górę rośliny i powoduje jej kwitnienie. Energia przemienia się w piękno i zostaje zwrócona światu. Tak samo jest z nami. Pobrana przez nas energia słońca spływa do korzeni naszego jestestwa, łączy się z pobraną z ziemi i wraca do góry, aby w końcu przemienić się w kwiat naszego istnienia, który oddajemy światu. Wyraża on coraz więcej piękna, w miarę rozwijania naszej świadomości.

Czakry są to wirujące skupiska subtelnej energii, usytuowane wzdłuż kręgosłupa od jego podstawy do korony głowy (rys. 1). Każda z siedmiu głównych czakr pokazuje życie i daną sytuację z innej strony. Ta sama sprawa doświadczana na różnych poziomach świadomości przybiera zupełnie nowe znaczenia. Wyobraźmy sobie kręgosłup jako szyb windy, a czakry jako poszczególne piętra, na których doświadczamy życia. Kiedy wznosimy się z jednego piętra świadomości na kolejne, poszerza się nasza perspektywa.



Rys. 1. Umieszczenie czakr w ciele człowieka

Załóżmy, że czakry stanowią siedem pięter budynku. Kiedy znajdujemy się na najniższym piętrze i wyglądamy przez okno, mamy przed sobą inny widok niż z pozostałych pięter. Na każdym kolejnym piętrze stopniowo widzimy coraz więcej. Jeśli okna na wszystkich piętrach są czyste, widok jest niezmacony. Jednak szyby okien są zaciemnione przez nasze przekonania. Musimy być gotowi do zweryfikowania wszelkich przekonań, żeby je wyczyścić.

Na każdym kolejnym piętrze powiększa się zakres naszego postrzegania. Stajemy się świadomi coraz rozleglejszej perspektywy – do tego, co widzieliśmy poprzednio, dochodzi to, co aktualnie spostrzegamy. Celem jest przejrzystość postrzegania: czyste okna, nieprzesłonięte przekonaniami uwarunkowanymi kulturowo. Analizując każdą z czakr, zaobserwujemy, jak manifestuje się ona w naszym życiu.

Czakry decydują o tym, jak wykorzystujemy energię. Są bateriami dla różnych poziomów życiowej energii. Pobierają, przechowują i nadają kształt energii poprzez łączność z kosmiczną siłą życiową. Swobodny przepływ energii pomiędzy nami a wszechświatem jest bezpośrednio uzależniony od naszego ogólnego zdrowia i zadowolenia.

Wszelkie zablokowania i ograniczenia w pobieraniu i manifestowaniu się energii życiowej powodują zaburzenia w pracy całego organizmu, co objawia się chorobą, złym samopoczuciem, brakiem energii, lękiem lub zachwianiem równowagi emocjonalnej. Wiedząc, jak powinien działać system czakr, możemy wykryć własne zablokowania i ograniczenia oraz zastosować odpowiednie techniki, aby je wyeliminować. To, co nazywamy blokadami, to właściwie nieco większe ograniczenia, gdyż całkowite zablokowanie przepływu energii oznacza odłączenie się od kosmicznej siły życiowej, a więc fizyczną śmierć.

Każdy jest wyposażony w czakry i wszystkie one funkcjonują. Nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Jeśli żyjesz, musisz mieć czakry! Bardzo wiele osób tkwi w błędnym przekonaniu, że nie wszystkie ich czakry funkcjonują. Funkcjonują wszystkie, a jedynie ich wydajność jest różna u poszczególnych jednostek i na rozmaitych etapach ich życia.

Pierwszy krok do zrozumienia czakr polega na dostrzeżeniu ich działania w naszym życiu w formie przepływu energii. Płynie przez nas ta sama siła życiowa co przez rośliny, zwierzęta, chmury, rzeki i góry. Płynie poprzez układ czakr, w sposób zorganizowany i dostrzegalny. Można ją obserwować i odczuwać, lecz w tym celu trzeba osiągnąć perspektywę obserwatora.

Gradacja energii, występująca w czakrach, reprezentuje subtelne odmiany kosmicznej siły życiowej. Obserwacja tych odmian wymaga punktu odniesienia, dlatego też na pierwszym etapie nauki trzeba w sobie rozwinąć "świadomość obserwatora", czyli "bycie w świetle, ale nie z tego świata", jak to się potocznie określa. Oznacza to konieczność jednoczesnego przebywania na dwóch poziomach doświadczenia: pełne doświadczanie danej chwili i równocześnie obserwowanie tego samego z dystansu. Bycie świadkiem. Trzeba być wnikliwym obserwatorem gry, żeby zrozumieć, o co chodzi na boisku.

Osoby obdarzone wrażliwością, która pozwala widzieć czakry, określają je jako wiry energii, obracające się jak świetliste koła i emanujące każdy własną barwą. Im szybciej wirują, tym więcej energii mogą pobrać i przekazać. Zawsze jednak najniższą częstotliwość energii wykazuje czakra korzenia, a coraz wyższą każda kolejna w stronę czakry korony głowy – analogicznie do coraz wyższych nut w gamie i kolorów tęczy od czerwieni do fioletu. Połączenie tych kół światła tworzy naszą aurę, która jest promieniowaniem subtelnej energii świetlnej z czakr.

Czakry zwykle kojarzy się z układem gruczołów dokrewnych. Ich położenie w ciele pokrywa się z usytuowaniem wielu z tych gruczołów, a znaczenie każdej czakry jest ściśle powiązane z funkcją odpowiadającego jej gruczołu. Jednak związek ten nie ma charakteru fizycznego, gdyż czakry, mimo swego położenia wzdłuż kręgosłupa, nie mają charakteru fizycznego.

Natomiast energia czakr, choć jest z natury subtelna, nie fizyczna, przenika wszystkie aspekty naszego życia. Zdobywając świadomość jej działania, kierujemy uwagę z przejawów fizycznych ku ukrytej za nimi energii, czyli tam, gdzie zmiany zachodzą naprawdę.

Równowaga

Praca z czakrami wymaga ogólnej równowagi. Jest ona niezbędna, abyśmy mogli świadomie poruszać się w obrębie systemu czakr. Nie będąc w stanie równowagi, jesteśmy skupieni na tym obszarze życia, gdzie równowaga jest zachwiana. Rodzi to sytuacje, kłopoty i problemy związane z niezrównoważoną czakrą. Próba osiągnięcia równowagi przez zrównoważenie tej czakry nie odnosi pożądanego skutku, gdyż z reguły wkładamy w to nadmierny wysiłek i powodujemy zachwianie równowagi w innym miejscu. Można tak balansować na krawędzi równowagi, usiłując ją zbudować, zamiast się w nią zanurzyć.

Ćwiczenie 1

Ilustruje to pozycja jogi zwana Drzewem. Stań prosto, wyciągając się, i rozmieść ciężar ciała równomiernie na obu stopach. Przenieś ciężar na lewą stopę tak, by prawą móc unieść swobodnie do góry. Oprzyj prawą stopę na wewnętrznej stronie lewego uda. Rozciągnij ciało od dołu do góry i staraj się nie skrócić bioder w lewo. Pozostawiając stopę na udzie, złóż dłonie jak do modlitwy na wysokości piersi. Odnajdź równowagę (rys. 2).



Rys. 2. Znajdowanie stanu równowagi w pozycji Drzewa

Przybierając tę pozycję po raz pierwszy, chwiejemy się w przód i w tył. Próbujemy osiągnąć stan równowagi, używając mięśni nóg i brzucha. Jednak zamiast stać prosto, nadal się chwiejemy. Udaje nam się zrównoważyć ciało dopiero wtedy, gdy zgramy je z wewnętrznym punktem równowagi, który jest w nas przez cały czas. Zamiast walczyć z ciałem, trzeba wyczuć tę równowagę w sobie. Nawet gdy potrafimy już dobrze wykonywać Drzewo, nadal poprawiamy od czasu do czasu położenie stopy czy palców, ale są to już korekty o wiele bardziej subtelne niż na początku.

Z naszym umysłem i emocjami dzieje się podobnie jak z ciałem. Ten sam proces zachodzi na wszystkich poziomach. Zanim doświadczymy stanu równowagi, próbujemy osiągnąć ją z wielkim wysiłkiem, tak jakby jej w ogóle nie było. W końcu przestajemy się z tym zmagać i wtedy odnajdujemy w sobie równowagę. Może to brzmie paradoksalnie, ale dopóki tego nie zrozumiemy, dopóty nie możemy osiągnąć postępu. Równowaga jest realną drogą, konflikt – tylko iluzją. Musimy wierzyć, że równowaga już istnieje, i odnaleźć ją w sobie za pomocą własnej wrażliwości.

W codziennym życiu będzie to oznaczało konieczność pełnego zawierzenia równowadze. Wiedząc, że decyzja podjęta w stanie nierównowagi będzie prowadziła do korekt i zmian, wstrzymamy się i poczekamy do uzyskania stanu równowagi. Podjęcie decyzji w stanie równowagi gwarantuje

wyważoną decyzję. Być może brzmi to zbyt prosto, aby mogło być prawdziwe, ale najprostsze prawdy są zwykle najgłębsze.

Połączenia między czakrami skupiają się w centrum równowagi. Uwierźmy, że ono istnieje i że zawsze możemy je odnaleźć.

Oczywiście, żeby wiedzieć, czy doświadczamy stanu równowagi, czy nie, musimy znać to uczucie. Tkwi w tym pewien paradoks. Jeśli bowiem nie poznaliśmy uczucia równowagi i harmonii wewnętrznej, to nie mamy żadnego punktu odniesienia. Na szczęście, jest w życiu coś takiego jak łaska, a dar harmonii wewnętrznej może na nas po prostu spłynąć. Jeśli wykażemy czujność i uwagę, to osiągniemy to bez żadnego wysiłku. Jest to droga zmierzająca do działania bez wysiłku. Można się nauczyć podążać nią z łatwością i gracją, rozszerzając obszar równowagi w naszym życiu.

W miarę jak uczymy się instynktownie unikać antagonistycznego punktu widzenia, konflikt zaczyna znikać z naszego życia. Życie staje się łatwiejsze. Problemy nadal się pojawiają, ale umiemy sobie z nimi radzić za pomocą drobnych posunięć, tak jak nieznacznymi ruchami palców poprawiamy pozycję jogi. W tajemniczy sposób życie układa nam się samo. Przyszłość zawsze niesie nieznaną, nowe sprawy i wyzwania, podsuwa coraz to nowe możliwości. Jednak gdy opanujemy sztukę równowagi, w każdej sytuacji zastosujemy tę umiejętność.

Równowaga sprawia, że życie osiąga doskonałość. Wyostrajają się wszystkie nasze zmysły i możemy z radością doświadczać najsztudniejszych przeżyć. Przed osiągnięciem równowagi najniższe czakry zdają się być nienasycone. Nie potrafimy odczuć satysfakcji z zaspokojenia potrzeb danej czakry. Gdy nauczymy się osiągać stan równowagi, zmysły stają się bardziej wyrafinowane i łatwiej odczuwamy satysfakcję każdej z czakr. Proste przyjemności życiowe nabierają większego znaczenia.

Thich Nhat Hanh kończy jeden ze swych wywodów [Thich Nhat Hanh, *The Art of Mindful Living*, Sounds True, 1992.] następującą myślą:

Nie ma drogi do Szczęścia, Szczęście jest drogą.

Nie ma drogi do Pokoju, Pokój jest drogą.

Nie ma drogi do Oświecenia, Oświecenie jest drogą.

Można by dodać: "Nie ma drogi do równowagi, równowaga jest drogą".

Poddanie się

Wiemy już, że równowagi nie można "osiągnąć", tylko trzeba się w nią zagłębić i poddać się temu doświadczeniu. Tak samo jest z energią poszczególnych czakr. Bezpieczeństwa związanego z czakrą pierwszą nie można osiągnąć, lecz odczuć to, które już istnieje. W drugiej – nie da się osiągnąć przyjemności, ale tylko dotrzeć do doświadczenia przyjemności, która jest dla nas dostępna. Podobnie jak z przetrwaniem i przyjemnością, przedstawia się sprawa z siłą, miłością, twórczością, intuicją i duchowością. Trzeba poznać harmonijny przejaw ich energii i dostroić się do niej. (Patrz Tabela czakr, str. 155).

Ćwiczenie 2

Ułóż się w wygodnej pozycji, która pozwoli ci fantazjować na jawie, bo na tym polega ćwiczenie. Wyobraź sobie sytuację, w której doświadczasz idealnego spokoju. Ułóż w wyobraźni scenariusz. Poczuj w sobie harmonię z całym swoim życiem. Następnie poczuj to w chwili obecnej, tu i teraz. Doświadcz naprawdę tego uczucia. Oto właśnie poczułeś czakrę serca.

Takie ćwiczenie można wykonać dla każdej czakry i doświadczyć uczucia bezpieczeństwa, siły, twórczości i każdego z pozostałych. Zanurzając się w obecnej chwili w takim przeżyciu, pobudzamy czakrę do działania, a nie usiłujemy niczego osiągnąć. Można to określić jako poddanie się przeżyciu. Potrzebne są do tego wiara i ufność. Musimy najpierw uwierzyć w istnienie harmonii, a potem możemy się jej poddać.

Mycie okien

Doświadczenie harmonii przez samo tylko dostrojenie się do stanu równowagi kłóci się z tym, czego nas nauczono. "Życie to przekleństwo, zmierza jedynie do śmierci" słyszymy w nieskończoność, aż ogarnia nas przygnębienie. Nawet gdy jesteśmy czujni i chodzimy na paluszkach, tylko do czasu udaje nam się uniknąć "upadku". W końcu i nam on się przytrafi. Wielu z nas ma bowiem tak e wewnętrzne przekonanie, wpojone bez udziału świadomości. Przechowywane

nieświadomie, ściąga nas ono w kierunku dolnych czakr, ku mentalności typu "przetrwa tylko najsilniejszy".

Zrozumienie działania czakr pozwala zrzucić z siebie jarzmo nabytych przekonań. Jeśli jedna z naszych czakr często jest niezrównoważona, to prawdopodobnie usiłujemy utrzymać z gruntu fałszywy obraz samego siebie. Fałszywy dlatego, że nie autentyczny i nie prowadzący nas do wewnętrznej harmonii, lecz przeciwnie, do stanu nierównowagi. Gdyby prowadził do równowagi, nie doświadczalibyśmy jej braku.

Takie fałszywe wyobrażenia powstają wtedy, gdy przywiązujemy nadmierną wagę do opinii innych ludzi. Ważne jest, jaką rolę odgrywaliśmy w swojej rodzinie. W dynamicznym procesie rozwoju rodziny każdy przyjmuje na siebie jakąś rolę i ta wczesna identyfikacja siebie w rodzinie bardzo silnie nas warunkuje. Sprawia ona, że utrzymujemy pewne schematy zachowań związane z tą rolą dopóty, dopóki świadomie się z niej nie wyzwolimy.

Na przykład najstarsze dziecko bierze na siebie odpowiedzialność za rodzinę. Na przyjęcie takiej roli wskazuje zbyt rozwinięta trzecia czakra i trudności ze zrezygnowaniem z kontroli nad każdą sytuacją. Najmłodsze dziecko ma tendencje do polegania na innych. To zaś prowadzi do braku równowagi pierwszej czakry i skłonności do uzależniania się od innych. Może ktoś być w rodzinie wicherzycielem, mediatorem lub czarną owcą. Wszystkie te role warunkują nasze schematy zachowań. Jeśli cierpimy na uporczywe niezrównoważenie którejś czakry, to warto przeanalizować swoją rolę w rodzinie we wczesnym, dzieciństwie. Może odnajdziemy źródło obecnych stereotypów zachowań. Znając je, łatwiej przezwyciężymy skostniałe stereotypy i świadomie wybierzemy korzystny dla siebie schemat zachowań.

Zerwanie z uwarunkowaniami rodzinnymi i kulturowymi, narzuconymi nam świadomie lub nieświadomie, jest podstawą poznania swego autentycznego ja. Nie zakładamy, że nasze wychowanie było w całości niewłaściwe. Część naszych wyuczonych zachowań jest zdrowa i prawidłowa. Jednak istnieje prawdopodobieństwo, że niektóre z nich nie współgrają z naszą prawdziwą naturą. Oczywiście, zbyt kateryczny sprzeciw wobec najwcześniejszych uwarunkowań wytrąciłby nas z równowagi, wytwarzając w nas skłonność do gwałtownych reakcji na różne sytuacje i pozbawiając nas możliwości świadomego wyboru zachowań.

Rozwińmy w sobie zdolność świadomego obserwowania samego siebie. Wiemy, że dane nam jest życie w harmonii. Jeśli tego nie doświadczamy, poznajmy rządzące nami schematy. Obserwujmy się i odnajdźmy to, co nas odciąga od harmonii. Pozbądźmy się szkodliwych zachowań, których się kurczowo trzymamy. Aby odebrać wszelkim problemom piętno osobiste, wystarczy się do nich zdystansować. Mówią, że aby poczuć harmonię, trzeba się wyzbyć potrzeby posiadania racji.

Przykładowo, ktoś ma ciągle niezrównoważoną drugą czakrę i nadmierną potrzebę satysfakcji zmysłowej. Czy przyczyny tego mogą tkwić w dzieciństwie? Oczywiście, że tak. Może nie okazywano mu uczucia lub nie był karmiony piersią. Nienasycona żądza przyjemności w dorosłym życiu może być skutkiem niezaspokożenia tej potrzeby w dzieciństwie.

W taki sposób śledzimy przyczyny swego braku równowagi. Obserwując swe zachowania i jednocześnie znając ich źródła, możemy dokonać świadomych wyborów, zamiast iść za ślepym impulsem, konsekwentnie prowadzącym do dysharmonii. W powyższym przykładzie należy skupić uwagę na doświadczaniu harmonii w drugiej czakrze i starać się do niej dostroić. Trzeba poczuć w sobie zdolność do przeżywania przyjemności zamiast wiecznie jej szukać (patrz Część II, Czakra droga, str. 42). Ta metoda odnosi się do każdej niezrównoważonej czakry.

Instynkt przetrwania:

Czakra pierwsza

Kolor: Czerwony

Kamienie: Rubin, granat, obsydian

Położenie: U podstawy kości ogonowej

To korzeń naszego istnienia i najgłębsze powiązanie z własnym ciałem i z ziemią. Ciało z jego zwierzęcą, biologiczną naturą ma swoje prawa. Jest ona ważną częścią naszej całej istoty, chociaż oczywiście mamy w sobie dużo więcej.

Pierwsza czakra ukierunkowana jest na przetrwanie i najsilniej ze wszystkich czakr powiązana z instynktem. Reaguje na takie potrzeby, jak jedzenie, ubranie, schronienie i bezpieczeństwo. Jest także ukierunkowana na instynkt seksualny, mający na celu rozmnażanie i przetrwanie gatunku. Wszystko to podporządkowane jest przetrwaniu.

Trzeba uważnie przyjrzeć się swej biologicznej naturze i jej witalnym potrzebom, aby zrozumieć pierwszą czakrę. Każdy z nas ma ciało. Najczystsza energia płynie do nas wtedy, gdy znajdziemy się w takim miejscu na ziemi, które najbardziej ożywia naszą fizyczną istotę. Każde zwierzę żyjące w przyrodzie ma na tej planecie swoje najkorzystniejsze miejsce. Jakie środowisko i otoczenie najlepiej na nas wpływa? Na dobrą sprawę, wyszedłszy rano z domu, powinniśmy czuć ożywcze działanie klimatu, roślinności i całego otoczenia, w którym żyjemy.

Jest to sprawa bardzo indywidualna. Jednym ludziom służą góry, innym gorące plaże; jedni czują się doskonale w pięknych ogrodach, inni w wielkich miastach, a jeszcze inni na szerokich, otwartych przestrzeniach. Trzeba odnaleźć swoje najlepsze źródło podstawowej siły życiowej. Może to kolidować z nabytymi przekonaniem. Najlepsze dla nas miejsce na ziemi może nie pasować do budowanego przez nas dotąd życia. Wielu ludzi rodzi się w miejscach, które nie są dla nich odpowiednie jako życiowe środowisko. Jeśli tak jest, trzeba szukać i znaleźć to właściwe, które nas najbardziej ożywia.

Dobry jest każdy sposób. Jeśli nie jesteśmy w stanie przenieść się do odległego miejsca, z którego czerpalibyśmy siłę, poszukajmy go tam, gdzie mieszkamy. Przyroda istnieje także w miastach, w których są parki i skwery. Korzystajmy z naturalnych sił życia. Przynośmy kwiaty do domu i biura. Znajdźmy ulubione drzewo i nawiążmy z nim kontakt. Moja żona co dzień rano biega. Na swej trasie znalazła drzewo, które do niej przemawia. Nadała mu imię, zatrzymuje się przy nim i obejmuje je jak najlepszego przyjaciela. Ciało każdego z nas potrzebuje kontaktu z przyrodą. Zdrowa pierwsza czakra dąży do takiego kontaktu.

Przez pryzmat przetrwania

Czakra pierwsza tworzy dolny poziom, na którym zaczyna się proces indywidualizacji. Postrzeganie z tego poziomu nie sprawia trudności – decyduje o tym instynkt przetrwania. To element zwierzęcy w człowieku, najbardziej oddalony od boskiej jedności i działający według praw dżungli. Naczelna zasada: nikomu nie wierzyć.

Ta czakra poddaje naszą świadomość pierwszej próbie, w której albo opowiemy się za właściwym dla siebie sensem istnienia, albo pozwolimy, aby pochłonęły nas kulturowe normy naszych czasów. Wszyscy jesteśmy uwarunkowani przez kulturę, czy to w formie zwerbalizowanej, czy nie. Oczekiwania ze strony rodziny, szkoły, Kościoła, przyjaciół

i współpracowników silnie wpływają na kształtowanie się naszego wizerunku, osobowości, stylu życia. Powinniśmy zadać sobie pytanie, czy wpływy te rzeczywiście są dla nas korzystne. Przecież na skutek tego możemy utracić łączność z własnym życiem. Jeśli odnosimy sukces, żyjąc tak, jak wybrali dla nas inni, choć nie jest to w zgodzie z naszym duchem, odbywa się to wielkim kosztem.

Na tym poziomie mamy również do czynienia z testem bezpieczeństwa. Czy działamy z ufnością, czy lękamy się o własne przetrwanie? To jest nasz sprawdzian. Lęk umacnia w nas poczucie odosobnienia. Wiara nas od tego chroni i daje nam świadomość, że życiem kieruje coś potężniejszego niż my. Aby czakra pierwsza była w stanie równowagi, niezbędna jest wiara w wyższą rzeczywistość, wychodzącą poza naszą izolację.

Postrzeganie z poziomu pierwszej czakry jest podporządkowane czynnikom przetrwania. Czakra może być zrównoważona lub nie. Jeśli jest zrównoważona, to znaczy, że znaleźliśmy otoczenie, w którym nasza fizyczna istota prosperuje. Nasze przetrwanie jest naturalnie zapewnione, a my znajdujemy sposoby, które pozwalają nam je realizować radośnie i bez wysiłku. Nasze życie się spełnia.

Brak równowagi w aspekcie przetrwania

Na stan niezrównoważenia wskazuje przede wszystkim poczucie braku bezpieczeństwa. Brak dostatecznych środków na zapewnienie sobie wyżywienia, ubrania i dachu nad głową sprawia, iż potrzeby tej czakry są tak ogromne, że nie pozwalają skierować uwagi na nic innego. Kluczem do zaspokojenia tych potrzeb jest zrozumienie, że dla każdego są one inne, a także odkrycie, ile my sami potrzebujemy, aby czuć się bezpiecznie.

W stanie niezrównoważenia obawa o brak wszystkiego przesłania nam jasność postrzegania i wpędza w błędne koło poczucia braku bezpieczeństwa. Mając takie poczucie i przyjmując w życiu postawę ofiary, napotykamy mnóstwo sytuacji potwierdzających nasze obawy. Dopóki poziom przetrwania znajduje się w stanie niezrównoważenia, nie możemy swobodnie przejść na poziom innych czakr. To powinno być dla nas motywacją do zrównoważenia pierwszej czakry, aby móc podnieść poziom naszej świadomości.

Jeśli potrzeby tej czakry nie są zrównoważone, nasze postrzeganie jest zniekształcone, bo patrzymy przez pryzmat niepewności. Wszyscy znamy to uczucie. Kto przyjął kulturowy stereotyp mówiący, iż bezpieczeństwo oznacza postawę defensywną, jest skazany na ciągłe wzmacnianie swej obrony, na wszelki wypadek. Niezrównoważenie czakry pierwszej może manifestować się faktycznym niedostatkiem w sferze materialnej, jako odbiciem wewnętrznego braku równowagi.

Pamiętajmy, że z energetycznego punktu pojmowania życia najpierw dochodzi do powiązania z energią czakry, a jego manifestacja w świecie jest zjawiskiem wtórnym. Nie czekajmy więc na

powrót świata fizycznego do równowagi po to, aby przywrócić ją wewnątrz. To nie tak. Zewnętrzny brak równowagi jest odbiciem jej braku wewnątrz. Wewnętrzna dysharmonia nie jest skutkiem sytuacji w świecie zewnętrznym, lecz właśnie ona tworzy te sytuacje. Z punktu widzenia energetycznego należy zmienić wewnętrzne doświadczanie energii, a to pociągnie za sobą zmiany na zewnątrz.

Ćwiczenie 3

Gdy tracisz poczucie bezpieczeństwa, bo nie masz pieniędzy na opłacenie rachunków, spróbuj zastosować ćwiczenie na zbudowanie w sobie innej, nie opartej na pieniądzu podstawy bezpieczeństwa. Spójrz na swoją sytuację z perspektywy energii: to nie zewnętrzny świat stworzył tę sytuację. Oczywiście z punktu widzenia twojego ego poczucie zagrożenia jest spowodowane niespłaconymi rachunkami. Ale ty już wiesz, że to iluzja, której nazbyt łatwo się poddajesz. Aby się z niej otrząsnąć, wybierz się na spacer wśród przyrody. Nie po to, żeby się ruszać, lecz by poczuć jedność z przyrodą. Zwróć uwagę na jej bogactwo, myśląc o krążącej w całej przyrodzie kosmicznej sile życiowej. Tej siły wystarcza, by ożywić rośliny, drzewa i zwierzęta, rzeki, chmury, cały otaczający cię świat. Wszystko to przepelnia ta sama siła. Na koniec poczuj tę siłę życiową w sobie. Wtedy uderzy cię myśl, że to nie ty podtrzymujesz życie, lecz ono manifestuje się w tobie. Poczuć, że to nie twoja własna wola każe bić sercu, płucom oddychać i krwi krążyć. Ta potężna siła ożywia cały świat, którego jesteśmy częścią. Może się nagle okazać, że poczucie zagrożenia zniknęło.

Wiele osób o niezrównoważonej pierwszej czakrze usiłuje dostosować się do życia, które inni ludzie uważają za odpowiednie, nie sprawdzwszy uprzednio, czy taki styl życia zaspokaja ich prawdziwe potrzeby. Jeśli tak jest z nami, prędzej czy później poczujemy niedosyt, który nie da nam spokoju.

Oto przykład. Młoda matka z trojgiem dzieci, którą opuścił mąż, będzie się spalała w walce o przetrwanie rodziny. Inny, mniej oczywisty przykład. Młody mężczyzna, który odniósł sukces, zanim odkrył, jakie wartości są dla niego cenne. Może on żyć w dostatku, mieć jedzenie, ubranie i mieszkanie, a jednak nie wiadomo dlaczego nie czuć się bezpiecznie. Jeśli akurat dla niego bogactwo materialne nie ma większego znaczenia, ten bezpieczny świat zewnętrzny pozostanie pusty. Młody człowiek będzie odczuwał brak wewnętrznego bezpieczeństwa. Może mieć piękny apartament na ostatnim piętrze w centrum miasta, bo tego się oczekuje od osoby z jego pozycją. Jeśli to mu daje poczucie bezpieczeństwa, w porządku. Być może jednak należy on do ludzi, którzy najlepiej czują się na wsi. Nie zakorzeni się w apartamencie, choćby miał najwspanialsze pluszowe kanapy. Dlatego tak ważne jest odkrycie własnych prawdziwych potrzeb poprzez uczciwą i świadomą analizę samego siebie.

Utrzymanie harmonii na poziomie przetrwania

Poziom świadomości pierwszej czakry jest czysto fizyczny. W dążeniu do przetrwania utrzymanie fizycznego życia pochłania nas bez reszty. "Albo ty zabijesz, albo ciebie zabiją" – na płaszczyźnie pierwszej czakry obowiązuje prawo dżungli. Nawet seks na tym poziomie pozbawiony jest jakiegokolwiek czułości, gdyż tą czakrą rządzi wyłącznie fizyczne pożądanie. Jest to tylko biologiczny instynkt pomnażania gatunku. Na tym poziomie kontakt płciowy odczuwa się raczej jako spółkowanie niż miłość.

Można dyskredytować pierwszą czakrę jako prymitywną i zwierzęcą. Jeśli jednak nie przetrwamy fizycznie, istnienie naszych pozostałych czakr będzie już tylko teorią. Zdrowe przejawy świadomości na poziomie pierwszej czakry to poczucie bezpieczeństwa, umiejętność ugruntowania swego bytu, poczucie łączności z własnym ciałem i z całą planetą, a także przekonanie, że możemy zawierzyć instynktowi.

Ugruntowanie można osiągnąć przez czynność, która łączy nas w jakiś sposób z ziemią: uprawianie ogrodu, spacer czy chodzenie bosy po trawie. Można je wspomagać wizualizacją.

Ćwiczenie 4

Wyobraź sobie przewód uziemiający, który biegnie od twego kręgosłupa w głąb ziemi. Oczyma wyobraźni zobacz, jak każdy nadmiar energii mentalnej spływa w dół kręgosłupa i dalej po przewodzie uziemiającym do ziemi. Wyobraź sobie, że przewód ten wypuszcza korzenie niczym ogromne drzewo. Korzenie twego przewodu uziemiającego splatają się z korzeniami wielkich drzew dookoła. Teraz wyobraź sobie, że swoimi korzeniami pobierasz energię z ziemi. Stajesz się tak silny jak wielkie drzewa.

Uprawianie sportu jest zdrowym sposobem aktywacji pierwszej czakry. Im więcej w nim elementu fizycznej rywalizacji oraz ryzyka, tym bardziej pobudza pierwszą czakrę do działania. Klasycznymi przykładami wyzwiania agresywnej energii są piłka nożna i boks. Również skoki z powietrza, wyścigi samochodowe i tym podobne sporty o wysokim stopniu ryzyka są czynnościami na poziomie pierwszej czakry. Wszelkiego rodzaju mocne wrażenia, jak szalone przejażdżki w wesołych miasteczkach czy zakradanie się gdzieś tak, by nas nie złapano, również są jej przyporządkowane.

Czakra ta obejmuje najgłębszy i najbardziej osobisty aspekt naszego ja. Znajduje się najdalej od czakr wspólnoty i jako taka jest najbardziej nastawiona na obronę i współzawodnictwo, najbardziej ze wszystkich czakr skupiona na osobowym ja. Poczucie zagrożenia dla naszego przetrwania zmienia wszelkie reguły. Instynkt zachowania własnego ja jest bardzo silny.

Instynkty są silnie zakodowane w biologicznej pamięci gatunku. Nie jest to kwestia postawy czy przekonania. Instynkt przetrwania wynika z ewolucji gatunkowej. Na tym poziomie świadomości najważniejszym celem jest utrzymanie się przy życiu. Zwykle radzenie sobie staje się ważnym zadaniem. Naszym działaniem rządzi bardziej lęk niż wiara.

Ten poziom świadomości jest najbardziej odizolowany od płaszczyzny duchowej. Znajdując się na nim, dość łatwo można poczuć się wyizolowanym i odciętym od radości życia, jakich doświadczają inni ludzie. Kiedy bowiem jesteśmy pochłonięci wyłącznie tym, żeby sobie w życiu poradzić, nie potrafimy cieszyć się życiem. Trzeba się z tego wydostać, wyjść ku przyrodzie i zdać się na swą biologiczną naturę. Wtedy pocujemy w sobie życie i doświadczymy błogosławieństw płynących z pierwszej czakry.

Aby zachować ją w stanie równowagi, życiowa przystań dom, praca, rodzina – musi w wystarczającym stopniu zaspokajać naszą podstawową potrzebę bezpieczeństwa. Skala może być różna – od poczucia dostatecznego zaspokojenia do obfitości. Najważniejsze, aby ta potrzeba nas nie nurtowała. Taki stan można osiągnąć wtedy, gdy pozna się swe potrzeby i stworzy sytuacje

sprzyjające ich zaspokojeniu. Energia pierwszej czakry pozostająca w stanie równowagi może się swobodnie wzniesć do czakry drugiej.

Natomiast jeśli nasza świadomość stale pozostaje na poziomie pierwszej czakry, potrzeby z nią związane nigdy nie będą zaspokojone. Bardzo bogaty człowiek, który zgromadził więcej pieniędzy niż ktokolwiek, a mimo to żyjący w poczuciu zagrożenia i niepewności, jest przykładem doskonale ilustrującym opisaną sytuację.

Pobudzanie pierwszej czakry

W życiu zdarza się wiele sytuacji, w których nasze zachowanie motywuje lęk. Jeśli ogarnia nas niepewność, sprawdźmy swe pole energetyczne i przekonajmy się, czy w naszej świadomości nie panuje lęk i poczucie zagrożenia. Wtedy należy przywrócić równowagę pierwszej czakry.

Także, jeśli po prostu czujemy potrzebę większego bezpieczeństwa, pasji, siły i intensywności życia, zwróćmy uwagę na pierwszą czakrę. Wykonujmy pozycję Drzewa, aby się ugruntować i osiągnąć równowagę. Przebywajmy na łonie przyrody i starajmy się poczuć jej integralną część, żeby pobudzić siłę naturalnych instynktów. Myślmy o tym, że czerpiemy swymi korzeniami tę samą siłę witalną, co wielkie drzewa. Wizualizujmy kolor czerwony i czujmy, jak nas przenika jego moc. Można włożyć na siebie coś czerwonego, aby wzmocnić ten efekt. Spacerując, starajmy się wyłowić z otoczenia jak najwięcej czerwieni. Nośmy przy sobie rubin, granat lub obsydian jako talizmany wzmacniające w nas zrównoważoną siłę i pasję.

Lęk ma za zadanie nas alarmować, a nie okupować naszą świadomość. Przez pobudzenie i zrównoważenie pierwszej czakry można uwolnić się od mentalności przesiąkniętej lękiem. Wiemy, że nasz zwierzęcy instynkt jest

bardzo czujny i zawsze w gotowości. Musimy ufać, że w razie rzeczywistego zagrożenia, na przykład najeżdżającego na nas samochodu, włączy odpowiedni alarm, który sprawi, że w porę uskoczymy z drogi. Wiara we własny instynkt uwalnia naszą świadomość i pozwala się skoncentrować na zadaniach dających więcej radości, związanych z czakrą drugą.

Szukanie przyjemności:

Czakra druga

Kolor: Pomarańczowy

Kamienie: Karneol, bursztyn

Położenie: Okolice miednicy

Czakry ta ukierunkowana jest głównie na szukanie przyjemności. Podstawowe zadanie to aktywność płciowa i dążenie do przyjemności zmysłowych. Inną potrzebą sterowaną przez drugą czakrę jest poczucie własnej atrakcyjności i zdolność przyciągania rzeczy przez siebie pożądaných, a także umiejętność zatracenia się w świecie uczuć. Stymuluje ona przeżywanie życia w pełni i odczucia emocjonalne. O ile pierwsza czakra zadowala się samym przetrwaniem, w drugiej budzi się pragnienie doświadczania radości.

Przez pryzmat przyjemności

Postrzeganie z poziomu drugiej czakry ożywia magnetyzm. Co nas pociąga, a co odpycha? Energia wzniesiona na ten poziom przeważnie jest zdominowana przez seksualizm, ale do niego się nie ogranicza. Od poczucia spełnienia, poprzez postawę hedonistyczną, po rozczarowanie nieodwzajemnioną miłością – druga czakra oferuje cały wachlarz nowych doświadczeń życiowych. Mając zapewnione przetrwanie, możemy na poziomie drugiej czakry szukać radości z doświadczania życia.

Życie, w którym zdajemy się na magnetyzm, nadaje barw nawet najbardziej przyziemnym doświadczeniom i zmienia je w coś wyjątkowego. Na tej drodze jednak czyhają niebezpieczeństwa. Gdy obudzimy w sobie magnetyzm, musimy zdać sobie sprawę, że przyciągamy nie tylko zdrowe doświadczenia. W miarę zwiększania się naszej siły magnetycznej przyciągamy też coraz więcej potencjalnych błędnych posunięć. Wszystko to ostatecznie prowadzi do wytworzenia się w nas systemu wartości. Bez nich szukanie przyjemności ogranicza się do zwykłego hedonizmu i życia pozbawionego dyscypliny. System wartości pozwala korzystać z przyjemności życiowych przy jednoczesnej umiejętności rozróżniania, które z nich nam nie służą.

Magnetyzm sprawia, że towarzyszy nam uczucie radosnego podniecenia, ponieważ uwalniamy się od piętna wołu roboczego chodzącego w kieracie obowiązków. Doświadczanie życia rozjaśnionego blaskiem drugiej czakry napędza nas energią. Mądrości wielu narodów przestrzegają, że gonitwa za przyjemnością kończy się upadkiem, i wskazują drogę wyrzeczeń i ascezy. Łatwo zrozumieć, skąd biorą się takie poglądy. Jest bowiem bardzo trudno doświadczyć rzeczywistej, pełnej przyjemności, jaką może zapewnić druga czakra, i przy tym utrzymać stan równowagi. Potrzebna jest umiejętność prawidłowego przeżywania radości.

Doświadczenie przyjemności to jedno; odczuwanie jej jako radosnego doświadczenia i osiągnięcie zadowolenia to sztuka. Dążenie drugiej czakry może się łatwo przerodzić w głód nie do zaspokojenia, jeżeli nie nauczymy się, jak naprawdę doświadczać przyjemności, a nie po prostu za nią

gonić. Patrząc przez pryzmat tej czakry, dostrzegamy szansę autentycznego przeżywania przyjemności. Jeżeli druga czakra jest zrównoważona, to korzystamy z przyjemności zmysłowych jako nieodłącznej części składowej życia.

Druga czakra obejmuje wszystko to, co dostarcza przyjemności, w tym seks, alkohol, papierosy, czekoladę i narkotyki. Łatwo przy tym wpaść w nałóg. Perspektywa miłych doznań skłania do nadużywania przyjemności. Tkwienie w sferze nałogów, związanej z tym ośrodkiem energetycznym, jest ciągłą próbą odtworzenia zapamiętanych przyjemności. To oczywiście nie może prowadzić do ich spełnienia. Chwili bieżącej brak spontaniczności, jako że myśli biegną ku przeszłości. Zerwanie z nałogiem rzadko pomaga. To, co zostaje stłumione, urasta w siłę. Wyjściem z tej sytuacji jest uleganie słabościom, ale pod kontrolą.

W pogoni za przyjemnością często tracimy nad sobą kontrolę. Aby temu przeciwdziałać, należy pozostać w pełni świadomym i uważnym podczas przeżywania przyjemności. Jest to zupełnie co innego niż próba zerwania z nałogiem. Zerwanie z czymś odczuwa się jako stratę jakiejś części swej osobowości. Pragnienie powrotu do tego przeżycia nigdy nie ustaje, zostaje tylko stłumione. Lepiej pozwolić, aby nałogi same nas opuściły, gdy przestaną nam służyć. Skupiając się na samej przyjemności, a nie na dążeniu do niej, pozostawimy za sobą nawyki. Pomoże nam świadomość, że doświadczanie ich już nie prowadzi do oczekiwanej przyjemności. Taką świadomość nabywa się oczywiście w trakcie doświadczenia, a nie przed nim lub po nim.

Ćwiczenie 5

Przypomnij sobie, jakiej przyjemności doświadczasz notorycznie z poczuciem winy. Pozwól sobie ją przeżyć z pełną świadomością. Jakie odczucia towarzyszą temu doświadczeniu? Czy są radosne? Gdzie w swoim ciele odczuwasz tę radość? Odkryj, że jesteś coraz bardziej zdolny do odczuwania przyjemności i mniej ci potrzeba, aby odczuwać zadowolenie.

Ćwiczenie to nazywam "Dieta ciastka czekoladowego". Kiedy znów ogarnie nas nieprzeparta chęć zjedzenia ciastka lub innych słodczy, nie osądzajmy tego, tylko poddajmy się doświadczeniu. Przeżywajmy to wolno, pogłębiając doznawaną przyjemność. Rozkoszujmy się każdym kęsem. Niech smak wypełni nasze usta, wprawiając kubki smakowe w ekstazę. Nie połykajmy pośpiesznie, gubiąc całą przyjemność. A wtedy okaże się, że doświadczaliśmy czegoś w pełni. Moglibyśmy nawet nie kończyć tego ciastka. Oddaliśmy się całkowicie przerywanemu doświadczeniu.

Brak równowagi w przeżywaniu przyjemności

W przypadku braku równowagi poszukiwanie przyjemności nie jest uwieńczone spełnieniem. Nigdy niezaspokojona pogoń za przyjemnością trwa nadal. Równowaga w tym ośrodku zwiększa wrażliwość na przyjemne doznania, ale jej zaburzenie prowadzi do utraty wrażliwości i hołdowniu prymitywnym popędem. Trzeba coraz silniejszych doznań, żeby pobudzić serce z odrętwienia. Co blokuje zrównoważone odczuwanie? Urazy pozostałe po dawnych przeżyciach czy cynizm, bezdusność i brak zaufania? Cokolwiek to jest, warto się tego pozbyć. Trzeba przywrócić stan równowagi poprzez doświadczanie tego, co sprawia nam radość, całą swą istotą. Życie doświadczane z poziomu zrównoważonej drugiej czakry na pewno sprawia więcej radości.

Najwyraźniejszą wskazówką, że czakra druga jest niezrównoważona, jest nadmierny pociąg do seksu, narkotyków, alkoholu, jedzenia i wszelkiej stymulacji zmysłów. Dręczące fantazje seksualne także są spowodowane pragnieniem pobudzenia wyobraźni z poziomu tej czakry. Może to doprowadzić do oceniania wszystkich ludzi pod kątem ich sprawności seksualnej. Jak to określił Ram Dass, "ludzie patrzący na życie z tej perspektywy widzą każdego w kategoriach przydatności lub nieprzydatności w tej dziedzinie".

Bardzo łatwo przychodzi nam zasmakować w przyjemnościach. Strach przed niemożnością ich zażywania doprowadza do dysharmonii na poziomie drugiej czakry. Odpowiedzialne są za to przede wszystkim zazdrość i nadmierne przywiązanie. Strach przed utratą uniemożliwia odczucie spełnienia. Pobudza to w niezrównoważonym ośrodku drugiej czakry silne namiętności. Życiem targają wybuchy zazdrości i furii. Potężne emocje stymulują drugą czakrę, ale są to w swej naturze przeżycia destrukcyjne, prowadzące do cierpień.

Powrót ze stanu gwałtownej furii do stanu równowagi nie jest zadaniem łatwym, ale jest możliwy do osiągnięcia. Pamiętajmy, że pierwotna jest energia, która następnie się manifestuje. Jedyny sposób na odzyskanie równowagi to praca nad sobą. Tam trzeba dotrzeć, a nie czekać na zmianę sytuacji zewnętrznej.

Kiedy ogarnia mnie uczucie zazdrości, zaczynam od uświadomienia sobie, że znajduję się w stanie wewnętrznego niezrównoważenia i nad tym powinienem pracować. Następnie powtarzam sobie, że odpowiadam jedynie za to, aby żyć w zgodzie z własnymi zasadami moralnymi i etycznymi. Nie odpowiadam za to, jak żyją inni, ani też nie mam na to żadnego wpływu. Taki kierunek myślenia zawsze prowadzi ku temu, nad czym mam kontrolę – czyli mnie samemu. Jak przestrzegam własnych zasad?

Inny typ dysharmonii, powstający na przeciwnym biegunie, to obawa o własną atrakcyjność. Tutaj bardzo się przydaje znajomość swej prawdziwej natury, reklama bowiem prezentowana w środkach masowego przekazu, jest wymierzona dokładnie w to centrum energetyczne. Hasła w rodzaju "Jeśli nie zastosujesz naszego produktu, nie zdobędziesz mężczyzny" zakłócają równowagę czakry, bo sugerują, że nasza atrakcyjność nie jest dostateczna. Moda może być inspirująca i twórcza, ale też czasem rodzi stresy zakłócające drugą czakrę. Obawy związane z naszym wyglądem fizycznym i atrakcyjnością pochodzą właśnie z tej czakry. Eksperymentowanie z własnym wyglądem może być zdrowym działaniem, jeżeli nas bawi i sprawia nam autentyczną radość. Natomiast jeśli wciąż czujemy się mało atrakcyjni lub boimy się, że ktoś zobaczy nas, zanim "się ogarniemy", to należy przyjąć, iż sprawy posunęły się zbyt daleko. Wtedy trzeba ponownie nawiązać kontakt ze swym wewnętrznym pięknem i atrakcyjnością, aby odzyskać równowagę.

Może też wystąpić poczucie niedoskonałości i ułomności w sytuacjach towarzyskich, postrzeganie siebie jako niedorównującego innym. Jeśli odczuwamy, że w porównaniu z innymi wypadamy gorzej, lub zazdrościmy innym ludziom tego, co mają, oznacza to brak zrównoważenia drugiej czakry.

Utrzymanie harmonii na poziomie przyjemności

Twórcza, lecz pozostająca pod kontrolą pasja życia zapewnia doświadczenie stanu równowagi drugiej czakry. Umiejętność spontanicznego zatracenia się w cudowności życia pozwala na twórcze wykorzystanie pasji i instynktów. Życie seksualne pozostaje w harmonii z naszymi potrzebami, co sprawia, że sfera przeżyć intymnych nas wzbogaca, a nie przysparza stresu. Do wzbogacania drugiej czakry prowadzi także kontakt z przyrodą oraz sztuka, taniec i piękno w każdej formie.

Gdy obudzimy w sobie ten poziom świadomości, ożywają zmysły i zazwyczaj pojawia się silna dążność do podjęcia działalności twórczej. Wynika to z fascynacji pięknem i z pragnienia, aby wnieść go jak najwięcej do naszego życia.

Innym objawem stanu równowagi jest pewność siebie, która wynika z pozytywnego obrazu samego siebie i przekonania, że jesteśmy zdolni do przyciągnięcia wszystkiego, czego nam potrzeba od wszechświata. Jest to przywilej dany od Boga i nie zależy od naszej fizycznej urody. Taka świadomość wyrabia w nas wewnętrzne poczucie własnej atrakcyjności, której zewnętrznym przejawem jest osobisty magnetyzm.

Utrzymanie drugiej czakry w stanie zrównoważenia zależy od umiejętności odczuwania głębokiej satysfakcji w trakcie przeżywania rozkoszy zmysłowych.

Ćwiczenie 6

Gdy przytulasz się do kogoś lub smakujesz coś pysznego, kiedy słuchasz pięknej muzyki lub oglądasz wspaniały zachód słońca, zamknij na chwilę oczy i skoncentruj się na głębokiej satysfakcji, jaką odczuwasz. Podobnie, gdy przeżywasz miłosne uniesienia ze swym partnerem, zamknij oczy, poczuj wdzięczność za to doświadczenie i odczuj wspaniałość cielesnych wrażeń. Niech każda komórka twego ciała wypełni się przyjemnością. Pielęgnuj w sobie ten stan. Przekonasz się, że prowadzi on do ogólnego poczucia spełnienia.

Gdy poszukiwanie przyjemności i sztuka doświadczania radości pozostają ze sobą w harmonii, życie jest zachwycającym doświadczeniem. Tym, którzy umieją to dostrzec, ziemia stwarza wiele możliwości doznawania przyjemności. Równowaga na tym poziomie wyostrza wrażliwość i zwiększa zdolność do ich przeżywania.

Doświadczanie życia z poziomu drugiej czakry niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa, a mianowicie łatwość popadnięcia w obsesję na punkcie seksu i magnetyzmu. Każdy z nas ma magnetyzm, a przepływ energii pomiędzy ludźmi jest uświadamiany na poziomie drugiej czakry. Przy braku równowagi magnetyzm każe gonić za kolejną przyjemnością. Jeśli jest zrównoważony, dodaje życiu blasku i sprawia, że wszystkie kontakty z ludźmi są przyjemne i ożywione. W stanie równowagi drugiej czakry zanika jej uwodzicielsko-myśliwski charakter, a pozostaje prąd energii magnetycznej, czyniący przyjemną każdą chwilę życia.

Zarówno pragnienie, jak i wdzięczność związane są z drugą czakrą, ale prowadzą do zupełnie odmiennych doświadczeń. Pragnienie skupia się na tym, czego chcemy, ale nie mamy. Typowym, choć może skrajnym przykładem jest pornografia. Koncentracja na czymś, czego nie mamy, to

uznanie się za osobę, której czegoś brakuje. Pragnienie staje się swoistą nagrodą. W ciele zachodzą reakcje chemiczne, które dają się odczuć i zmierzyć – wydzielają się hormony. Zaspokojenie pragnienia identyfikuje się ze zjawiskiem samego pożądanego, a nie posiadaniem obiektu, którego dotyczy.

Wdzięczność jest wyższą formą świadomości drugiej czakry. Zamiast zajmować się tym, czego nie mamy, uczymy się cieszyć tym, co jest dla nas dostępne. Świadomość skupia się na tym, czego doświadczamy, a nasze ciało przenika wdzięczność. Umożliwia to zaspokojenie i zrównoważenie drugiej czakry. Kolory, zachody słońca, przytulanie się i wszelkie rodzaje doświadczeń zmysłowych są przyjmowane jako dostarczające satysfakcji.

Gdy potrafimy utrzymać świadomość na poziomie drugiej czakry, uczymy się żyć zgodnie z prawami magnetyzmu. Idziemy za energią, przeświadczeni, że tam zawsze będzie życie, tam bowiem nigdy nie ma próżni. Pewność tego, że zawsze będziemy doświadczać przyjemności, pozwala nam na większą życiową mobilność. Mamy odwagę próbować różnych rzeczy, wiedząc, że wszędzie czeka nas radość i przyjemność.

Otwartość na zmiany ma swoje dobre i złe strony. Może ona, na przykład, doprowadzić do przeświadczenia, że liczba atrakcyjnych możliwości ukierunkowania życia jest nieskończona. Jeśli nie skupimy się na spełnieniu drugiej czakry, nie będziemy w stanie w pełni cieszyć się życiem, gdyż będziemy wечно szukać czegoś jeszcze lepszego. Pozostając w harmonii z tą świadomością, mamy uspokajającą pewność, że zawsze są inne możliwości, ale nie przeszkadza nam to przeżywać w pełni takiego życia, jakie sobie wybraliśmy.

Jeśli obudzimy świadomość drugiej czakry przy niezrównoważonej pierwszej, to brak poczucia bezpieczeństwa wpływa na doświadczanie z poziomu drugiej czakry. Może stać się ono źródłem zazdrości i zawiści. Druga czakra mobilizuje nas do związków z ludźmi. Utrzymując równowagę na drugim poziomie, zwiększamy swą zdolność cieszenia się sukcesami innych. Zawiść pozbawia nas w ogóle radości życia i odbiera siły. Jeśli z aprobatą przyjmujemy innych ludzi, to związki z nimi wzbogacają nas samych.

Pobudzanie drugiej czakry

Gdy po raz kolejny poczujesz się nijaki, a życie wyda ci się bezbarwne, spróbuj świadomie zanurzyć się w przyjemność. Na przykład zrób sobie gorącą kąpiel w pianie przy świecach i ulubionej muzyce. Rozkoszuj się wszystkimi zmysłami. Poczuj, jak ciepła woda pieści każdy milimetr twojej skóry. Odsuń od siebie myśli, wsłuchaj się w muzykę. Przez na wpół przymknięte oczy popatrz na światło świec i cienie tańczące na ścianach. Wybacz sobie wszystko i zapomnij o tym, co powinieneś w tym momencie robić. Całkowicie oddaj się przyjemności chwili. Odnajdź miejsce wewnątrz siebie, które odczuwa tę przyjemność, i poczuj, jakie ci to daje zadowolenie.

Gdy magnetyzm w twoim związku zszedł niemal do zera, spróbuj go ożywić odrobiną romantyzmu. Jest on potrzebny nie tylko w łóżku. Przypomnij sobie, jak to było, gdy byliście zakochani. Jak się staraliście, aby wywołać uśmiech na ukochanej twarzy. Wróć do dawnych romantycznych zwyczajów. Umawiajcie się raz w tygodniu wieczorem na randkę i pilnujcie, żeby stało

się to tradycją. Wspólny wyjazd na weekend raz w miesiącu lub co dwa miesiące także jest bardzo cenny i daje okazję do oderwania się od codzienności.

Mam swoją ulubioną herbatkę żeńszeniową, którą można dostać tylko w moim rodzinnym stanie, więc biorę ją zawsze ze sobą, jadąc w podróż. Raz jednak zapomniałem jej wziąć i poprosiłem telefonicznie żonę, by mi ją przysłała ekspresem. Na każdej torebce herbatki żona umieściła naklejki z miłosnymi napisami. Za każdym razem, gdy parzyłem sobie herbatkę, czytałem to, co żona napisała, i serce mi miękło. Takie drobne gesty są bardzo istotne.

Kiedy poczujesz się pozbawiony magnetyzmu i atrakcyjności, przestań zajmować się pięknem zewnętrznym, a zacznij pielęgnować wewnętrzne. Rozpocznij dzień od medytacji "złotego pucharu".

Oczyrna wyobraźni ujrzyj swe serce jako złoty puchar, a potem wszystkie osoby, które kochasz, i te, które ciebie kochają. Niech pełna ciepła energia tych obrazów wypełni twój puchar. Przypomnij sobie w myślach, na ile sposobów dostrzegałeś ostatnio piękno: w przyrodzie, śmiechu dziecka, sztuce, gdziekolwiek. Ta energia piękna również napełnia twój puchar. Wyobraź sobie to, co w życiu duchowe, anielskie. Niech boża miłość spłynie na ciebie i wypełni puchar. Potem wyjdź do świata i ludzi. Na pewno poczujesz, że masz w sobie więcej magnetyzmu.

Dążenie do władzy:

Czakry trzecia

Kolor: Żółty

Kamienie: Bursztyn, żółty turmalin, cytryn i topaz

Położenie: Splot słoneczny

Pewność siebie i poczucie siły, postrzeganie siebie jako jednostki odrębnej, a jednak mającej wpływ na otaczający świat – to ukierunkowania trzeciej czakry. W tym centrum energii kształtują się zasady, etyka i przekonania, których jesteśmy gotowi bronić. Stąd pochodzi umiejętność wytyczenia granic: kiedy powiedzieć zdecydowanie "tak", a kiedy "nie". To rozróżnienie wprowadza intelekt, który jest przewodnikiem naszej woli i wskazuje, w co mamy się angażować, a w co nie. Zdolność dokonywania wyborów jest ważną funkcją trzeciej czakry.

Ukierunkowania tej czakry pozwalają osiągnąć mistrzostwo w różnych formach wyrażania siebie. Stąd bierze się samokontrola, wycucie umiaru i wewnętrzna dyscyplina. Jeśli jednak nie rozwinęliśmy w sobie samokontroli, rodzą się małe i duże konflikty dotyczące władzy.

Przez pryzmat władzy

Patrząc na świat z pozycji trzeciej czakry, dostrzegamy możliwość manifestowania swej władzy. Tutaj znajduje się ośrodek siły woli i zdolności do podejmowania działań, do określania granic i obrony przed wtargnięciem świata, czyli wszystko, co przydaje naszemu życiu dynamizmu. W

idealnym przypadku wyposaża nas w wolną wolę, zdolność wyboru. Budzimy w sobie moc wpływania na świat zewnętrzny i na siebie.

Z perspektywy trzeciej czakry patrzymy na życie pod kątem tego, co dobre, a co złe. Z tej pozycji bronimy swych prawd i manifestujemy postawę życiową. Co jakiś czas życie nas sprawdza, i to właśnie trzecia czakra odpowiada na testy wymagające odwagi. Sfera władzy może się jawić jako zagrożenie. Podczas gdy pierwsza czakra umacnia się i broni za pomocą czystego instynktu, w trzeciej potrzebna jest odwaga. Od tego, jakich przekonań chcemy bronić, będzie zależał nasz kodeks etyczny, któremu przyporządkuje się wola.

Intelekt włącza się na poziomie trzeciej czakry w proces rozeznania. Musimy dobrze znać siebie i stosować rozeznanie, żeby wiedzieć, które zasady są dla nas ważne. Nie represję czy negację, lecz właśnie rozeznanie, czyli wiedzę, w których bitwach należy brać udział. Musimy być pewni swych ideałów, a nie bronić czegoś tylko po to, żeby pokazać, iż potrafimy to uczynić.

Pierwszą czakrę zadowala przetrwanie, druga nieustannie dąży do przyjemności, a zadaniem trzeciej jest rozwój kontroli wewnętrznej. Główną cechą zdrowej trzeciej czakry jest umiejętność rozróżniania i tu niezbędna jest pomoc umysłu. To, że wiemy, kiedy mamy czegoś dość, na przykład przyjemności, jest elementem kontroli wewnętrznej. A więc nasza wola jest skierowana nie tylko na świat, ale też i do wewnątrz nas samych. Na tym polega rozróżnianie właściwego użycia woli.

Brak równowagi w obrębie władzy

Brak równowagi może być skutkiem obu skrajności: nadużywania woli lub jej niedostatecznego wykorzystania.

Nadużywanie łatwo rozpoznać. Wszystko staje się konkurencją. Każda sytuacja stwarza zagrożenie dla naszej pozycji społecznej, a życiem rządzi konflikt. Wszystko jest wyzwaniem, testem, bitwą. W najgorszym przypadku doprowadza to do bezwzględnego kierowania się ambicjami, braku zaufania, strachu przed utratą kontroli nad biegiem wydarzeń. Taki brak ufności sprawia, że jesteśmy zawsze zwarci, gotowi do obrony i do stawienia czoła kolejnemu wyzwaniu.

Określam taki stan postawą "ćpuna adrenaliny". Potrzeba sprawdzania się jest tak silna, że wciąż prowokujemy konflikty na tle władzy. Pobudzają one wydzielanie adrenaliny, która dodaje nam energii. Bardzo łatwo się od niej uzależnić. Jest ona jednak nie zrównoważona i dlatego nie pozostaje w harmonii z otaczającym światem, a w konsekwencji wywołuje konflikty.

Szczególnie trudno uwolnić się od tego typu niezrównoważenia. Osoba uzależniona od adrenaliny nieustannie szuka okazji do "uzasadnionego gniewu". Gdy może powiedzieć: "Mam prawo się złościć, spójrzcie, co mi się stało!", czuje się w swoim żywiole. Dlatego wciąż przyciąga sytuacje, które w jej przekonaniu usprawiedliwiają reagowanie gniewem.

Każdego z nas charakteryzuje najbardziej naturalny sposób bycia. Jeśli się do niego dostroimy, konflikty ustaną. Energia pojawia się w pierwszej kolejności, wydarzenia w drugiej. Osoba ogarnięta "uzasadnionym gniewem" uważa wydarzenia za pierwsze. Tymczasem to nie wydarzenia wywołują energię, to energia wywołuje wydarzenia, więc takie podejście przypomina ustawianie wozu

przed koniem. Dopiero gdy zrównoważymy energię wewnątrz siebie, otaczający nas świat osiągnie stan równowagi.

Na niedostateczne działanie trzeciej czakry wskazują: odczuwanie winy, gdy mówimy "nie", sprawianie wrażenia, jakbyśmy zachęcali innych do wykorzystywania nas, i odgrywanie roli męczennika. Brak asertywności i poczucie bezradności to objawy dysharmonii. Wszystkie te zachowania wynikają z niskiej samooceny i słabej wiary w siebie.

Zbyt słabe okazywanie silnej woli łatwo zauważyć. Cechuje ono osobę sfrustrowaną, która musi robić to, czego nie chce. Jej życie jest podporządkowane potrzebom innych ludzi, a nie nakazom jej własnego serca. Wina i wstyd blokują wyrażanie siebie, odkupieniem ich zaś jest bycie "dobrym człowiekiem" i robienie tego, czego od nas oczekują inni.

Tego rodzaju zaspokajanie oczekiwań innych nie jest prawdziwym słuženiem, lecz usługiwaniem. "Służyć" i "usługiwać" – może te czynności tak bardzo się od siebie nie różnią. Jednak pod względem ich odczuwania są od siebie oddalone o mile. Gdy to, co robimy, jest słuženiem, pomoc ludziom sprawia nam przyjemność. Jeśli jesteśmy słuźącymi, wykonującymi to, czego się od nas wymaga, swoje działanie odbieramy jako poniżenie. W rozróżnianiu tych dwóch pól działalności bardzo przydatna jest ta funkcja trzeciej czakry, która jest związana z wyznaczaniem granic.

Zaburzenie równowagi trzeciej czakry może być również skutkiem braku zrównoważenia pierwszych dwóch czakr. Jeśli czujemy się zagrożeni lub nie potrafimy się cieszyć ludźmi, z pewnością nasza rzeczywistość stanie się walką o miejsce w hierarchii. Wywyższanie się przeszkadza w życiu, wszelkie odmienne opinie budzą natychmiast nasz sprzeciw. Jeśli nasze życie obfituje w konflikty na tle władzy, musimy zastanowić się nad własnym poczuciem bezpieczeństwa i zdolnością dzielenia radości innych. Jeśli ocena nie wypadnie najlepiej, to trzeba przede wszystkim przywrócić równowagę w tych sferach. Dopiero wtedy można skutecznie pracować nad problemami władzy na poziomie trzeciej czakry.

Tę zasadę będziemy przypominać jeszcze wielokrotnie: jeśli w niższych czakrach energia nie jest zrównoważona, to dysharmonia blokuje doświadczanie wyższych czakr. Mogą wystąpić przebliski świadomości na ich poziomie, ale nie da się utrzymać poziomu świadomości, dopóki niższe czakry nie zostaną zrównoważone.

Utrzymanie harmonii na poziomie władzy

Powinniśmy optymalnie używać swego autorytetu. Demonstrować go, gdy sytuacja tego wymaga, a w razie potrzeby powstrzymać się od działania. Przejawem zrównoważenia na poziomie tej czakry jest umiejętność zaprzęgnięcia woli do osiągnięcia wyznaczonego celu oraz pozwolenie jej na odpoczynek, kiedy cieszymy się swymi osiągnięciami. Nie należy nadużywać woli, ale jednocześnie nie ustawać w dążeniu do celu. Osoba odnosząca sukcesy i nie przeszkadzająca innym w odnoszeniu sukcesów to dobry przykład ilustrujący tę sytuację.

Zrównoważona energia trzeciej czakry daje poczucie własnej efektywności, bezpieczeństwa i pewności w życiu. Nasza tożsamość wyrasta z głębokiego poczucia harmonii. Kiedy odczuwamy w życiu brak równowagi, zwracamy baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wewnątrz nas. Nie

zajmujemy się wtedy sprawami zewnętrznymi, pracujemy nad przywróceniem równowagi swej energii. Stajemy się swoistym kamertonem i innym także pomagamy osiągnąć równowagę życiową. Nie wywołując dysharmonii, nie przyciągamy do siebie konfliktów na tle władzy.

Stan zrównoważenia na tym poziomie sprawia, że stajemy się elastyczni i skłonni do współpracy z ludźmi, zamiast do rywalizowania z nimi. Wiemy, kiedy sytuacja wymaga naszej zdecydowanej interwencji. Czujemy się w życiu wystarczająco bezpieczni, by, gdy wszystko dobrze się układa, móc pozwolić naszej woli odpocząć i pozostać nadal w stanie harmonii. Życie jest zmienne i w ciągłym ruchu, a my możemy więcej osiągnąć, jeśli nie pozostajemy w stałym konflikcie z otaczającymi nas ludźmi.

“Aby doświadczyć w życiu więcej spokoju, wyzbądźmy się potrzeby posiadania racji” – to w skrócie sposób na osiągnięcie harmonii trzeciej czakry. Nie wolno jednak mylić tej cechy trzeciej czakry z biernością. Jest to ośrodek władzy i siły. Zrównoważona, może być użyta z korzyścią dla wszystkich, ale bez wykorzystywania kogokolwiek.

W miarę rozwijania zdolności używania władzy może dojść do konfrontacji z ludźmi szukającymi okazji do walki o dominację. Możemy się stać chodzącym wyzwaniem do walki. Siła przyciąga siłę i w miarę budzenia się jej w nas przyciągamy innych, którzy też nad nią pracują.

Selektywna rola woli została ukazana w znanym amerykańskim serialu *Gunsmoke*. Jego bohater, Matt Dillon, to typ silnego mężczyzny – szeryfa, który biegle posługuje się bronią. Nie było tygodnia, żeby jakiś młodzik nie zawitał do miasta z zamiarem spróbowania się z Mottem Dillonem. On jednak za każdym razem oceniał, czy walka jest jego godna. Nie zniżał się do zabijania każdego, kto go obraził. Korzystał z umiejętności rozróżniania. Jeśli przeciwnik nie dorastał mu do pięt, oddalał się. Nie znaczy to, że się poddawał. Po prostu nie zawracał sobie głowy. Jednak w ważnych sprawach nie tylko obstawał przy swoich racjach, ale o nie walczył.

Ćwiczenie 7

Można w sobie wyrobić taką postawę życiową. Gdy znajdziemy się w sytuacji konfliktu o władzę, zadajmy sobie dwa istotne pytania:

1. Czy naprawdę jestem zagrożony (zagrożona)? Czy moje przetrwanie lub bezpieczeństwo jest zagrożone?
2. Czy naprawdę zależy mi na wyniku tej walki? Czy jeśli wygram, będzie to miało dla mnie znaczenie?

Te dwa ważne pytania pomogą nam zdecydować, czy konflikt faktycznie nas dotyczy. Jeśli nasze bezpieczeństwo nie jest zagrożone albo nie zależy nam na wyniku walki, oznacza to, że to nie jest nasza sprawa. To nasze ego obudziło się i mówi, że honor jest zagrożony i trzeba go bronić. Powinniśmy jednak wiedzieć, że to naprawdę nie jest nasz problem, a potem użyć woli, aby ominąć tę sytuację. W przeciwnym razie staniami się dla innych workiem treningowym. Będą na nas sprawdzali swoją siłę, a my będziemy się temu poddawać, ponieważ będziemy brać udział w konfliktach, które nas nie dotyczą.

Gdy jednak odpowiedź na jedno z dwóch pytań brzmi "tak", jesteśmy zagrożeni albo naprawdę zależy nam na wygraniu. Wówczas z honorem podejmujemy walkę i starajmy się ją wygrać. Niech intelekt wesprze wolę w dokonaniu oceny, jakiej reakcji wymaga dana sytuacja: czy mamy się w nią angażować, czy też nie.

Poziom świadomości generowany przez trzecią czakrę daje poczucie siły i skuteczności. Na tym poziomie jednostka demonstruje siłę woli. Choć mamy do czynienia z użyciem dużej energii, nie jest to energia o czysto fizycznym charakterze, jak to było w przypadku pierwszej czakry. Decydującą rolę odgrywa umysł.

Główną cechą tego aspektu świadomości jest zdecydowana wola. Począwszy od negatywnych przykładów ciągłego angażowania się w konflikty o władzę, po pozytywne przejawy niezwykle poświęcenia, trzeci poziom świadomości dotyczy władzy, siły i obrony przekonań.

Zanim jeszcze trzecia czakra się obudziła, zbieraliśmy doświadczenia na poziomie drugiej czakry. Dowiedzieliśmy się, co nam się podoba lub nie. Mieliliśmy już wtedy pewne rozeznanie i mogliśmy powiedzieć "tak" lub "nie". Dopiero jednak trzecia czakra określa w pełni, za jakimi zasadami się opowiadamy i gdzie tkwią korzenie naszej osobowości. Tworzy się nasz charakter, gdy postanawiamy bronić wartości, których istnienie uświadomiliśmy sobie dzięki drugiej czakrze.

W naszym życiu wszystko staje się jasne, jeśli tylko potrafimy utrzymać w sobie świadomość trzeciej czakry. Oczywiście naszych intencji pozwala nam zredukować do minimum wszelkie pomyłki. Nie musimy się już bronić. Jesteśmy tak zdecydowani co do tego, do czego zmierzamy, że żadne przeciwne opinie nam nie zagrażają. Potrafimy być skuteczni, nie wchodząc w niepotrzebne konflikty.

Stałe utrzymanie równowagi trzeciej czakry może nas całkowicie uwolnić od myślenia o problemach siły i władzy. Następuje naturalne oczyszczenie, w wyniku czego energia trzeciej czakry uwidacznia się jako nasze zdecydowanie. Wszystko przesądza nasze intencje. Kiedy wywiązuje się walka o władzę, natychmiast sprawdzamy nasze intencje, a nie pytamy o motywację innych. My znaleźliśmy już godny sposób wyrażania swej siły. Nasz honor broni naszych interesów, ale także i spraw innych ludzi. Nauczyliśmy się, jak domagać się tego, co jest dla nas dobre, ale jednocześnie nie żądać za dużo.

Dyplomacja staje się naszą naturalną cechą. Kiedy trzeba, potrafimy się bronić, ale nie jesteśmy nastawieni defensywnie. Ponieważ nie postrzegamy opinii innych jako zagrożenia dla nas, nie wywołujemy konfliktów ani starć. Zaakceptowaliśmy paradoksalną naturę rzeczywistości, która ma tyle różnych wizerunków, ile jest ludzi na świecie. Każdy widzi ją na podstawie własnych doświadczeń. Potrafimy skutecznie podejmować działania, na które się świadomie zdecydowaliśmy. Zamiast rywalizować z ludźmi, włączamy się do współpracy z nimi.

Pobudzanie trzeciej czakry

Kiedy musimy być stanowczy, korzystajmy z energii trzeciej czakry. Spróbujmy pobudzić ją do działania i zrównoważyć, gdy targają nami rozterki i niepewność. Następnie zaufajmy temu, co się zrodzi z tej harmonii, podejmijmy decyzję i nie oglądajmy się za siebie.

Jest to wspaniałe centrum energii, nieodzowne, gdy potrzebujemy dodatkowego bodźca. Pozwala nam skupić się na działaniu. W trakcie wykonywania ćwiczeń fizycznych skierowanie uwagi na ośrodek trzeciej czakry doda nam woli do ich kontynuowania, czy będzie to bieganie, pływanie, uprawianie jogi czy podnoszenie ciężarów. Zrobimy wtedy dziesięć okrążeń zamiast dwóch, sto pompek zamiast pięćdziesięciu. Ta czakra dodaje nam wiatru w żagle.

Trzecia czakra może nam pomóc w rozwiązywaniu sporów (nawet sądowych), w jasnym wyrażaniu opinii, zdawaniu egzaminów. Nawet wtedy, gdy policjant zatrzymał nas za przekroczenie prędkości, powinniśmy wziąć głęboki oddech do splotu słonecznego, wyciszyć reakcję i z pozycji równowagi rozmawiać z przedstawicielem władzy.

Kiedy chcemy oczyścić myśli z chaotycznych dywagacji i zapętleń, energia trzeciej czakry wzmocni naszą wolę. Jeśli uporczywie wracają, zabierają energię i musimy od początku podejmować wysiłek umysłowy. Potrzebujemy skupienia i zdecydowania, które daje trzecia czakra, aby nie angażować się w zbyteczne marnotrawienie energii.

Jeśli czujemy się przytłoczeni i wydaje nam się, że straciliśmy kontrolę nad sobą, to zaktywizujmy trzecią czakrę. Uczucie przytłoczenia bierze się zawsze z fałszywego wrażenia, iż wszystko dzieje się naraz. W istocie odbywa się to po kolei: w danym momencie jesteśmy tylko w jednym miejscu, w jednym "tu i teraz". Gdy zdarza się ciężki dzień, zadajmy sobie pytanie: "Czy gdybym miał do zrobienia tylko jedną rzecz, czułbym się przytłoczony?". Przeważnie odpowiemy sobie, że nie. Zróbmy więc jedną rzecz. A potem róbmy następne, po kolei. I tak minie dzień, który pomogła nam przeżyć trzecia czakra.

Poszukiwanie miłości:

Czakra czwarta

Kolor: Zielony (różowy)

Kamienie: Awenturyn, kwarc różowy

Położenie: Serce

Gdy w kręgach poszukiwaczy duchowego rozwoju mówimy o "ścieżce serca", chodzi oczywiście o samo źródło Stworzenia, czyli miłość. Ścieżka serca rozpoczyna się tam, gdzie jest ciepło i radość. Nie jest ona zaplanowaną strategią. Wychodzi z tego miejsca wewnątrz nas, gdzie mieszka szczęśliwość. Towarzyszy jej ufność, że jeśli czerpiemy świadomość z tego poziomu, w naszym świecie materialnym wszystko się będzie udawało.

Potrzebna jest do tego wiara, gdyż współczesny świat postrzega życie jako walkę i wmawia nam, że musimy mieć porządny plan obrony własnego bezpieczeństwa i bytu. Bierze się to z mentalności opartej o strach, a także obawę, że wszystkiego jest za mało. Ścieżka serca nie zna

takich lęków. Musimy wierzyć, że przyciągniemy do siebie wszelką obfitość w życiu przez działanie naszego magnetyzmu: wiara w obfitość przyciąga obfitość.

Im więcej czujemy miłości, tym więcej doświadczeń miłości przyciągamy. To takie proste. Może aż za proste dla nas, ludzi współczesnych. Wszystko, co jest zbyt proste lub za darmo, wydaje nam się podejrzanym. "Nie ma nic za darmo" – ta postawa odgradza nas od prostych i ogólnie dostępnych prawd. Jedną z najwspanialszych wartości jest wrażliwe serce. Trzeba wielkiej wiary, aby tego doświadczyć. Musimy wierzyć, że jeśli osłabimy swą gotowość do obrony, to nie zostaniemy zmiążdżeni. I o to właśnie chodzi – pozwólmy życiu wpływać swobodnie. Musimy też wierzyć, że miłość jest największą siłą we wszechświecie.

Rodzimy się do odrębności. Otrzymujemy ciało, umysł, osobowość i ego. One nas określają i wyróżniają. Pierwsze trzy czakry dotyczą zachowania tej odrębnej tożsamości. Obudzenie czwartej oznacza wzniesienie się ponad naszą odrębność po to, aby doświadczać jedności z wszelkim życiem.

Celem jest doświadczenie miłości – osobistej i ogólnoludzkiej. A jeśli nie miłości, to przynajmniej uczucia harmonijnego połączenia, które niweluje różnice między nami a innymi. To również jest darem czakry serca. Poprzez to centrum energii zaczynamy się jednoczyć ze wspólnotą. Trzy niższe czakry zawiadują energią jednostkową, oddzielną i różną od energii wszystkich innych ludzi. Trzy najwyższe czakry wyrażają kolektywny aspekt naszego ja, coraz silniej łącząc nas z energią wszechświata. Czakra serca jest miejscem, gdzie te dwa aspekty spotykają się i jednoczą.

Z przebudzonym sercem mamy łączność i ze swym życiem osobowym, i duchowym. Jesteśmy spójni. Serce jest mediatorem między naszym ego a duchem. Możemy doświadczać żywotności na poziomie czakr niższych, fizycznych, a także błogości i twórczego potencjału czakr wyższych. Zintegrowana czakra serca jest zrównoważona na obu płaszczyznach. To nasz główny ośrodek energetyczny i siedziba naszej duszy.

Pęd do szukania miłości ożywia ludzkość. Doświadczenie miłości, jej wyrażanie i branie, jest głównym dążeniem każdego człowieka. Odkrywamy to, co kochamy robić, a następnie właśnie tym się zajmujemy, po czym dzielimy się radością z innymi. Umiemy akceptować spotkanych w życiu ludzi i szczerze się o nich troszczyć, nie dając się wciągnąć w ich gry. Zdolność do dawania bez myślenia o tym, co dostaniemy w zamian, oraz przyjmowania z wdzięcznością tego, co ofiarują nam inni, świadczy o tym, że nasze serce się przebudziło.

Miłość to naturalna wylewność serca. Miłość matki do dziecka jest pozbawiona egoizmu – miłość nie ma żadnej innej motywacji poza nią samą. Gdy kochamy ludzi w taki sposób, że ich szczęście staje się nadrzędną wartością w naszym życiu, oznacza to, że nasza czakra serca została obudzona.

Przez pryzmat miłości

Pierwsze oznaki budzenia się czakry serca są odczuwane jako spływające na nas chwile łaski. W tych ulotnych momentach jesteśmy w wielkiej zgodzie ze sobą i światem. Wszędzie i we wszystkim panuje harmonia i wydaje się, że nie mamy żadnych zmartwień. Zaczynamy lubić siebie. Rośnie także nasza zdolność do cieszenia się prostymi życiowymi przyjemnościami, jeśli dolne czakry

są zrównoważone. Początkowo jedynie z rzadka doświadczamy takiego stanu, w którym jawi nam się świat bez walki o przetrwanie i rywalizacji. W miarę coraz dłuższego pozostawania na poziomie czakry serca taki stan staje się dla nas czymś zwyczajnym.

Z perspektywy tego ośrodka energii w każdym napotkanym człowieku widzimy swoje odbicie. W naturalny sposób przestajemy walczyć z innymi. Serce pragnie współpracy, a nie rywalizacji. Forsowanie swych racji ściąga nas z powrotem do niższych czakr, gdzie panuje konkurencja. Z punktu widzenia czwartej czakry nie ma nic, czego trzeba bronić. Z bezwarunkowej akceptacji życia i ludzi czerpiemy radość. Jak twierdził zacny Osho: "Radość jest funkcją akceptacji".

Przejście z poziomu trzeciej czakry do czwartej to ogromna zmiana jakościowa – następuje całkowita zmiana postawy. W czwartej czakrze porzucamy wszelkie dążenie do rywalizacji, ponieważ uzyskaliśmy już świadomość, że kontaktujemy się z ludźmi z potrzeby serca. Prowadzi to wyłącznie do współpracy. Towarzyszy jej poczucie obfitości i pewność, że wystarczy wszystkiego dla wszystkich. Budzi się w nas współczucie. Rozumiemy, że dobro innych jest równie ważne, jesteśmy bowiem tu razem, powiązani ze sobą.

Postrzeganiu świata poprzez serce towarzyszy wielki spokój i wyciszenie. Harmonia jest normą, a nie rzadkością, jak to się działo w poprzednich czakrach. Teraz, gdy w pierwszych trzech czakrach nastąpi jakieś zakłócenie harmonii, łatwo nam to naprawić i przywrócić równowagę, ponieważ znaleźliśmy się już na naszej ścieżce życia. Wiemy, że życie zrównoważone daje dużo więcej radości niż niezrównoważone i to nas motywuje do utrzymywania równowagi. Coraz mniej uwagi poświęcamy sprawom, które nas z niej wytrącają, skupiamy się na dążeniu do doświadczania radości. Jak zawsze, wydarzenia są dziełem energii. Jeśli zatem coraz więcej czasu spędzamy w stanie harmonii, przyciągamy do siebie kolejne harmonijne sytuacje.

Radość jest naturalną konsekwencją patrzenia na życie przez pryzmat czwartej czakry. Promieniujący od nas spokój i radość wzbudza podobny stan u innych. Przyciągamy do siebie coraz więcej ludzi. Im więcej czerpiemy z uniwersalnego źródła, tym więcej czasu ludzie chcą z nami spędzać, a my mamy im coraz więcej do dania. Energia kosmiczna płynie przez nas i możemy ją wysyłać do innych.

Gdy jednak zapomnimy o czerpaniu z duchowego źródła, a nadal będziemy z siebie dużo dawać, szybko się wypalimy. Pomimo równowagi w trzech pierwszych czakrach czujemy zmęczenie. Choć obudziliśmy czakrę serca, zapomnieliśmy o źródle, które jest niewyczerpalne. Gdy jesteśmy połączeni ze źródłem, możemy odnawiać nasze siły. Kiedy ogarnia nas zmęczenie, udajmy się w plener, upajajmy się pięknem przyrody i poczućmy je w sobie. Pamiętajmy o tym, że jeśli chcemy dawać, musimy wiedzieć, jak odnawiać siły. Źródło jednostkowe wyczerpuje się, uniwersalne nie. Co jest dla nas takim źródłem, inspiracją? Odnajdźmy je i połączmy się z nim.

Oto zwyczajna historia: dwoje zakochanych. Zanim się poznali, oboje mieli swe źródła inspiracji. Gdy zaczęła rosnać ich miłość, coraz więcej czasu spędzali, czerpiąc energię od siebie nawzajem, a coraz rzadziej pozostawali w kontakcie ze swymi źródłami. Zamiast czerpać żywotność z samego życia, a potem dzielić się nią z partnerem, stają się dla siebie nawzajem źródłami żywotności. Następuje ciągle subtelny wzajemny drenaż bez odnawiania energii ze źródła.

Gdyby jakiś nasz znajomy z takich czy innych powodów prosił nas o pożyczenie 20 złotych za każdym razem, gdy go spotykamy, czy ta znajomość w końcu by nas nie zmęczyła? Czy nie uznalibyśmy, że nadużywa naszej życzliwości? Tak samo jest w miłości. Jeśli traktujemy drugą osobę jako źródło zaspokajania naszych potrzeb, wyczerpujemy jej energię. Pamiętajmy więc o utrzymaniu łączności ze swoim źródłem inspiracji, z którego możemy czerpać siły życiowe i wносить je do naszego związku.

Przy obudzonej czwartej czakrze patrzymy na świat oczyma miłości. Miłość z poziomu trzech pierwszych czakr jest zawsze powiązana z jakąś potrzebą – zawsze ma zewnętrzną motywację, jak bezpieczeństwo, seks lub władza. Natomiast miłość z poziomu czwartej czakry jest miłością dla samej miłości. Nie łączy się z żadnymi potrzebami; niczego nam nie potrzeba. Czujemy się spełnieni i bardzo pragniemy podzielić się tym z innymi. Mówił to Jezus, a Beatlesi śpiewali: "Wszystko, czego potrzebujesz, to miłość!".

Związki międzyludzkie na poziomie czwartej czakry wyraźnie różnią się od tych na poziomie pierwszych trzech czakr. Bezinteresowna miłość jest możliwa tylko wtedy, gdy czakra serca jest przebudzona. Patrząc z poziomu trzech pierwszych czakr, nie da się zobaczyć ludzi takich, jakimi są naprawdę, skupiamy bowiem uwagę na tym, jak zaspokajają oni nasze potrzeby. Czakra serca pozwala doświadczać bezinteresownej miłości. Nie oceniamy, w jakim stopniu ktoś pasuje do naszego życia, lecz szczerze cieszymy się towarzystwem przyjaciół, biorąc ich takimi, jacy są. Naturalnie, ten spokój i harmonia związków na poziomie czwartej czakry pogłębi się jeszcze, gdy pozbędziemy się nawyku oceniania i defensywnych reakcji wobec ludzi.

Miłość erotyczna także zmienia się, gdy następuje przebudzenie czakry serca. Seks na poziomie niższych czakr jest ukierunkowany na potrzeby: uwolnienia stłumionej energii, doznania przyjemności, odczucia siły i władzy. Na poziomie czwartej czakry jest to absolutne stopienie się w dawaniu i braniu. Otwiera ono drzwi do intymności na wyższym poziomie, gdzie uczymy się obcować jednocześnie z partnerem i boskością. Oprócz czysto fizycznego następuje zespolenie na poziomie emocjonalnym, mentalnym i duchowym.

Brak równowagi w aspekcie miłości

Głównym przejawem braku równowagi czwartej czakry jest sentymentalizm. "Krwawiące serce" nie potrafi oddzielić swoich problemów od cudzych, dlatego jego kontakt z innymi jest niezdrowy i bolesny. Robienie czegoś dla innych tylko po to, aby uzyskać ich akceptację, jest powszechnym objawem tego niezrównoważenia.

Nadmierne przywianie i uzależnienie uczuciowe to przykład dysharmonii, w której związana z niższymi czakrami potrzeba bezpieczeństwa zakłóca naturalne wyrażanie miłości. Miłość staje się również potrzebą i traci wiele ze swego blasku. Mówimy "kocham cię", a naprawdę to oznacza "potrzebuję cię". Powstaje miłość pełna zobowiązań zbudowana w sercu, lecz przyćmiona przez dysharmonijne oddziaływanie niższych czakr. Uwarunkowania te uniemożliwiają wolność, jaka powinna cechować miłość płynącą z czakry serca.

Ćwiczenie 8

Jeśli masz jakieś obawy związane z obiektem twojej miłości, dotyczą one poczucia bezpieczeństwa, a nie miłości. Znajdź źródło problemu i popracuj nad swymi obawami na poziomie pierwszej czakry. Idź na spacer i obserwuj przyrodę, jej niewyczerpalną siłę życiową. Poczuj, że w tobie płynie taka sama siła, że nie tylko zwyczajnie żyjesz, ale życie cię przepelnia. Kiedy poczujesz, że ty i twoje życie są bezpieczne, możesz wnieść to uczucie do swego związku, zamiast w nim szukać bezpieczeństwa.

Osoby z przebudzoną czakrą serca nie zawsze potrafią dawać. Szczodrość sprawia, że bardzo chętnie ofiarujemy, ale sami czujemy się skrępowani, otrzymując coś od innych. Dzieje się tak dlatego, że wszczepiono nam zasadę moralną, że lepiej jest dawać niż brać.

Wejźmy w położenie osób, którym grzecznie odmawiamy, gdy coś nam ofiarują – czy to miłe słowa, czy gotowość do pomocy, dowód wdzięczności czy jakiś prezent. Czego doświadczają, gdy im odmawiamy, bez względu na nasze intencje? Czują się niedocenieni. Radość chwili zostaje zmacona. Umiejętność przyjmowania z wdzięcznością szczodrości innych jest też rodzajem dawania: dajemy innym radość z obdarowania nas.

Miłość bezwarunkowa łatwo może się zmienić w miłość bezkrytyczną i prowadzić do ślepej wiary w ludzi. Wierzmy, że są wyposażeni w cechy, których wcale nie mają. Kochamy nasze wyobrażenie drogiej osoby. Serce może ukształtować nasze postrzeganie tak, że widzimy w innych więcej dobra. Czy może to stać się problemem? Może, jeśli nasze postrzeganie jest tak zniekształcone, że stajemy się ślepi na rzeczywistość. Przebudzone serce widzi w każdym duchowy potencjał, ale zapomina, że jesteśmy dopiero kandydatami na duchowo przebudzonych. Kiedy więc zafascynuje nas czyjś potencjał duchowy, zadajmy sobie pytanie, czy i kiedy może się on przebudzić.

Do przywrócenia równowagi czakry niezbędna jest uczciwa ocena. Zapytaj siebie, czy kochasz to wszystko, co druga osoba osiągnęła w życiu własnym wysiłkiem, czy też raczej kochasz ją za to, kim będzie, gdy to nastąpi. Jeśli prawdą jest ta druga możliwość, w związku z tą osobą będziesz realizował swój plan. Będziesz nieustannie kierować swe siły życiowe do kształtowania twojej własnej wizji tej osoby. Problem powstaje wtedy, gdy ta osoba ma odmienną wizję. Tego rodzaju związku nie da się utrzymać, ponieważ w końcu zmęczy cię oddawanie siły życiowej tej osobie. Ona zaś nie będzie w stanie zachować cech, które się rozwinęły pod wpływem twojej woli, bo jej wola nie brała w tym udziału. Nic dziwnego, że szybko wraca do swych poprzednich zwyczajów. Twoja wizja możliwości drugiej osoby mogła pomóc rozbudzić jej własną wizję, lecz jeśli będzie ona różna od budowanej przez ciebie, nie da się jej długo utrzymać.

Brak równowagi czwartej czakry sprawia, że nie możemy znieść myśli o zranieniu drugiej osoby i unikamy zrobienia jej jakiegokolwiek nieprzyjemności. Ulegając wszystkim zachciankom innych po to, aby uniknąć konfliktu, pozwalamy im wykorzystywać nasze uczucia i wynagradzamy takie ich zachowania, których wcale nie popieramy.

Błędem byłoby sądzić, że czakra serca to sama miłość i światło. Głębokie, płynące z ducha współczucie budzi w nas wrażliwość na cierpienia świata. Jeśli czakra nie jest zrównoważona, może się ono przekształcić w niekończące zamartwianie się. Osoba o niezrównoważonej czakrze serca często doświadcza uczuć winy i wstydu. Jeśli cierpimy z powodu cierpień innych, to tylko zwiększamy

ilość cierpienia na ziemi. Obwinianie się o cudze cierpienia jest błędem. Takie osobiste zaangażowanie jest domeną niższych czakr. Cierpienie towarzyszy naszej podróży przez życie, każdy go doświadcza. Powinniśmy nauczyć się, jak nie przywiązywać się do cierpienia. Jeśli nie trzymamy się kurczowo doświadczenia, to pozwalamy mu przeminąć. Serce nam pęka, gdy dotykają nas cierpienia ludzi, ale przeżywamy to i żyjemy dalej.

Jeśli odczuwamy dysharmonię, to wróćmy do pierwszych trzech czakr i sprawdźmy, czy są one ustabilizowane. Czy jesteśmy w zgodzie z biologiczną naturą? Czy znaleźliśmy odpowiednie dla siebie środowisko życiowe (pierwsza czakra)? Czy potrafimy się w pełni cieszyć życiem i spełniać dzięki przyjemnym doświadczeniom (druga czakra)? Czy mamy w sobie dość odwagi, aby bronić zasad, w które wierzymy (trzecia czakra)?

Utrzymanie harmonii na poziomie miłości

O utrzymanie harmonii czakry serca trzeba się troszczyć przez cały czas. Bardzo łatwo dajemy się zepchnąć z pokładu łodzi serca i pogrążamy się w oceanie sprzecznych emocji. To często się zdarza. Im dłużej przebywamy w tej łodzi, tym rzadziej z niej wypadamy i potrafimy szybciej do niej wrócić. Sama świadomość, że ona istnieje, daje nam motywację do zaprzestania walki i skupienia się na powrocie na pokład. Pamiętajmy, że miłość jest największą siłą na świecie.

Nagroda jest wspaniała. Jeśli nauczymy się żyć zgodnie z czakrą serca, to nasze życie zmieni się nie do poznania. We wszystkim odnajdując będziemy dobro i radość. Uwolnimy się od przymusu ciągłych zmagañ, charakterystycznego dla trzech pierwszych czakr. Dzieląc z innymi ten sam świat, nie będziemy uczestniczyć w ich walce. Będziemy stawać przed trudnościami i wyzwaniem, ale z przebudzonym sercem poradzimy sobie z nimi bez niechęci, na najsubtelniejszym poziomie, i dalej będziemy iść przez życie.

Gdy, mając tę czakrę zrównoważoną, patrzymy na życie oczyma duszy, nabiera ono ogromnej wartości. Nasze współczucie dla cierpienia ludzkich owocuje działaniem i robimy, co w naszej mocy, aby im ulżyć. Współczucie, zamiast wpędzać w przygnębienie, mobilizuje nas do działania.

Jak już wspomniałem, trzecią i czwartą czakrę dzieli przepaść. Aby ją pokonać, trzeba inaczej spojrzeć na życie, wyzbyć się poczucia odizolowania. Ogarnia nas cudowne uczucie, iż jesteśmy tu razem z innymi, doświadczając tego samego cudu życia. Zmiana schematu myślenia odmienia cały nasz stosunek do życia, a zwłaszcza do innych ludzi.

Świadomość miłości jest przez nas doświadczana na trzech różnych płaszczyznach: osobistej, pełnej współczucia i kosmicznej.

Miłość do najbliższych. Na poziomie osobistym przebudzone serce czerpie niezwykle szczęście z miłości do najbliższych nam ludzi. Prawdziwa miłość przebudzonego serca niesie radość z przebywania z tymi, których kochamy. Najmilszą formą miłości na poziomie osobistym jest zakochanie, niekoniecznie prowadzące do związku erotycznego. Jąką przyjemność sprawiają zaloty na początku znajomości, gdy staramy się na wszelkie sposoby wywołać uśmiech na ukochanej twarzy? Jeśli serce bije nam mocniej na myśl, że za chwilę podejdzie do nas kochana osoba, to znaczy, że dobrze dbamy o harmonię tego ośrodka energii.

Taki stan można utrzymać. Jest on naturalny na początku nowej miłości, gdy uczucie nas rozpięra i robimy wszystko, aby przypodobać się ukochanej osobie. Trzeba nieustannie zalecać się do partnera czy partnerki, aby utrzymać romantyczne wibracje. W małżeństwie natomiast konieczne kontynuować umawianie się raz w tygodniu na randkę. Liściki miłosne, podarunki, romantyczne kolacje... wszyscy wiemy, o co chodzi. Romans jest swoistą grą. Powinniśmy przestrzegać jej reguł, jeśli chcemy zachować romantyczną atmosferę związku. Na początku przychodzi nam to łatwo i naturalnie. Z czasem musi być pielęgnowane. Inaczej miłość szybko stygnie i przeradza się w tzw. dojrzałe uczucie.

Miłość do najbliższych cechuje silne przywiązanie, bo wciąż istnieje tu więź z pierwszymi trzema poziomami doświadczenia. Często towarzyszy jej lęk przed utratą partnera. Gdy wznosimy się na poziom miłości pełnej współczucia, lęk ten zmniejsza się, aby zniknąć całkowicie wraz z naszym przebudzeniem się do miłości kosmicznej, uniwersalnej.

Miłość pełna współczucia. Na tym poziomie obudzonego serca nie ograniczamy naszych uczuć do najbliższych osób. Potrafimy współczuć zarówno im, jak i ludziom obcym. Nie jest to miłość o charakterze osobistym i zaborczym. Nie ma w niej miejsca na nasze ego. Jest bezosobowa i bezgraniczna. Zaczynamy doświadczać miłości przenikającej wszelkie istnienie. Współczucie rodzi się ze świadomości, że cierpienie jest spowodowane poczuciem odizolowania, związanym z postrzeganiem świata poprzez trzy pierwsze czakry.

Współczujące serce widzi piękno każdej duszy dążącej do rozwoju świadomości. Nie ocenia surowo tych, którzy nie wzniesli się jeszcze ponad trzy pierwsze czakry, lecz traktuje ich wyrozumiale. Człowiek przepełniony współczuciem pragnie pomóc tym, którzy cierpią po to, aby otworzyli się na doświadczanie radości płynącej z otwarcia serca.

Chyba największą zaletą serca otwartego na miłość współczującą jest zdolność do przebaczenia. Współczucie pozwala nam zrozumieć, iż każdy jest właścicielem kawałka ciemności spowijającej ludzką egzystencję. Wszyscy posiadamy niskie instynkty. Wiedząc to, nie potępiamy siebie ani innych za dawne błędy. Są one częścią ludzkiego doświadczenia.

Jednak nie wszystko, co wiąże się ze współczuciem płynącym z czwartej czakry, jest samą słodyczą. Gdy po raz pierwszy otwieramy serce na cierpienie innych, może nas ono wciągnąć i sparaliżować inne nasze działania. Nie chodzi o poświęcenie siebie. Musimy wnieść się do serca jako pełny człowiek. Trzy pierwsze czakry muszą być zrównoważone, aby miłość współczująca nie rozrywała nam serca na kawałki.

Jeśli sami poddamy się uczuciom cierpienia, to tylko zwiększymy ogólną ilość cierpienia na świecie, a nie ograniczymy go. Współczujące serce nie przywiązuje się do cierpienia. Świadomi tego, że praca nad sobą wzmacnia pomyślność całej planety, najpierw wydobądźmy się z cierpienia, traktując to jako akt współczucia wobec samego siebie. Potem, błogosławieni bożą opieką, możemy wyjść z łaską naszego serca ku cierpieniom innych.

Miłość kosmiczna. Przebudzenie się do niej wiedzie do przeżycia nieba na ziemi. Trzy dolne czakry związane z ziemią (energia jin) i trzy górne związane z niebem (energia jang) łączą się w

czakrze serca i następuje spontaniczny przyływ uczucia miłości. Jest to miłość nieobciążona przywiązaniem ani zaborczością, niestawiająca żadnych warunków. Kiedy mistycy mówią o miłości przenikającej na wskroś cały świat, mówią właśnie o tym poziomie otwarcia serca.

Jeśli umiemy podtrzymywać w sobie świadomość czakry serca, otacza nas morze miłości. Przyciągamy do siebie ludzi i obdarzamy ich swą duchowością. Dając innym, mamy wrażenie, jakby przez nas przepływała kosmiczna energia, i tak dokładnie się dzieje. Nasze źródło energii na tym poziomie jest niewyczerpalne. Nigdy się nie wypala, nie czujemy się wyczerpani przekazywaniem jej innym. Oczywiście, pod koniec dnia możemy się czuć zmęczeni, ale nie przemęczeni. Jeśli odczuwamy spadek energii, oznacza to, że dajemy ją z niewłaściwego miejsca. Przy pierwszych objawach wyczerpania wiemy, że zesliśmy z poziomu czakry serca do poziomu odczuć osobistych. Odczytawszy znaki w polu energetycznym, świadomie wracamy do źródła energii i po uzupełnieniu jej braku jesteśmy znów gotowi do ofiarowania jej innym.

Gdy osiągniemy harmonię serca ze wszystkimi żywymi istotami; doświadczamy błęgiego uczucia. Wszelkie przesady o niedostatku znikają wraz z obudzeniem się w nas przekonania o dostatku, jakie przynosi miłość kosmiczna. Możemy z wdzięcznością i hojnością traktować dary życia. Na tym poziomie miłości objawia się prawda: "Szukajcie najpierw Królestwa Bożego, a wszystko inne będzie wam dodane".

Na poziomie miłości kosmicznej nie mamy do czynienia z przywiązaniem. Przywiązanie żywi się lękiem, a gdy przy budzimy w sobie miłość kosmiczną, przestajemy się poddawać lękowi. To nie znaczy, że on znika. Lęk jest częścią ludzkiej świadomości i nigdy nas nie opuszcza. Można się jednak nauczyć z nim postępować. Polega to przede wszystkim na utrzymywaniu dystansu. Rozumiemy, że zajmuje on jakieś miejsce w nas, ale są i inne miejsca. Lęk i wiara są ze sobą związane. Można doświadczać albo jednego, albo drugiego. Nauczmy się nie zwracać uwagi na sprawy i sytuacje, które wywołują lęk, lecz skupiać się na tych, które wzmacniają naszą wiarę.

Uwaga jest tu bardzo ważnym czynnikiem. Na co zwracamy uwagę? Pielęgnowmy w sobie miłość do życia i wszelkiego stworzenia, a przekonamy się, jak wzbogaci to wszystkie sfery naszego życia.

Duchowy cel czwartej czakry

Obudzenie energii wyższych czakr pociąga za sobą wzrost odpowiedzialności. Umacnia się ona wraz z coraz pełniejszą świadomością i nie stanowi obciążenia. Osoby utrzymujące świadomość na poziomie wyższych czakr nigdy nie pytają o cel swojego życia; znają go. Jest on zakodowany w doświadczaniu życia poprzez wyższe czakry i wyraźnie odczuwany. Gdy czakra serca jest otwarta, mamy naturalną potrzebę pomagania innym w zwróceniu się ku doświadczaniu miłości. Kierujemy uwagę ludzi na piękno i miłość. Ludzie wokół nas są przyjaźnie nastawieni, gdyż ich nie osądzamy. Dzięki temu mogą w naszej obecności być autentyczni, zgodni ze swą naturą. Stwarzamy im bezpieczne, wspierające środowisko.

Budzimy także w ludziach zdolność do współczucia. Nasze serce jest otwarte dla wszystkich. Otwartość ta pobudza innych do wznoszenia się ponad osądzanie, a my mamy poczucie sensu i

celowości, widząc, jak inni otwierają się na wibracje miłości i współczucia. Jest to spełnienie poprzez trwale doświadczanie życia z przebudzonej czakry czwartej. Nasza wiara budzi w innych wiarę w życie zgodnie z własnym sercem.

Pobudzanie czwartej czakry

Jeśli przebywając wśród ludzi, odczuwamy zmęczenie, to otworzymy serce. Korzyść jest ogromna. Gdy separujemy się od innych, ponosimy podwójny uszczerbek. Po pierwsze, nie korzystamy z energii dawanej nam przez innych, a po drugie, separowanie się pochłania naszą energię. Skupmy się więc na sercu, przestańmy się bronić i poczujemy, jak wstępuje w nas siła życiowa.

Za każdym razem, gdy próbujemy rozwiązać jakiś konflikt z inną osobą, powinniśmy się koncentrować na tej czakrze i najpierw popracować nad sobą: podziękować Bogu za to, co mamy, poczuć wdzięczność. To zawsze pobudza serce. Gdy jesteśmy już uspokojeni i zaczynamy czuć wewnętrzne ciepło, pomyślmy o tej osobie. Wyobraźmy sobie, że stoi przed nami druga dusza walcząca z trudnościami egzystencji, i poczujemy współczucie. Skupmy uwagę na kontakcie naszych serc. Nastawmy się, że nasze prawdziwe spotkanie z tą osobą będzie nawiązaniem takiego kontaktu. I spróbujmy to urzeczywistnić. Ram Dass radzi, aby nigdy nie wyrzucać drugiej osoby ze swego serca. Taka winna być zasada współżycia z ludźmi. Można kogoś przywołać do porządku, skrytykować lub nawet okazać mu gniew, ale nie wolno go wyrzucać z serca. Pamiętajmy, żeby móc tę zasadę realizować, musimy przede wszystkim sami być w swoim sercu!

Wyrażanie kreatywności:

Czakra piąta

Kolor: Błękit nieba

Kamienie: Celestyn, akwamaryn, chryzokola

Położenie: Gardło

Gdy otwieramy piątą czakrę, uczymy się w coraz większym stopniu akceptować swą oryginalność bez względu na to, w jakiej formie ona się przejawia. Nie każdy może być artystą, ale każdy może się otworzyć na własną kreatywność i czerpać z tego korzyści, zarówno w dziedzinie artystycznej, jak i w sterowaniu karierą zawodową czy relacjach z rodziną. Pierwsze kroki na drodze kształtowania się naszego autentyzmu mogą wywołać nieco zamieszania, ponieważ musimy nauczyć się dystansować do opinii innych ludzi o nas. Przebudzenie się tego wymiaru świadomości następuje wówczas, gdy zaakceptujemy swą niepowtarzalność.

Podstawową potrzebą czakry gardła jest znalezienie własnego, prawdziwego głosu i przemawianie tym głosem. Oczywiście nie mam na myśli głosu w sensie fizycznym, lecz stanowisko, z punktu widzenia którego przemawiamy do świata. Musimy być gotowi do zakwestionowania

wszystkiego, w co dotychczas wierzyliśmy, aby znaleźć swój autentyczny głos. Być może w końcu wiele z tych prawd i tak zaakceptujemy, ale najpierw musimy poddać je weryfikacji, aby mieć pewność, że to nasze prawdy. Gdybyśmy tego nie przeprowadzili, to narzucilibyśmy sobie sami opinie innych, choć moglibyśmy nie zdawać sobie z tego sprawy, uważając, iż jesteśmy tolerancyjni.

Piąta czakra jest centrum wyższych zdolności umysłowych, pozwala na obserwację z dystansu, a w konsekwencji ułatwia dokonanie własnej oceny, a potem syntezy różnych poglądów na świat. Poznając rozmaite poglądy, uzmysławiamy sobie ich wpływ na nasze własne doświadczenia. Zapoznając się z różnymi religiami i światopoglądami, możemy twórczo kształtować własne życie poprzez świadome modyfikowanie i poszerzanie swych przekonań. Kielkuje w nas potrzeba poznania i wyrażenia swojej własnej, niepowtarzalnej prawdy.

Piąta czakra zmusza nas do wyrażenia się w twórczy sposób. Jest to twórczość z poziomu wyższego umysłu. Twórczość rodzi się z połączenia wglądu jednostkowego ze zbiorową świadomością. Gardło kojarzy nam się z mówieniem, ale lepsze będzie w określenie "wyrażanie siebie", gdyż ten poziom kreatywności nie ogranicza się do słowa mówionego. Pisarstwo, malarstwo, taniec, muzyka, myślenie i niezliczone inne formy twórczego wyrazu stają się dostępne dzięki tej czakrze.

Otwarcie piątej czakry pociąga za sobą doświadczanie przyspieszenia przepływu energii. Początkowo objawia się to pewną nerwowością i niepokojem. Czujemy się roztrzęsieni, opadają nas wątpliwości. Wiele osób, które obudziły swą piątą czakrę bez właściwego przygotowania i ugruntowania, doznaje napadów lęku, ma nerwowe tiki, czuje, że energia wymyka im się spod kontroli. Gdy tracimy kontrolę nad swą energią, musimy przywrócić jej harmonię.

Wyobraźmy sobie człowieka na desce surfingowej, do którego zbliża się największa fala, jaką ujrzał w swym życiu. Nie ma żadnej nadziei, że fala się zmniejszy. Ma on do wyboru dwie możliwości: wskoczyć na falę i ślizgać się po jej grzbiecie albo poddać się, a wtedy fala zmyje go bezlitośnie na plażę. Jedno jest pewne – zatrzymać jej się nie da. Podobnie jest z falą energii piątej czakry. Nie istnieje sposób, który pozwoli ją złagodzić, uciszyć czy pomniejszyć. Jedyne wyjście to popłynąć na fali. Wciągnąć energię w płuca, wskoczyć na sam grzbiet fali i mknąć.

W fali energii zakodowana jest informacja. Jeśli ujarzmimy falę, rozszyfrujemy tę informację w nagłym przebłysku. Nasza jednostkowa inteligencja połączy się ze zbiorową umysłowością-zarodkiem wszelkiej kreatywności. Połączenie to owocuje wprost magiczną wiedzą. Zaczynamy pojmować rzeczy, o których nam się nie śniło. Na tym polega akt twórczy – gdy w jednej chwili doznajemy iluminacji. Możemy zdać się na muzy i czuć powiew ich inspiracji.

Dowodem na to, że kreatywność pochodzi ze zbiorowej świadomości, jest fakt, że wielu naszych pomysłów nie wykorzystujemy. Obserwujemy, że inni realizują "nasze" pomysły. Na przykład, jeśli nie napiszemy powieści, której pomysł zrodził się w naszej głowie, to i tak przeczytamy ją za jakiś czas, napisaną przez kogoś innego. Czyż nie jest tak?

Piąta czakra umiejscowiona jest w gardle, co oznacza, że powinniśmy głosić naszą własną prawdę. Głoszenie jakiegoś niepopularnego poglądu wymaga odwagi; daje ją nam przebudzona

czakra gardła. Ten ośrodek energetyczny włącza się, gdy, na przykład, dyskutujemy o czymś żywo w grupie znajomych i przychodzi nam do głowy coś ciekawego, a zarazem nowatorskiego. Musimy wtedy zdecydować, czy wygłosić swój pogląd, czy zachować go dla siebie. Gdy piąta czakra jest w stanie równowagi, nie mamy już wątpliwości (typowych dla poziomu niższych czakr, z ich jednostkowym zakotwiczeniem), czy nasza opinia jest warta wygłoszenia. Śmiało korzystamy z umysłu zbiorowości, aby wyrazić własne poglądy, prawdy czy idee.

Na prowadzonych przez siebie seminariach zachęcam słuchaczy do wyjawiania pomysłów. Prowokuję zbiorową świadomość i uwielbiam, gdy słuchacze dzielą się ze wszystkimi swymi świeżo zrodzonymi pomysłami. Jest regułą, że po wykładzie niektórzy spośród słuchaczy zgłaszają się do mnie i opowiadają o tym, co wymyślili podczas jego trwania. Nie zawsze potrafią powiedzieć o tym głośno akurat w tym magicznym momencie olśnienia, ale chcą podzielić się ze mną swoim pomysłem. Bywa, że myśl, która nie została wyrażona w trakcie wykładu, wiele by do niego wniosła. Natomiast po wykładzie będzie już tylko komentarzem.

Poznanie siebie na poziomie piątej czakry jest zupełnie czym innym niż samopoznanie na poziomie trzeciej czakry. Trzecia czakra związana jest z samokontrolą i osobistą strategią, które w połączeniu z wolą kształtują naszą pewność siebie. Samopoznanie na poziomie piątej czakry zasadza się na dogłębnym poznaniu swych własnych cech i skłonności, które pozwolą zabłysnąć czystemu, uwolnionemu z nawyków umysłowi. Musimy wierzyć, że słuchanie wewnętrznego głosu leży w najlepiej pojętym interesie nas samych. Bez tej wiary usiłujemy kontrolować napływające informacje według osobistych kryteriów, a to cofa nas na poziom trzeciej czakry.

Przez pryzmat kreatywności

Wzniesienie się do piątej czakry to kolejny wielki przeskok w świadomości. To pierwsza z wyższych czakr, w których świadomość indywidualna zlewa się z kosmiczną. Postrzeganie z tej płaszczyzny wyposaża w zdolność do myślenia innowacyjnego, daje spojrzenie na życie z perspektywy odkrywania, zamiast korzystania z "zapuszkowanej" wiedzy. Z tego punktu widzenia nikt nie jest zaszufładowany jako kapitalista czy komunista lub inny -ista. Sami podejmujemy decyzje na podstawie własnych, niezależnych obserwacji.

Formując swój wyjątkowy pogląd na świat, prowokujemy innych do tego samego. Sztampowe poglądy są nieciekawe, więc i oni próbują je samodzielnie zweryfikować.

Niezależne spojrzenie na świat pozwala postrzegać wielkie religie i filozofie świata spoza schematu własnej kultury. Podchodzimy do wszystkiego z punktu widzenia uniwersalizmu. Potrafimy dostrzec piękno we wszystkich systemach religijnych i kulturowych. Dzieje się tak dlatego, że nie musimy bronić swego punktu widzenia, nie zagrażają nam opinie innych i z otwartością podążamy własną życiową drogą.

Cechuje nas ostrość widzenia; wiedza o różnych systemach wierzeń przydaje głębi naszym poglądom. Stajemy się przekaźnikiem umysłu wszechświata. Pozwala nam to docierać do sedna zagadnienia, zamiast ślizgać się po jego powierzchni. Na tym poziomie postrzegania jak gdyby

wtapiamy się w daną sprawę czy sytuację i nasz pogląd rodzi się z doświadczenia, a nie jest nam narzucony. Różnica tkwi w kreatywności.

Brak równowagi w aspekcie kreatywności

Brak równowagi piątej czakry wyraża się tym, że zdolności niezależnego myślenia nie towarzyszy dyscyplina jej wyrażania. Osoba, u której piąta czakra nie jest zrównoważona, zawsze neguje stwierdzenia innych ludzi, "bo ma do tego prawo". Gdy wszyscy mówią "tak", ona mówi "nie". Nadal walczy o swe prawo do wolności. Upewnia się w swoich racjach, miażdżąc opozycję, i wciąż na nowo szuka okazji do udowadniania tego, że ma słuszość. Staje się nonkonformistą, ponieważ sprzeciwia się innym, zamiast dojść do tego stanowiska przez otwarte wyrażanie siebie.

Tuż po otwarciu się tego centrum energii mamy naturalną skłonność do buntowania się przeciwko przekonaniom powszechnie panującym w naszej kulturze. Problem rodzi się wtedy, gdy nasze ego zbyt się przywiązuje do przyjętych przez nas poglądów alternatywnych. Nasze poglądy kostnieją i przybieramy postawę defensywną. Utkwiliśmy w punkcie, w którym mając własne zdanie, jednocześnie szukamy dla niego aprobaty u innych, a nawet o to walczymy. Potrzeba udowadniania prawdziwości swoich poglądów przyciąga do nas ludzi głoszących coś zupełnie przeciwnego.

Problemy powstają wtedy, gdy na poziomie wyższych czakr pojawia się nadmierne przywiązanie. Kiedy przywiązujemy się do jakichś poglądów, czy to tradycyjnych, czy niekonwencjonalnych, nasz umysł przestaje być wolny. W skrajnym przypadku grozi nam fanatyzm. W końcu zaczynamy rozumieć, że walka o to, aby stać się wolnym, jest pozbawiona sensu. Czy warto domagać się aprobaty tego, że nie potrzebujemy niczyjej aprobaty? Czy trzeba walczyć o pozwolenie na to, aby nie pytać o pozwolenie? To jakaś kosmiczna bzdura. W momencie gdy to pojmujemy, znika potrzeba nieustannego sprawdzania się i możemy dalej rozwijać zdolność wyrażania siebie. Po prostu komunikując swoje prawo do niezależności, wysyłamy odmienną energię od tej, gdy usiłujemy to prawo udowodnić.

Byłoby najlepiej, gdyby nasz bunt przeciwko ustalonym poglądom przekształcił się w stałe krytyczne podchodzenie zarówno do przekonań innych, jak i własnych. Dzięki temu pozostaniemy otwarci na proces odkrywania. "Lupa odkrywcy" pozwala widzieć wszelkie prawdy jako względne w obliczu tego, co na bieżąco poznajemy. W efekcie jesteśmy nieustannie otwarci na zdobywanie wiedzy. Tego rodzaju twórcze spojrzenie na życie wykazują zwłaszcza dzieci. Na drodze prowadzącej do dorosłości tracimy tę otwartość. Aby odzyskać ten dar, należy doprowadzić do równowagi piątej czakry.

Innym objawem braku równowagi jest nieodpowiednia kreatywność, na przykład oszukiwanie. Naciąganie prawdy jest rodzajem twórczego wyrażania siebie, jednak nie prowadzi do niczego dobrego. O tym, czy naciąganie prawdy ma wartość pozytywną czy negatywną, decyduje kryjąca się za nim intencja. Pisarz czy gawędziarz ubarwiają prawdę, aby wyrazić jakąś myśl. Oszust koloryzuje po to, aby odnieść korzyść. Potrzeby odrębnego ją zakłócają czysto twórcze wyrażanie piątej czakry.

Bardziej rozpowszechnione jest takie niezrównoważenie piątej czakry, które uniemożliwia wyrażenie siebie. Poczucie własnej niedoskonałości potrafi odebrać zdolność do dzielenia się z ludźmi

naszymi poglądami. Wydaje nam się, że są one mało wartościowe, więc milczymy zamiast brać udział w dyskusji. I nie jest to po prostu uprzejme przemilczanie, lecz autentyczna niezdolność do komunikowania swych opinii.

Powstrzymujemy się od wypowiedzania poglądów i opinii, obawiając się ich wpływu na innych. W rezultacie czujemy się wyobcowani. Potrafimy niezależnie myśleć, ale nie zaakceptowaliśmy jeszcze odpowiedzialności związanej z komunikowaniem swych przekonań grupie. Dopiero gdy nauczymy się to robić, doznamy prawdziwego wyzwolenia.

Kolejny przejaw braku harmonii w tym ośrodku to nieradzenie sobie z samą energią. Przykładem ilustrującym ten stan jest trema na scenie. Znajdując się w takiej sytuacji, integrujemy nasz umysł z umysłem publiczności, ale energię tę odbieramy jako przytłaczającą. Zbiorowisko ludzi na widowni ma bardzo realną energię zbiorową, przy czym jest ona skierowana na nas. Równowaga zostaje zakłócona, gdy doświadczając tej energii, skupiamy ją w sobie i usiłujemy stłumić. A tego się zrobić nie da, gdyż, podobnie jak fala morska, energia ta jest całkowicie realna.

Gdy piąta czakra jest zharmonizowana, to przemawiając do publiczności, czujemy energię, ale zamiast ją kumulować w sobie, płyniemy po niej jak po fali i oddajemy ją zgromadzeniu. Ignorujemy indywidualną reakcję. Pierwszym odruchem jest dążenie trzech dolnych czakr do personalizacji każdego doświadczenia. W tej konkretnej sytuacji ciągła ocena własnych uczuć nic nam nie da. Wejźmy w energię i przyłączmy się do umysłu zbiorowości, a wtedy okaże się, że nadzwyczaj gładko idzie nam przedstawianie swojego punktu widzenia, i to takiego, o którego się nawet nie podejrzewaliśmy.

Utrzymanie harmonii na poziomie kreatywności

Jeśli ośrodek piątej czakry jest zrównoważony, przychodzą nam do głowy oryginalne pomysły dzięki temu, że zawsze patrzymy na życie świeżym spojrzeniem. Jeśli jesteś nim. Połączenie myślenia jednostkowego z umysłem zbiorowym sprawia, że tryskamy twórczymi pomysłami. Na skutek zharmonizowania piątej czakry przyjmujemy na siebie rolę budzącego innych. Pomagamy ludziom przezwyciężyć ospałość umysłu. Nasze poglądy rozpalają umysły innych, szokują ich i prowokują do krytycznego spojrzenia na własne poglądy.

Każda kultura potrzebuje takich krytycznych głosów. Chronią one społeczeństwo przed stagnacją. Ludzie zadający pytania pełnią ważne zadanie: pomagają kulturze ewoluować. Taka jest droga życiowa ludzi z przebudzoną czakrą gardła – pobudzają rozwój.

Służymy innym jako katalizator w procesie przebudzenia innych. Ludzie postrzegają nas jako osoby wyzywające, ale pobudzamy ich ciekawość. Czasem głosimy niepopularne opinie, lecz nie bronimy ich za wszelką cenę, gdy ludzie różnie reagują. Potrafimy myśleć i zawsze możemy znaleźć alternatywne wyjście z każdej sytuacji.

Pobudzanie piątej czakry

Piąta czakra jest przydania w opanowywaniu tremy. Musimy sobie uzmysłowić, że trema i występ na scenie żywią się tą samą energią. Różnica polega jedynie na tym, jak na tę energię

reagujemy. Energia jest zawarta w sytuacji, więc nie próbujemy jej wyciszyć. Zamiast tego zignorujemy nasze odrębne ja i pozwólmy energii płynąć przez nas.

Jako wykładowca dobrze znam to zjawisko. Stojąc przed grupą, zawsze odczuwam bardzo silną energię. I co ciekawe, ludzie dostrzegają u mnie objawy ekscytacji i entuzjazmu, a nie zdenerwowania. Kiedyś byłem zdenerwowany przed wykładem i postanowiłem wyciszyć energię. Zastosowałem jogiczne oddychanie oraz techniki medytacji i udało mi się tę energię uspokoić. Po czym wygłosiłem najnudniejszy odczyt w swym życiu. Nie odczuwałem wprawdzie żadnej intensywnej energii, ale nie czuli jej również słuchacze. Magia zniknęła. Przynależem sobie, że już nigdy tak nie zrobię. Mało tego, jeśli nawet przed wykładem nie jestem zdenerwowany ani wystraszony, udaję, że jestem.

Jeśli mamy trudności z wypowiedzeniem swojej prawdy w odpowiednim czasie, to zaproponujemy grupie, w której się znajdujemy, aby po kolei udzielać każdemu głosu. Ludzie chętnie respektują tę zasadę i wtedy cała uwaga skupia się na mówcy. Gdy nam przypadnie głos, powinniśmy się wypowiedzieć i przekazać innym swoją prawdę.

Znanym zjawiskiem jest blokada kreatywności. Stykają się z nią, na przykład, pisarze. Takie zablokowanie można zlikwidować za pomocą piątej czakry. Wyobraźmy sobie, że pracujemy nad czymś i nagle natrafiamy na blokadę energii. Zdarza się to przeważnie na skutek nazbyt osobistego przywiązania do własnego dzieła, pochodzącego z dolnych czakr. Blokuje ono przepływ energii kosmicznej. Oddychajmy wtedy do czakry gardła i pozwólmy wienie twórczej płynąć swobodnie. Nic nie zmieniamy i nie poprawiamy, zrobimy to później. Teraz zlikwidujemy blokadę i rozwińmy skrzydła.

Koleje losu nauczyciela duchowego Rama Dassa są pouczającym przykładem drogi człowieka do przebudzenia się piątej czakry. Otóż zbuntował się on przeciwko establishmentowi i tradycyjnemu myśleniu. Jako profesor Harvardu, wówczas jeszcze Richard Alpert, razem z Timothyem Learym zaczął badać wpływ LSD na świadomość. Porzucił pracę na uniwersytecie i udał się na pielgrzymkę duchową do Indii. Kiedy w końcu odnalazł swego guru i poznał drogę swego życia, przyjął imię Ram Dass. Latem 1984 roku na konferencji "Pomaganie innym" w Omega Institute określił się jako "megafon zbiorowej świadomości". Jest on w stanie głosić to, co myśli wielu z nas, ponieważ nieustannie weryfikuje własne przekonania i poznaje wielkie religie świata oraz różne duchowe drogi.

Dążenie do transcendencji:

Czakra szósta

Kolor: Błękit indygo

Kamienie: Fluoryt, turmalin indygot

Położenie: Środek czoła powyżej nasady nosa

Pragnienie odnalezienia magii i prawdziwego znaczenia życia, pchające nas do poznania rzeczywistości transcendentnej kryjącej się za codziennym postrzeganiem życia, zwiastuje przebudzenie szóstej czakry. Narzędziem transcendencji jest wyobraźnia. Podążanie jej wyższym torem przynosi cudowną inspirację, natomiast dolnym – prowadzi do eskapizmu. Oba tory wiodą od codziennej rzeczywistości, wychodzą poza nią i stapiają nas z wyższą rzeczywistością.

Jest to świat wyobrażeń przekraczających myśli. Piąta czakra wyraża się w kategoriach mentalnych, szóstej zaś doświadczamy poprzez odczucie i wyobrażenie wyższej siły życiowej, której jesteśmy częścią. Dążenie do transcendencji może się przejawiać w różny sposób. Na najwyższym poziomie można uzyskać inspirację, łącząc się z boskością poprzez różne formy praktyki duchowej. Nie zawsze możemy udać się do aśramy czy inspirującego miejsca pośród przyrody. Możemy jednak ten rodzaj postrzegania zastosować nawet wobec najbardziej przyziemnych doświadczeń i dostrzegać boskość we wszystkich rzeczach. Z tej inspiracji możemy też czerpać przez twórcze działanie – wyrażanie się poprzez sztukę jako jej patron albo twórca. Możemy jej również doświadczyć przez magiczną więź z przyrodą.

Okazuje się, że wielu ludzi może osiągnąć stan transcendencji przez oglądanie telewizji. To naprawdę działa. Wpatrywanie się w telewizor nie należy do działań twórczych, jednak pomaga ludziom uciec od codziennej rzeczywistości. Tkwi w tym jednak pewne niebezpieczeństwo. Można utracić zdolność do tworzenia przestrzeni transcendentnej w sobie. Ludzie ci poświęcają tę zdolność po to, aby zatracić się w rozrywce. Eskapizm w świat fantazji jest dość powszechny. Problem powstaje tylko wtedy, gdy jest nadmierny. Najniższe poziomy transcendencji to ucieczka w alkohol i narkotyki, oszustwo i podstęp, a także życie w świecie iluzji.

Inspirująca iluzję szósta czakra prowadzi do sfery istniejącej poza rzeczywistością ograniczoną poznaniem zmysłowym. Utrzymanie harmonii w ośrodku szóstej czakry wymaga dojrzałości duchowej oraz dyscypliny twórczej. Tajemniczy, magiczny świat przyciąga tyle samo szaleńców, co mistyków. Od nas i naszej dyscypliny zależy, czy wyobraźnia zaprowadzi nas do wiary czy lęku, inspiracji czy ułudy.

Skupmy się na szóstej czakrze, aby wyrobić w sobie dyscyplinę woli duchowej. Zwykła wola naszego ego rezyduje w ośrodku trzeciej czakry i dlatego ma charakter osobisty. Gdy jesteśmy zmęczeni, a do końca pracy zostały jeszcze dwie godziny, ta właśnie wola pochodząca z trzeciej czakry zmusza nas do kontynuowania pracy. Posiadamy też wolę duchową. Podczas gdy zwykła wola kieruje działaniami ciała i umysłu, duchowa zajmuje się działaniami duchowymi. Fizyczna wola jest niezbędna, aby zmusić do wysiłku ciało; duchowa zmusza do wysiłku duchowego.

Najpierw trzeba poznać naturalne tendencje własnej wyobraźni niepoddanej dyscyplinie. Na jaki temat zwykle fantazjujemy? Czym spontanicznie wypełniona jest nasza wyobraźnia? Czy dominują w niej elementy seksu? Marzenia na jawie? Chęć zemsty? Wspomnienia? Czy mamy skłonności do zbyt swobodnego puszczania wodzy fantazji? Czy też nasz racjonalny umysł nie daje wyobraźni dostatecznej szansy na wyrażenie samego siebie?

Do analizowania naturalnych skłonności potrzebne jest spojrzenie z pozycji "świadka". Trzeba zebrać wszystkie swoje cechy, dokonać syntezy i stworzyć z nich jeden spójny rodzaj świadomości. Celem jest rozwinięcie w sobie obserwatora własnego życia i działania. "Być w świecie, lecz nie z tego świata" – oto cel.

Umiejscowienie w sobie "świadka" jest pierwszym krokiem do rozwoju woli duchowej. Obserwujemy, co się dzieje z naszym polem energii, gdy uruchamiamy wyobraźnię. Czy energia wzmacnia się, czy też przeciwnie – maleje? Wewnętrzny świadek może stwierdzić, obserwując nasze pole energetyczne, czy wyobraźnia podąża we właściwym kierunku.

Z kolei następuje aktywne wyrażanie woli duchowej, które każe nam wycofać się z tego, co odbiera nam energię, a skierować ku temu, co ją wzmacnia. Co nas inspiruje? Nauczmy się kierować uwagę w tę stronę. Przebudzenie się świadomości energii wymaga ufności, że podążanie w kierunku tego, co wzmacnia naszą energię, jest właściwą drogą.

Wyobraźnia kierowana, czyli twórcza wizualizacja, ułatwia wydostanie się poza nasze ego. Należy przy tym uważać na wątpliwości płynące z umysłu, Myśli w rodzaju: "To nie jest prawda, to zrodziło się w mojej wyobraźni" wytwarza umysł, który stoi na straży i ściąga naszą świadomość z powrotem na ziemię. Musimy uciszyć w sobie ten głos za pomocą duchowej woli. Pozwoli nam ona odwrócić uwagę od wątpliwego umysłu i skierować ją na ciche, spokojne centrum energii, w którym rodzi się inspiracja.

W miarę kontynuowania pracy z tą energią nasza intuicja się wyostrza, a ściślej – wyostrza się nasze zaufanie do własnej intuicji. Intuicja funkcjonuje stale, tylko nie zawsze jej słuchamy. Opiera się ona na doświadczeniu wiedzy wykraczającej poza logiczne myślenie. Pierwsze przejawy intuicji odczuwamy jako sygnały alarmowe w przypadku, gdy coś nam zagraża. Wyczuwamy wtedy, że coś jest nie w porządku. Jeżeli zignorujemy alarm pomimo ostrzeżeń naszej intuicji i podążamy dalej w tym samym kierunku, to wkrótce będziemy musieli jej posłuchać. Gdy wyłoni się problem, przypomnimy sobie, że jakiś głos ostrzegął nas dużo wcześniej.

Intuicja ostrzegawcza rozwija się zwykle jako reakcja na potencjalne zagrożenie. Można także rozwinąć w sobie intuicję zapobiegawczą. W tym celu trzeba ją skierować na jakąś ideę lub sprawę i ufać, że geniusz twórczy umysłu zbiorowego pomoże nam ujrzeć je w nowym świetle. Intuicja zapobiegawcza pozwala aktywnie ocenić doświadczenie, bez czekania na sygnał ostrzegawczy. Taka intuicja, stosowana w pracy, w związkach międzyludzkich i twórczości, przynosi wiele korzyści. Pozytywnym przejawem intuicji jest poczucie duchowej obecności w danej sytuacji, a my wiemy, że ma to szczególne znaczenie.

Otwarcie szóstej czakry pozwala nam osiąść wiedzę, czy nasza aktualna droga życiowa jest zgodna z naszą prawdziwą drogą. Jeśli tak jest, odczuwamy "sprężyste" przyciąganie subtelnych prądów magnetycznych naszej prawdziwej drogi. Uczymy się doskonale widzieć i interpretować znaki otrzymywane od wyższej siły życiowej. Gdy marny dokonać wyboru drogi, kierujemy się odczuwaniem prądów łączących nas z drogą. Gdy je czujemy, jesteśmy na właściwej drodze.

Bez nadzoru duchowej woli wyobraźnia stwarza przypadkowe doświadczenia i lęku, i ufności. Niektórych hamują lęki, które tamują dalszy rozwój. Uczucia lęku dominują w świadomości ludzi, stąd wokół jest wiele do przeżycia. Musimy umieć rozwiewać lęki, używając duchowej woli, aby omijać ich energię, a kierować się ku światłu wiary.

Łatwo to wszystko opisać, lecz trudniej opanować. Nasza kultura w niewielkim stopniu przygotowuje do posługiwania się duchową wolą. W zasadzie nawet promuje ona lęk. Niektóre religie głoszą, że życie na ziemi jest pozbawione bożej łaski, a życie po śmierci będzie dużo lepsze, pod warunkiem, że przestrzega się religii. Inaczej można skończyć w piekle. Nauczanie takich dogmatów odgrywa oczywiście rolę lękotwórczą.

Nawet jeśli nie wierzymy w doktryny religijne, to musimy liczyć się z ich obecnością w zbiorowych sferach rzeczywistości. Wszystkie wyższe czakry są związane ze zbiorową świadomością, toteż zrozumienie, jak oddziałują te przekonania zbiorowości, jest tym samym, co poznanie prądów na wodach, po których zamierzamy pływać. Znając charakter tych przekonań, jesteśmy przygotowani na zasadzki cychające na tym poziomie świadomości. Musimy przebrnąć przez gęstą energię lęku, aby się dostać do wyższych wibracji wiary.

Inną cechą charakterystyczną tego poziomu świadomości jest uzmysłowienie sobie istnienia rzeczywistości wyższej, z której możemy czerpać energię. Tao, czyli "droga" mistycyzmu wschodniego, przedstawiona w postaci rzeki życia, w której wszyscy jesteśmy zanurzeni, staje się namacalnym faktem. (O tao będzie nieco szerzej w następnym podrozdziale). Wiara w wyższą rzeczywistość powoduje zmianę systemu wiary związanego z niższymi czakrami w "doświadczenie" jej na poziomie szóstej czakry. Jesteśmy w stanie postrzegać działanie boskości i się z nią zjednoczyć.

Przez pryzmat transcendencji

Kiedy wznosimy się na poziom świadomości szóstej czakry, czyli trzeciego oka, rodzi się w nas zdolność do przekraczania biegunowości w myśleniu. Przed otwarciem się tego centrum energii normą jest świadomość biegunowa. Coś jest dobre albo złe, prawdziwe lub nieprawdziwe. Jeśli istnieją różnice zdań, to jeden ma rację, a drugi nie ma. Z szóstego ośrodka świadomości wznosimy się ponad tę biegunowość i postrzegamy życie przez powiększone szkło, które obejmuje wszystkie poglądy. Jest to stan świadomości "jednoczącej", w której wszystko jawi się jako wielorakie manifestacje Jedyne Wielkiego Ducha. Postrzeganiu takiemu towarzyszy uczucie błogostanu. Nic nas nie porusza ani nie zaskakuje, gdyż nasze spojrzenie na życie przekracza wszelkie biegunowości.

Patrzenie z poziomu szóstej czakry pozwala nam wyczuwać istnienie rzeczywistości wykraczającej poza naszą indywidualną wolę. Odczuwamy prądy wyższej siły życiowej. Większość

duchowych systemów zachęca do rozwijania w sobie widzenia na poziomie szóstej czakry. Mistyka chrześcijańska nazywa je "świadkiem". J. Krishnamurti mówił o "oddzielnym obserwatorze", a buddyści określają to punktem "uważności". Wybieramy taki punkt w świadomości, który obserwuje sam siebie. Nawet podczas działania jesteśmy jednocześnie zaangażowani w nie i świadomi tego zaangażowania. ,

Takie spojrzenie na życie opisane jest dokładnie jako droga tao w Tao Te Czing mistrza Lao-Cy. Przedstawiona jest ona jako nurt płynącej wyższej siły życia, której jesteśmy częścią. Gdy zaczynamy odczuwać powiązanie między naszą indywidualną siłą życiową a kosmiczną siłą życiową, nasza wiara się umacnia. Tao jest niewidoczne, ale absolutnie rozpoznawalne, jeśli się do niego dostroimy. W miarę coraz lepszego dopasowania się do tao, nasze życie zaczyna płynąć gładko i bez wysiłku, jakby nas unosił jakiś niewidzialny prąd.

Gdy idziemy drogą tao, pojmujemy, czym jest działanie bez wysiłku. Wyraża to powiedzenie: "Nic nie robiąc, nie zostawiać nic nie zrobionym". Nie ma ono żadnego sensu dla naszego indywidualnego umysłu, lecz świadomość szóstej czakry umożliwia nam wniknięcie w wykonywane działanie, zamiast w jego wykonywanie. Potrafimy się sprząc z wykonywanym przez nas zadaniem, bez narzucania sytuacji naszej jednostkowej woli. Na tym subtelnym rozróżnieniu polega "działanie bez wysiłku".

Postrzeganie z poziomu szóstej czakry przenosi nas na płaszczyznę astralną. Jeśli mamy tam spędzać czas, to powinniśmy umieć się poruszać na tej płaszczyźnie świadomości zbiorowej. Gdybyśmy żyli w złotym okresie historii ludzkości, kontakt z płaszczyzną astralną byłby wspaniały. Żyjemy jednak w trudnych czasach i dlatego sfera astralna jest wypełniona nie tylko inspirującą energią, ale także lękiem, perwersją, winą czy wstydem. Trzeba umieć je odróżnić. W tym celu musimy rozwinąć w sobie wolę duchową i nauczyć się, jak ukierunkować wyobraźnię.

Nie jest łatwo samemu to przeprowadzić. Społeczności duchowe i religijne mogą udzielić wsparcia i pozwalają stworzyć solidne podstawy do zachowania czujności w rejonach, w które pozwalamy się zapuszczać naszej wyobraźni. Wiele jednostek potrafi indywidualnie, poza systemem religijnym, praktykować zjednoczenie się z wolą duchową. Praktyka ta może głównie sprowadzać się do jakiejś formy medytacji lub modlitwy. Praktykowanie kultu rozwija inspirację na poziomie postrzegania szóstej czakry. Podobnie działa czytanie uduchowionej literatury i słuchanie natchnionych mówców.

Dla tych, którzy odnaleźli twórczy wymiar szóstej czakry, zanurzenie się w procesie twórczym staje się formą kultu i także pomaga zestroić się z inspiracją. Dla miłośników przyrody takie zespolenie ma miejsce pośród natury i też staje się formą kultu.

Brak równowagi w aspekcie transcendencji

Zazwyczaj odłączenie się wyobraźni od ziemskiej rzeczywistości spowoduje zaburzenia równowagi tej czakry. Skutki takiego zaburzenia to zagubienie się w rejonach "nie-rzeczywistości" sfery astralnej, w której tkwią lęki, eskapizm, iluzje i wszelkie inne produkty "oszałałej wyobraźni". Wyobraźnia funkcjonuje, ale osłabia nasze siły.

Najczęściej spotykanym objawem niezrównoważonego użycia czakry szóstej jest dopuszczanie do tego, by ogarnął nas lęk. Omijanie obszarów lękowych wymaga dużych umiejętności, one bowiem dominują. Lęk powinien być systemem alarmowym, a nie stanem umysłu. Gdy przechodząc przez ulicę, przestraszymy się na dźwięk klaksonu auta i instynktownie się cofniemy, lęk spełni swoją rolę. Jeśli lęk towarzyszy nam bez przerwy, jesteśmy nim owładnięci. Wówczas lęk wpływa na wszystkie nasze wybory.

Dopóki nie rozwinie w sobie "świadka", jesteśmy pozbawieni zdolności do oceniania jakości naszych doświadczeń w sferze wyobraźni. Aby móc używać woli duchowej, musimy rozwinąć w sobie umiejętność kontrolowania, jak oddziałuje wyobraźnia na nasze pole energetyczne. Jeśli jeszcze tego nie potrafimy, to nie będziemy wiedzieli, jak pokierować wolą. Gdy brak harmonii jest wywołany przez lęk, przede wszystkim musimy przywrócić stan równowagi,

Kiedy jesteśmy tak bardzo pogrążeni w lęku, że nie zdajemy sobie sprawy z odchylenia od równowagi, sytuacja staje się poważna. Wszystko, w odczuwamy, wydaje nam się realne. Jeśli uświadamiamy sobie, że równowaga jest zakłócona, możemy skierować uwagę na to miejsce w sobie, gdzie tkwi owa świadomość. No i już nie jesteśmy pogrążeni w lęku! Jeśli natomiast mamy w sobie "świadka", pozbycie się lęku przychodzi nam w sposób naturalny. Odczytujemy ze swego pola energetycznego, czy znajdujemy się w stanie inspiracji czy iluzji, wiary czy lęku, kreatywności czy eskapizmu.

Kluczem jest ocena jakości własnej energii w danej chwili. Czy czujemy się zainspirowani i przepełnieni subtelną energią? Czy też czujemy się sparaliżowani lękiem? Czy nasze pole energetyczne jest otwarte czy skurczone? Sami możemy ocenić swą równowagę, analizując własną energię.

Są ludzie, którzy w sferze wyobraźni spotykają jestestwa ucieleśniające ich własne lęki. Coś w rodzaju nocnych koszmarów młodości. Jestestwa te posiadają realny kształt, nie wystarczy więc po prostu zaprzeczyć ich istnieniu jako wytworom naszej wyobraźni. Gdy podczas wypraw w świat wyobraźni natrafimy na takie jestestwa, najlepiej od razu stawić im czoło i je wyeliminować. Niech wiedzą, że nie damy się zwodzić. Zawsze ustępują przed siłą. Tu znów przydaje się wola duchowa. Instynkt popycha nas do ucieczki od czegoś, czego się boimy, ale wola duchowa musi przewyciężyć impuls i kierując się wiarą, dodać nam siły do stawienia czoła lękowi, wyeliminowania go i podążenia dalej w wyższe rejony.

Zakłócenie równowagi szóstej czakry powoduje zaburzenie percepcji. Główną przyczyną może być uzależnienie od narkotyków i alkoholu. Daje ono przeżycia pseudowizji "trzeciego oka". Jest to odmienne postrzeganie rzeczywistości, zniekształcające ją. Możliwe jest doświadczenie zniekształconego obrazu rzeczywistości bez żadnych stymulatorów. Zdarza się to przeważnie wtedy, gdy nie dokonała się pełna integracja wszystkich poprzednich czakr. Wówczas, podobnie jak zdeorientowanej Alicji po drugiej stronie lustra, nieharmonijny ośrodek szóstej czakry przekaże nam zagmatwane wizje zamiast inspiracji.

Zakłócenie to może sprawić, że przejdziemy przez wszystkie stadia – od przekonania, że nasze ja jest szczególne i wyrasta ponad wszystkie inne, po przywiązanie się do jakiegoś specjalnego

krzyża, który musimy nosić, a nikt inny go nie zna. W obu przypadkach czynnik osobisty wciąż ingeruje w czyste doświadczenie rozpoznania boskości we wszystkim, co się składa na życie.

Czy jest coś, co nie jest częścią większej całości? Każda wyłączość odcina drogę do tej całości. Dlatego przywiązanie do jakiegokolwiek religii lub doktryny jako do jedynej prawdy raczej ogranicza nasze widzenie, niż je poszerza. Aby osiągnąć wyraźne, transcendentne widzenie, trzeba dostrzec i rozpoznać nawet swoje osobiste przesady i uprzedzenia, a następnie wyjść poza nie. Przewrażliwienie na punkcie miejsca, jakie inni zajmują na drodze rozwoju duchowego i porównywanie go do tego, w jakim my jesteśmy, może także świadczyć o braku równowagi. Na przykład myślimy: „Ja uprawiam jogę, a ona nie – zapewne jestem bardziej rozwinięty duchowo”. A przecież rozwój duchowy to nie wyścigi.

Brak równowagi szóstej czakry manifestuje się również poprzez poczucie winy. Zazwyczaj wynika ono z filozoficzno-religijnego przekonania związanego z piątą czakrą i dualistycznym myśleniem. Rozdzielamy własną jaźń od boskiej, co umniejsza w naszych oczach naszą własną wartość. I znowu daje o sobie znać osobiste, odrębne ja i kieruje nasze myśli ku nam samym, ku naszemu małowartościowemu ja.

Oddzielenie od boskości jest źródłem wszelkiego cierpienia. Cierpienie powinno być ostrzeżeniem, że podążamy w niedobrym kierunku. Posłuchajmy tego ostrzeżenia i zastosujmy lekarstwo na wszelkie cierpienie – połączmy się z boskością. Znajdźmy ją na swój własny sposób, ale zróbmy to.

Innym ewidentnym objawem dysharmonii na tym poziomie są „odloty świadomości”. Łączymy się z nieskończonym, ale w nieodpowiednim czasie i w niewłaściwy sposób. W tym przypadku potrafimy przyjąć punkt widzenia świadka, który obserwuje nasz kontakt ze światem, ale z powodu braku harmonii nie możemy nawiązać kontaktu z normalną rzeczywistością w sposób świadomy. Za przykład mogą posłużyć ludzie stosujący narkotyki. Gdy znajdują się pod wpływem narkotyku, mogą się zdystansować i obserwować życie, ale inni nie mają do nich dostępu i trudno im nawiązać normalny kontakt.

Nie tylko narkotyki wywołują taką dysharmonię. Obsesyjne fantazje seksualne także wypaczają percepcję, co obrazuje, jak dysharmonia niższej czakry wpływa na czakry wyższe. Choć fantazjowanie jest ściśle powiązane z szóstą czakrą, to seksualna treść bierze się z niezrównoważonej drugiej czakry. Innym przykładem braku równowagi szóstej czakry jest niemożność oddzielenia rzeczywistości wyobrażonej od realnej. Dzieje się tak w przypadku kogoś, kto przypisuje innym wyobrażone przez siebie cechy, lub nawet kocha za coś, co nie istnieje.

Nadmierna wrażliwość na wszelkie bodźce życia ziemskiego może wystąpić wtedy, gdy czakry fizyczne nie są zrównoważone, a dążymy do otwarcia trzeciego oka. Pojawiają się różne dolegliwości związane ze środowiskiem, w którym żyjemy. Odczuwamy działanie pola elektromagnetycznego transformatorów prądu, pestycydów czy środków chemicznych zawartych w produktach spożywczych, niektórych materiałów budowlanych, spalin czy hałasu, charakterystycznego dla współczesnego miasta. Nie oznacza to, że u każdego, kto cierpi na choroby odśrodkowe, występuje brak harmonii dolnych czakr. Tak oczywiście nie jest, ale warto się nad tym zastanowić.

Powinniśmy zwracać uwagę na ludzi reagujących chorobą na nieprzyjazne człowiekowi środowisko. Sygnalizują oni coraz większy stopień zatrucia tego środowiska. Wielu z nich próbuje sobie wypracować taki styl życia, który zapewni im oczyszczone pole wibracji.

Utrzymanie harmonii na poziomie transcendencji

W tym stanie świadomości doświadczamy błogości, dostrzegając bożą doskonałość we wszystkich rzeczach. Jesteśmy pojedynczą komórką w całej wielkiej świadomości Matki Ziemi. Mamy kontakt z tao. Dzięki temu odczuwamy jego prąd i z łatwością się do niego dostosowujemy. Pozostawanie w harmonii z postrzeganiem pełnym inspiracji czyni nasze życie beztrudnym i radosnym. Innym możemy się wydawać obdarzeni zdolnościami ponadzmysłowymi, ale my wiemy, na czym to polega. Po prostu obserwujemy prądy wszechobejmującej siły życiowej i dostosowujemy się do zmian, jakie ona niesie. To daje nam prorocze spojrzenie, gdyż dostrzegając subtelne poziomy energii, wyczuwamy w niej zmiany, jeszcze zanim one zmanifestują się realnie.

Choć wymagało to cierpliwości i wytężonej pracy, osiągnęliśmy trwałe porozumienie ze swym świadkiem. Możemy teraz obiektywnie obserwować własne współdziałanie z innymi. Możliwość jednoczesnego zachowania dystansu i uczestnictwa daje nam mądrość i wiedzę o znaczeniu życia.

Równowaga szóstej czakry pozwala odczuwać rzeczywistość w szerszym wymiarze, a gdy się do niej dostroimy, rozkwita nasza intuicja. Łatwo przystosowujemy się do sytuacji pozostających poza naszą kontrolą. Wiedza o tym, jak duża część życia pozostaje poza naszą kontrolą, wskazuje na istnienie pozajednostkowej siły życiowej. Wierzmy, że dostrojenie się do tej kosmicznej siły życiowej leży w naszym najlepiej pojętym interesie.

Nasza wiara umacnia się, gdy postrzegamy korzyści podążania drogą wiodącą poza nasze ja, wszystko bowiem, czego ono dotychczas pragnęło, jawi nam się jako łatwo dostępne. Zaspokajamy swe potrzeby bez żadnego wysiłku, co pozwala swobodnie dążyć do utrwalenia przekonania o istnieniu wyższej siły życiowej. Warto dodać, że nasza wiara jest oparta na doświadczeniu. Zyskaliśmy niezwykłą umiejętność bycia we właściwym miejscu o właściwym czasie, niekoniecznie uprzednio to planując. Gdy wsłuchujemy się w cichy, spokojny głos wewnętrzny, intuicja pozwala nam widzieć znaki wskazujące, którędy mamy iść.

Można doświadczyć przeżyć na poziomie szóstej czakry bez praktyki duchowej, ale nie da się utrzymać tego poziomu świadomości bez zdyscyplinowanej woli duchowej. Bez dyscypliny przebudzone trzecie oko jest zarówno inspirujące, jak i złudne. Naraża nas to na przypadkowe doświadczenia transcendentne, czasem związane z wiarą, a czasem z lękiem. Na morzu zbiorowej wyobraźni jesteśmy jak okręt bez sterów. W miarę jak rozwijamy umiejętność rozróżniania, czy nasze drogi prowadzą do zwiększenia, czy uszczuplenia energii, zaczynamy kierować swą uwagę ku temu, co inspiruje. Tak oto przejawia się duchowa wola.

Praktyka duchowa jest niezbędna, gdy chcemy ukształtować w sobie transcendentne i inspirujące postrzeganie życia. Często absorbuje nas ona w takim stopniu, że nasz styl życia umożliwia ciągłe doświadczanie boskości. Przykładami życia podporządkowanego szóstej czakrze są:

pobyt w aśramie, uprawianie jogi, oddanie się praktyce religijnej lub innej praktyce duchowej, głęboka duchowa jedność z przyrodą lub uprawianie sztuki bez ograniczania twórczej energii.

Uzyskując harmonię na tym poziomie świadomości, stajemy się wizjonerami. Nasza wiedza wykracza poza umysł i słowa. Postrzegamy obrazami, intuicyjnie. Prowadzi nas wyższy głos wewnętrzny. Inspirujemy innych do słuchania takiego głosu w nich samych. Nie głosimy doktryny ani nie tworzymy szkoły. Nasze widzenie wykracza poza takie zjawiska. Nasz system nauczania to nasza własna zdolność do życia w wielkim spokoju.

Wzniesienie się ponad biegunowość oznacza wzniesienie się ponad konflikt. Konflikt powstaje na skutek sztywnego trzymania się określonych poglądów. Postrzegając szerszą rzeczywistość, obejmującą oba bieguny, możemy wznieść się ponad konflikt i wieść spokojne życie. Nawet pośród chaosu i przemocy, panujących w naszym współczesnym świecie, otwarta i harmonijna czakra trzeciego oka umożliwi przebywanie w innej rzeczywistości, pozbawionej konfliktów.

W stanie równowagi na tym poziomie wszelka rzeczywistość odkrywa przed nami swe głębsze znaczenie. Dostosowujemy własne dążenia do tego, co się nam objawia, i życie staje się błogosławieństwem. Często obecna w nim jest magia. Wszystko, co robimy, nabiera magicznego wymiaru w oczach innych ludzi. Natomiast my po prostu obieramy kurs zgodny z prądem życia w szerszym wymiarze niż życie jednostki.

Przepływ energii z szerszej rzeczywistości do rzeczywistości jednostkowej jest odbierany jako inspiracja. Czerpanie inspiracji oraz inspirowanie innych to dodatkowe korzyści z podążania obraną przez nas drogą. To nie nasze ja inspiruje innych. Przeciwnie, musimy przekroczyć poziom świadomości odrębnego ja. Nawet wówczas, gdy próbuje ono ingerować, sprawiając, że przestajemy się czuć bezpiecznie i przestajemy pomagać innym, mamy siłę przeciwstawić się temu głosowi. Musimy być przekonani, że nasze ja się tu nie wkradło. Tylko zrównanie się świadomości z poziomem czystej inspiracji pozwala inspirować innych.

Duchowy cel szóstej czakry

Osiągnęliśmy mądrość wywodzącą się z postrzegania wykraczającego poza biegunowość, czyli dualizm. Możemy pomagać innym w dostrzeganiu głębszego sensu sytuacji, w jakich się w życiu znajdują. Być może oni sami już nas szukają. Zakres naszego widzenia poszerzył się do tego stopnia, że dostrzegamy znacznie więcej czynników rzutujących na każdą chwilę życia niż większość ludzi. Jesteśmy powołani do tego, aby pomóc innym szerzej postrzegać życie i własne możliwości. To budzi w nich odczucie, że istnieje głębszy sens życia niż samo przetrwanie. Oferujemy ludziom punkt widzenia, który uwalnia ich od ograniczonego postrzegania rzeczywistości. Ludzie mogą nas uważać za wizjonerów; odznaczamy się niesłychaną intuicją w odróżnieniu od większości ludzi, których intuicja pozostaje w stanie uśpienia.

Zawsze jesteśmy w stanie pomóc innym w znalezieniu wyższej ścieżki kryjącej się za ich aktualnym dylematem. Przyjęcie naszego punktu widzenia może zaspokoić u innych pragnienie boskości. Stajemy się fontanną duchowej mądrości i potrafimy dostrzec prawa tworzenia, manifestujące się przed naszymi oczami. Widząc we wszystkim doskonałą konsekwencję tego, co

było przedtem, postrzegamy możliwości, jakie w sobie zawiera. Jako wizjonerzy, koncentrujemy uwagę przede wszystkim na możliwościach, a nie na samych zjawiskach.

Pobudzanie szóstej czakry

Kiedy czujemy się zagubieni i unosimy się na fali, skupmy uwagę na szóstej czakrze i zacznijmy szukać znaczenia w naszym życiu. Nauczycieli jest wielu, wystarczy posłuchać. Trzeba śledzić znaki, pytać o nie, odnaleźć właściwy kierunek i kontakt ze swym wyższym ja. Można zastosować wyrocznie takie jak I Czing, postawić karty, tarota lub runy i szukać odpowiedniego dla nas kierunku. Jeśli potraktujemy je z należytą uwagą, to staną się narzędziem przekazu naszej wyższej jaźni.

Tę czakrę kultywuje się przez słuchanie inspirujących mówców (na żywo lub nagranych) oraz czytanie tekstów napełniających nas wiarą i zaostrzających widzenie. Mówiąc krótko, jeśli chcemy nadać swemu życiu więcej znaczenia, szukajmy większego znaczenia w naszym życiu. Docierajmy do źródeł.

W sytuacjach konfliktu z sobą samym lub z innymi zachowajmy wiarę w transcendentne postrzeganie i znajdziemy taki punkt obserwacyjny, z którego widzimy szerszą rzeczywistość, obejmującą przeciwne bieguny. Żyjąc w sercu przekonanie o istnieniu drogi prowadzącej poza dualizm, pozwólmy sobie, a nawet zmuszmy się do ujrzenia tej drogi. Zawsze istnieje rozwiązanie, wyższa droga pozostaje dostępna. Przede wszystkim należy pamiętać, że zawsze można ominąć konflikt. Jeśli będziemy strzec tego punktu widzenia, ta wyższa droga sama nam się objawi.

Gdy ogarnia nas depresja i tracimy ducha, nauczmy się go odzyskiwać. Spróbujmy pojąć sens nieukontentowania w Bogu. Yogananda, jeden z wielkich duchowych nauczycieli, dużo o nim pisał. Według niego znaczna część naszego cierpienia i smutku bierze się z rozdzielenia od Boga. Nosimy w sobie głód połączenia się z Bogiem, ale często wydaje nam się, że to czegoś innego nam brakuje. To nieukontentowanie powoduje, że w ziemskim życiu próbujemy odnaleźć coś, czego ono nam nie może dać. Jest to niewłaściwe poszukiwanie duchowej łączności, Gdy następnym razem poczujemy przygnębienie, weźmy to pod uwagę i starajmy się rozwiązać problem poprzez odnalezienie swych duchowych źródeł.

Ćwiczenie 10

Medytacja: Usiądź prosto tub połóż się na wznak. Oddychaj głęboko, powoli, tak żeby się uspokoić. Zwróć uwagę na subtelne wznoszenie się i opadanie energii podczas każdego oddechu. Gdy wyciszysz się całkowicie, wyobraź sobie ocean i jego ogrom. Zanurz się w nim i poczuj, że jesteś częścią tego ogromu. Nie jesteś ani w nim, ani oddzielony od niego – jesteś nim, stań się nim. Teraz wyobraź sobie pojedynczą falę unoszącą się nad oceanem. To twoje jednostkowe życie – odrębne i odmienne od całości, a jednocześnie pozostające jej częścią. Fala wznosi się, opada i znów wznosi. To twoje kolejne inkarnacje. Fala powstaje z oceanu – rodzi się twoje indywidualne życie, aby z powrotem opaść do jedności. Zaraz jednak wznosi się kolejna fala – następne twoje życie manifestuje się i wraca, aby połączyć się z całością. Ile takich fal twoich indywidualnych żywotów już się uniosło? Ile ich jeszcze wzniesie się w przyszłości? Poczuj ogrom swoich możliwości.

Wyobrażając sobie unoszenie się i opadanie fal, poczuj, jak za każdym razem ocean obejmuje cię i wita. Poczuj, że łączysz się wtedy z boskością – czułą i współczującą, zawsze serdecznie przygarniającą cię do siebie, Poczucie odrębności jest iluzją. Fala jest cały czas częścią oceanu, a on się w niej zawiera. Każde uczucie oddzielenia jest ułudą. Poczuj swą jedność z wiecznym ogromem.

Poddanie się duchowości:

Czakra siódma

Kolor: Fioletowy lub biały

Kamienie: Czysty kwarc

Położenie: Korona głowy

Z samej definicji czakra korony reprezentuje czystą, nieodróżnicowaną energię kosmiczną. Jest ona przyporządkowana dążeniu do doświadczenia boskości, jakkolwiek ją pojmujemy. Jeśli istnieje tu jakaś potrzeba, jest nią absolutne poddanie się przewodnictwu bożemu. Na tym poziomie nie wystarcza wiedza o życiu duchowym. Pragniemy połączyć się z boskością i wykonywać wszystko pod jej kierunkiem.

Czakra ta, która zapoczątkowała proces inwolucji, otrzymując energię, jest tą samą czakrą, która dopełnia proces ewolucji. Energia pożyczona z kosmosu dla zainicjowania naszego życia zostaje zwrócona wraz ze zjednoczeniem się doświadczenia jednostkowego ze zbiorowym. To nasz wkład we wszechświat: suma energii wszystkiego, czym jesteśmy.

Po otwarciu się na ten poziom postrzegamy całokształt życia jako doświadczenie duchowe. Boskość uśmiecha się do nas z każdego elementu rzeczywistości. Nasze życie jest oddawaniem czci, ponieważ w każdym doświadczeniu widzimy wymiar świętości.

Choć ostatecznie jest to zawsze dar bożej łaski, możemy się do tego stanu przygotowywać poprzez życie w świadomości tej świętości. Będzie to nas przybliżało do doświadczenia oświecenia i olśnienia. Jest to zaledwie przeblask najwyższego poziomu rzeczywistości, który trwa chwilę i przemija. Przychodzi, kiedy chce, ale możemy zwiększyć prawdopodobieństwo jego wystąpienia poprzez medytację, modlitwę i głęboką kontemplację.

Przez pryzmat duchowości

Następuje całkowite połączenie. Większość z nas bardzo rzadko doświadcza tego stanu, a w historii ludzkości tylko kilka nadzwyczajnych jednostek potrafiło utrzymać swą świadomość na tym poziomie. Są to istoty anielskie, które całkowicie podporządkowały boskości swą indywidualną świadomość. Dla ogółu ludzi jest to "szczytowe", "oceaniczne" doświadczenie nagłej pełnej świadomości. Jest to jak spojrzenie na życie oczyma bożej siły, patrzącej naszymi oczami.

Jest to owoc życia w świętości. Stopienie się z nieskończonym pozwala zajrzeć do dusz innych. O tym, jak długo zdołamy utrzymać ten poziom postrzegania, decyduje nasza reakcja. Jeśli budzi w nas lęk, zostaniemy natychmiast cofnięci do poziomu niższych czakr, gdzie czujemy się bezpieczniej. Nielatwo zachować stan równowagi na tym poziomie. Wiedza ma swoją cenę. Budzimy w sobie pełną pamięć – wiemy. Odpowiednio silne poddanie się jest niezbędne, aby trwać w postrzeganiu na poziomie siódmej czakry.

Przed każdym z nas jest cel – boży zamysł, który powołał nas do kolejnego wcielenia. Każda z wyższych czakr zawiera w sobie celowość, ale czakra siódma odkrywa przed nami wszechogarniający cel stojący przed naszą duszą w tym życiu. Gdy obudzimy w sobie pełną świadomość siódmej czakry, nie możemy tego celu zanegować, a ta wiedza niesie za sobą odpowiedzialność. Musimy ją akceptować. Jeśli nie zaakceptujemy objawionego celu, to na powrót zejdziemy do niższych czakr. Jeśli go zaakceptujemy, łączymy się z niewyczerpanym źródłem energii. Boska siła dostarczy nam wszelkiej energii i stworzy okoliczności potrzebne do osiągnięcia celu naszej duszy.

Osoba postrzegająca życie z poziomu siódmej czakry najchętniej pozostawałaby w samotności, na łonie przyrody, aby oddawać się kontemplacji. Inni ludzie pragną jednak z nią przebywać. Na szczęście, na tej płaszczyźnie bytu dawanie innym przychodzi w sposób naturalny dzięki temu, że istnieje połączenie z siłą życiową wszechświata, źródłem niewyczerpanej energii. Trzeba mieć nieustającą łączność z boskością, aby utrzymać się na tym poziomie. Gdyby ta łączność ustała, a ludzie nadal czerpaliby od nas, bylibyśmy zdani wyłącznie na swoją energię jednostkową i pozbawieni bożego źródła. W efekcie spadlibyśmy do poziomu niższych czakr z powodu wyczerpania i osłabienia się naszej osobistej energii.

Brak równowagi w aspekcie duchowości

Brak równowagi siódmej czakry może okazać się niebezpieczny. Może prowadzić do zakorzenienia naszego życia w odrębnej rzeczywistości, dla nas bardzo realnej, ale nie zintegrowanej z otaczającym nas światem. Prowadzi to do odcięcia się od rzeczywistości ziemskiej i uniemożliwia normalne funkcjonowanie w codziennej rzeczywistości.

Dysharmonia w tym ośrodku może doprowadzić do konfrontacji ze strażnikami ostatniej bramy, czyli ucieleśnieniem naszych lęków. Manifestują się one jako istoty, które nas prześladują. Choć z ziemskiego punktu widzenia są one tylko nic nieznaczącymi zjawami, to dla osoby, która napotkała taką energię, stają się realne. Doskonały sposób, który chroni przed zbłądzeniem w strefy lęku siódmej czakry, to zastosowanie nauk któregoś ze świętych tekstów ludzkości. Biblia, Koran, I Czing, Tao Te Czing, Upaniszada, Bhagawadgita i wiele innych ksiąg pomogą odzyskać harmonię na tym najwyższym poziomie.

Podejrzewam, że wielu pacjentów szpitali psychiatrycznych otworzyło się na ten kosmiczny poziom, ale nie są połączeni z niższymi czakrami i osobowym ja. Żyją oni w oddzielnej rzeczywistości, bez zakotwiczenia w niższych czakrach.

Innym rodzajem dysharmonii jest coś, co nazywam syndromem "listy zakupów". Nauki spod znaku New Age doradzają stworzenie sobie wizji własnego życia. Czy chcemy mieć udany związek,

czy nową pracę, powinniśmy szczegółowo spisać swoje potrzeby i medytować nad nimi, uznając je za prawdę. To niewątpliwie działa, co potwierdzi każdy, kto próbował takich metod. Listę tę układa nasze ego, a gdy ego wtrąca się do wyższych czakr, nie można osiągnąć równowagi. Ego twierdzi bowiem, że lepiej zna nasze potrzeby niż Bóg. Zamiast całkowicie poddać się prądowi naszego życia, intensywnie zajmujemy się jego ukierunkowaniem. W dużej mierze wyklucza to cudowne rzeczy, jakie mogą nas spotkać, jeśli poddamy się całkowicie bożemu planowi.

Zdajmy się na Boga – to najlepsze, co możemy zrobić, jeśli trudno nam zrezygnować z kontroli nad przebiegiem własnego życia. Jest to bardzo ciekawy proces. W pierwszym etapie budzenia się wyższych poziomów świadomości musimy sprawować taką kontrolę, biorąc odpowiedzialność za wszystko, czego doświadczamy. Jest to konieczne po to, aby się wyzwolić z uwarunkowań kulturowych, jakie w nas wpojono. Początkowo kierowanie swym życiem jest konieczne. Jednak gdy chcemy osiągnąć najwyższy poziom świadomości, musimy się zdać na boże kierownictwo. Najpierw więc odzyskujemy swoje autentyczne ja, przejmując kontrolę, ale na końcu poddajemy się najwyższej sile, w którą wierzymy, aby na trwałe zanurzyć się w boskości.

Utrzymanie harmonii na poziomie duchowości

Poziom świadomości siódmej czakry najlepiej określa słowo święty. Poddanie się Najwyższemu jest absolutne, całe życie jest podporządkowane bożej woli. Osiągnięcie tego poziomu świadomości wymaga całkowitego poddania się wyższej sile. Nie mamy najmniejszych wątpliwości co do naszej drogi, podążamy nią przez cały czas. Jesteśmy w tym świecie, ale nie z tego świata, ponieważ nasza świadomość tkwi w bożej świadomości.

W tradycji buddyjskiej ten poziom świadomości ilustruje droga bodhisattwy. Bodhisattwa to jednostka bliska osiągnięcia oświecenia, która jednak rezygnuje z opuszczenia tego świata i doświadczania wiecznej błogości; pozostaje, aby dzielić do końca ludzkie cierpienie. Przebudzenie siódmej czakry to wkroczenie na drogę bodhisattwy.

Temu poziomowi świadomości towarzyszy poczucie wieczności. Jest to stan, w którym wiemy, że odpowiemy za każdy swój czyn dokonany w ciągu wieczności. I tyleż mamy czasu, żeby wszystko naprawić. Kiedy sobie uświadomimy, że prawo przyczyny i skutku działa przez całą wieczność, zaczynamy wkładać więcej energii w tę naprawę. Nie da się oszukać tej części bożej świadomości, którą mamy w sobie. Jakaś część nas wie, czy żyjemy w zgodzie ze swym wyższym ja. Wreszcie porzucamy wszystkie sztuczki, za pomocą których chcemy ukryć się przed własną boską świadomością, poddajemy się nurtowi życia zgodnego z najwyższymi intencjami i pozostajemy nieustannie czujni, aby się w nim utrzymać.

Zanim nauczymy się utrzymywać w sobie ten poziom świadomości własnym wysiłkiem, spływa on na nas jako łaska. Siódma czakra jest poza naszym zasięgiem. Można jej doświadczyć, ale nie z własnej, jednostkowej woli. Najczęściej jest ona doświadczana na skutek bożej interwencji, nie spowodowanej osobiście. Takie najwyższe doświadczenia zdarzają się zresztą bardzo rzadko. Są to krótkie przebliski boskiej świadomości – dusza kosmosu otwiera się i tchnie w nas swój oddech. Takie krótkie i sporadyczne "tchnienia" boskości często zmieniają całe nasze życie.

Gdy odczuwamy wartość takiego pełnego zjednoczenia, wszystko inne błędnie i traci znaczenie. Pragnienie doświadczenia tego na nowo wypiera wszelkie inne dążenia; wkraczamy na drogę prowadzącą do bożej realizacji. Pragniemy nie tylko dowiedzieć się o Bogu, chcemy Go poznać. Koncentracja na tym jednym celu przynosi w końcu owoce zaczynamy coraz dłużej pozostawać w boskiej świadomości.

Dopóki do tego nie dojdzie, nie zdajemy sobie sprawy, że nie jest to, jak się powszechnie sądzi, droga poświęcenia. Utrzymanie się na tym poziomie świadomości wymaga integracji i zrównoważenia wszystkich poprzednich czakr, co wyklucza jakiegokolwiek poświęcenie. A jeśli faktycznie do niego dojdzie, energie pominiętej czakry i tak ściągną naszą uwagę do miejsca, w którym wystąpił brak, a więc do tego źródła, które próbowaliśmy ominąć.

Nie należy mylić poddania się z poświęceniem. Poświęcenie to rezygnacja z czegoś, co cenimy; poddanie wymaga jedynie ufności, że gdy podporządkujemy swe życie boskości, przyjdzie do nas wszystko, co cenimy.

Mamy pozostać ludźmi korzystającymi z pełni życia. Poddanie się najwyższemu głosowi prowadzi do osiągnięcia najwyższego stanu świadomości siódmej czakry. Taka droga życiowa jest najlepsza dla każdego człowieka, także jego osobowego ja. To sposób życia, który nie skazuje na wieczne cierpienie, który nikogo nie krzywdzi ani nie wymaga od nas ofiary, co byłoby krzywdzące dla naszego odrębnego ja. Poświęcenie implikuje, że potrzeby wszystkich innych ludzi są ważniejsze niż nasze własne. Poddanie się pozwala odkryć drogę, która stanowi korzyść dla wszystkich, również dla nas samych.

To wymaga wyjaśnień. Poziom świadomości siódmej czakry pociąga za sobą przekonanie o tym, że wszystko jest jednością, iż wszystko pochodzi z tej samej boskiej emanacji. Poświęcenie staje się formą duchowego samobójstwa. Odrzucenie swego ja jest odrzuceniem części bożego stworzenia, co zaprzecza podstawowej zasadzie siódmego poziomu świadomości. Nie da się utrzymać tego poziomu, poświęcając własne ja. Zestrojenie się z tym centrum oznacza, że nastąpiła całkowita integracja i umocnienie się wszystkich czakr. Ego, dusza i duch są w pełni aktywne i ożywione.

Często do zakłócenia równowagi dochodzi na skutek podporządkowania się fałszywym guru i dania posłuchu nieodpowiednim naukom. Prawdziwy poziom świadomości siódmej czakry to bezpośrednia łączność z boskością, bez pośredników. W dążeniu do osiągnięcia boskiej świadomości może dojść do uznania nauczycieli, dogmatów, manifestów i innych form pośrednictwa za samego Boga. Jeśli droga, którą wybraliśmy, inspiruje nas i przybliża do naszego wyższego ja oraz do boskości, nie zbaczajmy z niej. Jeśli natomiast nie daje nam ona inspiracji ani wiary, nie przybliża do wyższego ja ani do boskości, zachowajmy ostrożność. Bądźmy cierpliwi. Zaczekajmy, aż znajdziemy prawdziwą drogę. Warto poczekać, choć nie w pustce, lecz w pełnym przekonaniu, że nasze zjednoczenie z boskością w końcu nastąpi.

Życie w pełnej świadomości siódmej czakry jest najwyższym aktem wiary. Sprawą pierwszorzędnej wagi jest wiara w to, że dowiemy się, co znajduje się poza granicami lęku. Gdy po raz pierwszy przekraczamy ograniczoną sferę świadomości jednostkowej i wkraczamy w nieograniczoną

przestrzeń rzeczywistości duchowej, musimy się zdać na ślełą wiarę; po prostu ufać, że istnieje rzeczywistość wykraczająca poza lęk. Odkrywamy świadomość jak Magellan. Kto ma w sobie wiarę, nie boi się, że spadnie z krańca świata po przekroczeniu strefy znanego.

Poza lękiem jest wolność. Bez jarzma lęku możemy swobodnie doświadczać świadomości żywiącej się kosmiczną energią życiową, która przepływa nieustannie przez całe stworzenie. To jest uwolnienie. Zaznajemy prawdziwej wolności od ograniczającego spojrzenia na rzeczywistość.

A jak to wpływa na nasze poczucie czasu! Zapominamy, co to niecierpliwość. Cóż bowiem znaczy kilka minut, jeśli poznaliśmy wieczność? Linearne postrzeganie czasu, charakterystyczne dla dolnych czakr, wtapia się w świadomość czasu cyklicznego. Wiemy, że mamy mnóstwo czasu, żeby zrobić wszystko, co do nas należy. Czas staje się naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Uczymy się celebrować chwilę. Umacniamy się w cierpliwości.

Wolność pozwala nam czuć siłę życiową, płynącą żyłami całego istnienia, odkryć wymiary życia poza ciałem i poznać istnienie uniwersalnych obszarów. Wiedza ta zmienia nasze życie. Już nie tylko wierzymy w istnienie rzeczywistości poza lękiem, ale jej bezpośrednio doświadczamy. Poznanie prawdy o tym doświadczeniu i pewność, że jest ono dostępne, zmienia nasz stosunek do całego życia.

Prześledźmy życie ludzi świętych: Jezusa, Buddy, Lao-Cy, Matki Teresy, Gandhiego, Yoganandy, Thich Nhat Hanha czy Muktanandy, by wymienić tylko kilku z nich, i zadajmy sobie pytanie: co jest dla nich wspólne? Otóż całkowite i nieprzerwane połączenie z boskością. Dość ograniczona lista tych, którzy utrzymali harmonię na tym poziomie energii, świadczy o ogromie takiego zadania. Przesunięcie głównego ośrodka świadomości na poziom boski, przy jednoczesnym pozostawianiu świadomością w sferze jednostkowej, jest bardzo trudne.

Poddanie się boskości musi być całkowite – z Bogiem nie można się targować. Zadajmy sobie pytanie, czy jesteśmy przygotowani na robienie wszystkiego, co będzie konieczne, aby całkowicie podporządkować się woli Boga? A może próbujemy przemycić jakieś warunki naszego poddania? Na przykład: "Poddam się boskiej woli całkowicie, pod warunkiem że pozostanę z mężem, rodziną w dobrym zdrowiu; że będę miał dobrą pensję i ładne mieszkanie...". Oczywiście trochę przesadzam, ale chodzi o to, że nie ma tu miejsca na żadne negocjacje. Albo poddajemy się całkowicie, albo z niego rezygnujemy.

W tym tkwi ogromny paradoks. Kiedy w końcu nasze ego zrezygnuje ze sprawowania kontroli i podda się boskiej woli, na ogół dostajemy wszystko, czego by nasze ego pragnęło, a nawet więcej. Tego jednak nie sposób wiedzieć z góry. Trzeba się zdecydować ze szczerą wiarą w to, że boża siła wie najlepiej. Większość ludzi, którzy to uczynili, twierdzi, że gdy całkowicie się poddali, zachowali bez wysiłku to wszystko, co obawiali się utracić. Oczywiście, można otrzymać więcej, niż nasze ego mogło się kiedykolwiek spodziewać. Nie należy ograniczać boskości, sugerując, że wiemy lepiej, co w ostatecznym rozrachunku jest dla nas najlepsze.

Problem powstaje wówczas, gdy w grę wchodzi inne osoby, zwłaszcza jeśli mamy rodzinę i dzieci. Czujemy się za nich odpowiedzialni. Dla dobra naszych najbliższych musimy zachować

kontrolę. Wtedy następuje prawdziwy sprawdzian wiary. Czy nasza wiara jest na tyle silna, abyśmy ufali, że żadna z kochanych przez nas osób nie zostanie skrzywdzona na skutek tego, że wejdziemy na wyższą drogę? Taka sytuacja wymaga niezwykle silnej wiary.

Mogę to zilustrować swoją historią. Prowadziliśmy razem z żoną własną restaurację, zanim zostałem zawodowym astrologiem. Lubiłem tę pracę, ale się nią nie pasjonowałem. Moją pasją była astrologia i rozwój duchowy. Obawiałem się jednak, że jako astrolog nie zarobię na utrzymanie czterech synów. Prowadzenie restauracji przynosiło odpowiednie dochody, a ponadto zawsze miałem pełną lodówkę. Astrologią zajmowałem się w wolnym czasie. Miałem go jednak niewiele, więc astrologia na tym ucierpiała.

Kiedyś usłyszałem głos wewnętrzny, nawołujący mnie do porzucenia restauracji i poświęcenia całej energii na astrologię. Opierałem się temu głosowi, argumentując, że muszę zapewnić byt rodzinie. Głos nie ustawał, a ja bardzo długo odrzucałem jego wezwanie, mając na względzie dobro rodziny.

Aż nadszedł ten wyjątkowo ważny w moim życiu tydzień. Los przysłał do mnie trzech klientów, których sytuacja życiowa była podobna. Każdy z nich był artystą w jakiejś dziedzinie, ale podjął pracę, aby się utrzymać. Zwykle rozmawiam z ludźmi bardzo spokojnie, więc byłem zaskoczony tym, że wrzasnąłem na jedną z tych osób: "Nie może się pani nazywać artystką, jest pani zwykłą urzędniczką! Na to poświęca pani większość czasu i to pani robi najlepiej, bo w to pani wkłada najwięcej energii – w pracę urzędniczką, a nie w sztukę".

Kiedy klientka wyszła, usiadłem, oszołomiony własną gwałtowną reakcją. Miałem wrażenie, że krzyczałem sam na siebie. To było do mnie skierowane. To ja nie mogłem się nazwać astrologiem, bo większość czasu spędzałem w restauracji. Postanowiliśmy z żoną, że sprzedamy nasz udział w firmie partnerowi, a ja zajmę się całkowicie astrologią. Mieliśmy trochę oszczędności, aby przetrwać początek nowego życia. Dałem sobie rok, a gdybym po roku poniósł klęskę, zawsze mogłem otworzyć nową restaurację.

Przeprowadziliśmy się do małego miasteczka na półwyspie Olympic. Nie znaliśmy tam nikogo, ale spodobała nam się panująca tam atmosfera. Nie byłem w ogóle przygotowany na to, co się zdarzyło! Dałem sobie rok, a uzyskanie takich dochodów, jakie przynosiła restauracja, zabrało mi zaledwie miesiąc. W ciągu pierwszego roku moje dochody się podwoiły. Nie mogłem tego pojąć, tkwił w tym jakiś paradoks. Przez całe życie martwiłem się o to, aby mieć pieniądze na utrzymanie rodziny, zamiast już dawno pójść za głosem wiary. Zmniejszyłem sobie zarobki o połowę!

Nigdy nie zapomniałem tej lekcji. Sam na sobie doświadczyłem prawdziwości słów: "Szukajcie najpierw Królestwa Bożego, a wszystko inne będzie wam dodane".

Duchowy cel siódmej czakry

Stosujemy wiele metod, aby osiągnąć stany duchowe, zanim otworzy się siódma czakra. Kiedy zjednoczymy się z boskością, całe nasze życie jest stanem duchowym. Techniki są potrzebne dopóty, dopóki do tego dochodzimy, ale gdy już dopniemy celu, wszelkie praktyki prowadzące do duchowości stają się zbędne. Teraz musimy zademonstrować swój związek z życiem.

Wszelkiego rodzaju duchowe drogi uczą rezygnacji z przywiązania do rzeczy materialnych na rzecz boskiej świadomości. Jest to konieczny etap odrzucenia ziemskich uwiązań, czyli droga wyrzeczenia. Gdy nastąpi przebudzenie, obejmujemy świadomością wszystkie sfery życia, w tym rodzinę i pracę. W myśl powiedzenia: "Zanim doznasz oświecenia, rąb drzewo i noś wodę; gdy doznasz oświecenia, rąb drzewo i noś wodę". Naszym celem jest dać świadectwo temu, że całe życie jest praktyką duchową.

Pobudzanie siódmej czakry

Gdy życie staje się rozpaczliwe, podejmijmy działania z całą desperacją, na jaką nas stać. Całkowicie się poddajmy. Śmiało, bez reszty, z wiarą w sercu. Wierząc przynajmniej w to, że gdy zrezygnujemy z przeprowadzania własnej woli, otwieramy wyższej sile drogę do wniknięcia w nas. Nasz dotychczasowy sposób na życie nie działał, dlaczego więc nie spróbować innego? Właśnie moment życiowej rozpaczki może zadecydować o tym, że wreszcie przedrzemy się na najwyższy poziom postrzegania.

Czy jednak musimy czekać na taki moment? Działa on jak siła napędowa, popychająca nas do szukania boskości, ale czy nie możemy tego robić, zanim wpadniemy w rozpacz? Taka jest postawa wizjonerska. Lepiej osiągnąć ten poziom świadomości z własnego wyboru. Wtedy odczuwamy, że otrzymaliśmy wspaniałą szansę, i nie kieruje nami desperacja.

Część III

Szkice

Taniec ego, duszy i ducha

Taniec ego, duszy i ducha odbywa się wewnątrz czakr. Ego, czyli odrębna tożsamość naszej jaźni, jest ożywiane energią pierwszych trzech czakr. Dusza rezyduje w czakrze serca i jest powiązana zarówno ze sferą ego, jak i ducha. Duch przepelnia wyższe czakry. Gdy percepcja i dobrodziejstwa każdej czakry są zintegrowane ze wszystkimi pozostałymi, mamy do czynienia z idealną sytuacją. Wzrost świadomości polega na coraz lepszym poznaniu całego swego jestestwa, jednocześnie obejmującego wszystkie czakry. Jest to najwyższa świadomość, niełatwa do osiągnięcia z powodu naszych życiowych umocowań. Powstrzymują one i ograniczają świadomość do określonych punktów widzenia, poglądów i opinii. Umocowania są naturalne, pojawiają się spontanicznie. Trzeba umieć dostrzec, że zakłócają one doświadczenie jedności dlatego, że nasze ego nie znajduje się na swoim miejscu.

Nie musimy zabijać ego. Odgrywa ono pozytywną rolę w całości jestestwa, tak samo jak dusza i duch. Ideałem, do którego należy dążyć, jest rozszerzenie postrzegania poza zakres ego, który to zakres z definicji jest wąski. Zawiera w sobie opinie, myśli, postawy, wartości i emocje naszego ja. Ego skłania się ku temu, co je podtrzymuje, a wszystko inne odrzuca. Jeśli ego zapuści

się w wyższe czakry, to zawsze powstają problemy, ponieważ nie ma ono zdolności przyjmowania uniwersalnego punktu widzenia. Ego wraz z towarzyszącymi mu umocowaniami jest najczęstszym źródłem problemów w wyższych czakach.

Jednak zabicie czy stłumienie ego nie rozwiązuje problemu. Powstają wtedy dodatkowe problemy z samooceną, ograniczające naszą zdolność do cieszenia się życiem. Najlepiej więc, gdy posiadamy zdrowe ego i, co jest ważne, znamy jego granice. Ukształtowanie silnej, wyważonej-własnej tożsamości poprzez rozwinięcie trzech pierwszych czakr stwarza silną osobowość i osadza nas mocno w istnieniu. Zdrowe ego jest dobre w swoim zakresie, ale jego działanie ogranicza się do obszaru trzech pierwszych czakr. Nasz indywidualny styl, gust, wartości, które wyznajemy, i uczucia, które żywimy, pochodzą z tego obszaru. Czynności przyziemne stwarzają naszemu ego dużo okazji do panowania i nie powinno ono wykraczać poza swą naturalną domenę. Jeśli tak robi, to usiłuje nadać charakter osobisty temu, co nie jest osobiste.

Wypaczenie poza ograniczoną percepcję trzech pierwszych czakr nie oznacza, że obracamy się przeciwko ich widzeniu świata. Po prostu wychodzimy za daleko. Na przykład zagłębiając się w świadomość duszy. Oczywiście, ona tam jest zawsze, ale nie zawsze ją świadomie odczuwamy. Centrum naszej świadomości musi się przesunąć, aby otworzyć serce, siedzibę duszy. Musimy być w stanie uwierzyć, że nie broniąc się, jesteśmy bezpieczni. Ta zmiana jest ogromną przemianą. Pozwala ona na uczestnictwo serca w naszym życiowym doświadczeniu. Życie bez udziału serca jest uciążliwe. Przebudzenie serca wprowadza do niego radość, tę pieśń duszy.

Otwarcie się na doświadczanie duszy, na życie z poziomu czwartej czakry nie jest równoznaczne z osiągnięciem wyższego punktu w skali. Jest to raczej poszerzenie horyzontu naszej uwagi i zakresu doświadczenia poza dotychczasowy, ograniczony obszar percepcji. Najbardziej pożądanym stanem jest sięgnięcie po wyższą rzeczywistość, przy jednoczesnym zachowaniu klarownego widzenia poprzez trzy pierwsze czakry.

Dalszy rozwój przenosi nas na poziom ducha i świadomości zbiorowej. Zaczynamy rozumieć, że świadomość jednostkowa jest zrodzona z wyższej świadomości zbiorowej Matki Ziemi. Jako część Gai czujemy bliską więź z całym istnieniem. Tutaj zawsze rodzi się akceptacja naszej roli w całym systemie, a także otrzymujemy dar wolności od defensywnych, reakcyjnych zachowań, a także wolności odkrywania świadomości przez wzniesienie się ponad dualizm myślenia.

Pierwsza z wyższych czakr wprowadza nas w wyższy poziom postrzegania umysłem. Jeśli porównamy umysł do osobistego komputera, to możemy uznać, że piąta czakra jest centralnym procesorem, z którego osobisty komputer pobiera informacje. Ma on dostęp do głównego komputera w niebie, z którego pochodzą myśli. Poprzez działanie trzech dolnych czakr każda jednostka tworzy osobiste doświadczenie umysłu zbiorowego. Każdy jednak czerpie myśli z tego samego, jedyne źródła. Wolność umysłu jest potrzebna, aby móc poruszać się w świecie. Znamy swoje indywidualne myśli i przekonania, ale również możemy poznawać inne.

Dalsza podróż przez czakry prowadzi do szóstej, centrum wyobraźni. Jako wyższa czakra, także i ona ma łączność z bankiem zbiorowej wyobraźni, z którego wszyscy pobieramy wyobrażenia. Uzyskanie wolności na tym poziomie wymaga pewnej dyscypliny. Bez dyscypliny wyobraźnia zdaje się

być wolna, ale najczęściej jest sterowana przez wewnętrzne przymusy i nawyki, a tylko czasami miewa dostęp do prawdziwie twórczej inspiracji. Będąc zdyscyplinowani, uczymy się odróżniać zdrowe wyobrażenia od niezdrowych, nie angażować się w niezdrowe wyobrażenia oraz kierować wyobraźnię ku zjawiskom twórczym i inspirującym.

Wreszcie docieramy do czakry siódmej, korony. Tu można doświadczyć pełnego zjednoczenia się ze wszystkim. Tu mieszka duch ludzkości, który ożywia cały świat. Najwyższa jedność ma różne nazwy, ale tak naprawdę nie da się jej nazwać. Każda nazwa ją ogranicza, a ona przekracza wszelkie granice. Wolność na tym poziomie oznacza wyjście poza jednostkowe doświadczenie i poddanie się transcendentnej sile życiowej boskiej woli. Jeśli usiłujemy to doświadczenie personalizować, może nam się zdawać, że jesteśmy Bogiem. Możemy też poczuć się szaleńcem. W obu przypadkach wystąpiło zbyt umocowanie do samego doświadczenia. Aby się od tego uwolnić, musimy się całkowicie zdać na Boga. Wolność ta opiera się na wierze w to, że siła życiowa pulsująca na zewnątrz naszego ja jest dobroczynna. Poddając się jej, będziemy bezpieczni.

Pamiętajmy, że wiedza o czakrach nie jest tym samym co doświadczenie czakr. Trzeba stosować medytację, aby bezpośrednio doświadczyć czakr. Wprawdzie mogą się zdarzyć spontaniczne doświadczenia każdej z czakr poza medytacją, jednak najlepszą drogą jest medytacja.

Śluby duchowe a czakry

Bardzo ciekawa jest analiza tradycyjnych ślubów duchowych pod kątem czakr. Wejście na drogę duchowego rozwoju wiąże się zawsze ze składaniem ślubów. Bez względu na określoną tradycję są to zwykle śluby ubóstwa, czystości i posłuszeństwa. Spróbujmy się zastanowić, do której czakry odnosi się każdy z tych ślubów. Ubóstwo można by odnieść do pierwszej czakry, związanej z przetrwaniem. Czystość to oczywiście wyrzeczenie się przyjemności seksualnej, związanej z drugą czakrą. Posłuszeństwo to nic innego jak rezygnacja z władzy, związanej z trzecią czakrą.

Jak widać, śluby ubóstwa, czystości i posłuszeństwa są odrzuceniem pierwszych trzech czakr. W myśl naszego dążenia do pobudzenia i zharmonizowania wszystkich czakr takie odrzucenie nie jest właściwe. Jeśli odrzucimy lub stłumimy jakąś część naszej natury, ona nie zniknie, lecz da o sobie znać w inny sposób. Podchodzimy z całym szacunkiem do tradycyjnych dróg duchowych. Intencje tych ślubów są na pewno szlachetne: chodzi o wycofanie uwagi ze spraw fizycznych i skierowanie jej na duchowe.

Teoretycznie brzmi to wspaniale, lecz w praktyce pozostawia wiele do życzenia. Przede wszystkim niewłaściwe jest samo założenie, że górne czakry są dobre, a dolne złe. Brak akceptacji dla bożej natury każdej sfery naszego jestestwa reprezentuje myśl dualistyczną: dobry-zły. Ta część mnie jest dobra, a tamta zła. Ostatecznie doprowadza to do uczucia wstydu, poczucia winy i odrzucenia, projekcji i wielu innych problemów, z którymi boryka się ludzka dusza.

Obecna rewolucja duchowa pozwala wyjść poza dualizm i osądzanie. Osiągamy to poprzez akceptowanie wszystkich aspektów naszej istoty jako wrodzonego prawa bożego. Zamiast odrzucania niższych czakr, proponuje się je szanować. Nie należy jednak w nich utknąć. Zauważyliśmy już, zapoznając się z czakrami, że jeśli skupiamy się wyłącznie na niższych z nich, stają się one

nienasycone. Dlatego są tradycyjnie odrzucane po to, aby pielgrzymi duchowi w nich nie pozostali. Jednak dopiero funkcjonowanie w niższych czakrach przy utrzymaniu świadomości w wyższych pozwala korzystać z dobrodziejstw całego systemu.

Jak na górze, tak na dole – to jeden z najpopularniejszych aksjomatów drogi świadomości. Mikrokosmos jest odbiciem makrokosmosu. Gdy zważymy na stan makrokosmosu, a zwłaszcza na to, jak ludzkość traktuje Ziemię, łatwo dostrzeżemy, że filozofia odrzucenia cielesności prowadzi do braku szacunku dla fizycznego ciała planety. Jeśli nauczymy, że to, co fizyczne, jest nieważne i należy je ignorować na korzyść tego, co duchowe, to nie powinniśmy się dziwić, że będziemy mieli do czynienia z kompletnym nieposzanowaniem naszego fizycznego środowiska. Zachodnia kultura nie jest szczególnie uduchowiona. Ma ona raczej charakter mentalny, a mimo to wykazuje taki sam brak szacunku dla fizyczności. Widać to po naszym zdegenerowanym środowisku.

Tradycje duchowe wpajają nam od dawna, że pobyt w ciele na ziemi jest przejawem upadku i utraty bożej łaski. Gdybyśmy byli naprawdę dobrzy, toby nas tutaj nie było. Chrześcijanie wierzą w życie pozagrobowe: kto jest dobry, ten pójdzie do nieba. Buddyści dążą do nirwany; osiągnie ją ten, kto jest naprawdę dobry. Hinduiści uczą, że będąc naprawdę dobrym, można oderwać się od kota śmierci i ponownych narodzin i nie przychodzić więcej na ten świat. We wszystkich tych tradycjach występuje podobny stosunek do życia na ziemi.

A może jest to po prostu nasza arogancja – nie widzieć, że życie na ziemi jest darem. Spotkałem ludzi, którzy z pełnym przekonaniem twierdzili, że to ich ostatnie życie na ziemi. Zawsze mnie to dziwi. Jak im się wydaje, dokąd pójda? A jeśli nasza planeta jest klejnotem w całym wszechświecie? Jeśli nasze życie tutaj jest błogosławieństwem, a nie dopustem? Gdybyśmy tak uważali, wszelkie życie byłoby dla nas święte.

Czy rzeczywiście Ziemia jest jedyną planetą z drzewami, ptakami, pocałunkami, ciepłym wiatrem i czekoladą? A jeśli ci przyjaciele, którzy tak marzą o opuszczeniu tej planety, trafią w swym przyszłym życiu na jakąś inną, pokrytą siarką i ledwo będą pamiętać kwiaty, życzliwych ludzi, piękne ciała i uczucia? Skąd wiemy, że właśnie to miejsce nie jest darem? Czy to nie jest arogancja, widzieć naszą planetę i przypuszczać, że stworzylibyśmy coś lepszego?

Łatwo jest wyliczyć problemy – skażenia, cierpienia i twierdzić, że wszystko na Ziemi jest złe. Może jednak powinniśmy przyjrzeć się naszym religiom i filozofiom, które uważają fizyczność za zło, i zbadać, jak to przekonanie wpływa na nasze zbiorowe działanie.

Łączenie kwestii ekologicznych z wiedzą o czakrach może się wydać odważnym krokiem, ale pamiętamy o przesłaniu drogi metafizycznej: wszystko jest ze sobą powiązane. Czy zatem historia o wygnaniu z raju ma związek z naszym stosunkiem do planety? Z całą pewnością! Czy odrzucenie czakr fizycznych ma związek z zaniedbywaniem przez nas tej planety? Oczywiście. Wejźmy więc z powrotem do raju. Nie dajmy się z niego wygnać.

“Niech na ziemi będzie pokój i niech on się zacznie we mnie” – brzmi jedna z duchowych maksym. Jest to bardzo dobry punkt wyjścia. Gdy nasze fizyczne ciała nauczą się żyć w harmonii z naszą duchową świadomością; gdy nauczymy się czcić nasze fizyczne ciała i pozwolimy im cieszyć

się dobrobytem, seksualizmem i władzą; gdy naszej duszy pozwolimy mieć pod dostatkiem serdecznej miłości; gdy pozwolimy, aby wyższe czakry otworzyły nas na twórczość, intuicję i duchowość; kiedy taniec ego, duszy i ducha stanie się świętowaniem naszego istnienia, a my poczujemy więź z całą biosferą, której na imię Gaja wtedy na pewno zmienimy nasz stosunek do planety. Będziemy ją hołubić zamiast bezcześcić.

Przekształcanie energii

Energia ma swoje prawa. Nie da się jej stłumić ani zneutralizować, ale można ją przesunąć z jednego bieguna w drugi. Wszyscy znamy negatywną energię, taką jak gniew, złość, irytacja. J. Krishnamurti w książce *Think on These Things* (wydanie polskie Szkoła zrozumienia), w rozdziale *Twórcze niezadowolenie* pisze, że niezadowolenie jest energią, którą można wykorzystać dla własnego dobra. Samo w sobie nie musi być złe. Problemy powstają wtedy, gdy przejawia się w formie negatywnej reakcji.

Pierwszym i najważniejszym krokiem w przekształcaniu energii jest nieprzywoływanie jej źródła. Zamiast być wściekłym, ponieważ on czy ona coś powiedzieli czy zrobili, po prostu bądźmy wściekli. Jeśli źródło znajduje się na zewnątrz, poza nami, to oddajemy mu władzę. Jeśli jestem wściekły, bo on coś powiedział, itp., oddaję temu władzę. Zakomunikowałem swojej podświadomości, że w tej sytuacji jestem bezsilny. Źródło władzy znajduje się poza mną. To, co on powiedział, jest źródłem siły, która wywołała mój gniew. Określając to w taki sposób, nie posiadam nad tym władzy, oddałem ją temu, co zostało powiedziane. W tej sytuacji nie mogę nic zrobić z energią, ponieważ określiłem się jako bezsilny. Odrzucając takie tłumaczenie i odnajdując źródło tego doświadczenia w sobie, odzyskuję moc władania energią. To jest mój gniew. Po prostu jest. Bez przyporządkowania go czemukolwiek staje się on gniewem użytecznym. Można go przekształcić.

Do przekształcania energii proponuję również wykorzystać wizualizację i pracę z czakrami. Oto ćwiczenie. Najpierw, jak sugeruje Krishnamurti, trzeba dać sobie spokój z szukaniem przyczyny, która, według mnie, wywołała gniew, niezadowolenie, irytację itp. Ego będzie nadal usiłowało tę przyczynę określić, gdyż jego zadaniem jest racjonalizacja i znalezienie przyczyny każdego doświadczenia. Ale ja mówię sobie, że w grę mogłoby wchodzić sto innych przyczyn. Najpierw biorę tę energię w swoje władanie, mówiąc: Jestem wściekły (zły, zdenerwowany, poirytowany czy jeszcze coś innego).

Potem wyobrażam sobie tę energię w postaci ciemnej kuli negatywnej energii w moich najniższych czakrach, u podstawy kręgosłupa. Odrzucam ten obraz i przechodzę do czakry serca, gdzie wizualizuję kulę ognistej energii. Biorę kilka głębokich oddechów, aby przepompować energię, i widzę, jak jasno płonie ogień czakry serca.

Następnie wracam do wyobrażenia ciemnej kuli energii u podstawy kręgosłupa. Robię wdech, a wraz z nim wciągam tę negatywną energię w górę kręgosłupa. Gdy zanurzy się ona w ognistej kuli energii, widzę, jak ciemność tej energii spala się w ogniu mego serca.

Zmieniła się w czystą, promienną energię, z niczym nie związaną. Mam teraz tę samą ilość energii, ale została ona pozbawiona negatywnego charakteru i mogę ją wyrazić, jak chcę. Mogę ją

spożytkować na pracę w ogrodzie, pisanie książki, trening lub cokolwiek wybiorę. Energia negatywna została przekształcona w energię pozytywną i twórczą, kierowaną moją wolą.

Postawa konfrontacyjna a wizjonerska

Większość ludzi cechuje konfrontacyjna postawa wobec życia. Wyraża się ona w traktowaniu życia jak nieustannego sprawdzianu. Wokół nas są problemy do pokonania, wyzwania, którym trzeba sprostać. Życie jest ciężkie i przetrwać mogą tylko ci, którzy są w stanie przewyciężyć wszystkie życiowe przeszkody. Taki pogląd na życie jest nośnikiem energii. Przekonanie, że życie na nas czyha, na pewno motywuje do działania. Problem w tym, że taka postawa jest bardzo męcząca. Ogromnie się zużywamy, wciąż oczekując kolejnej przeciwności. W taki konfrontacyjny sposób podchodzi do życia świadomość skoncentrowana na poziomie pierwszych trzech czakr.

Wizjoner patrzy na życie z innej perspektywy. Zamiast "muszę", mówi "udało mi się". Gdy wzniesiemy świadomość do poziomu wizjonerskiego, czerpiemy z inspiracji jako głównej siły motywacyjnej, a nie z energii napotykanymi trudnościami. Jest to całkowita zmiana schematu postępowania. Widzimy w życiu szanse, a nie trudne zadania do pokonania. Aby osiągnąć ten poziom postrzegania, musimy się wnieść ponad buntownicze tendencje niższych czakr i skupić uwagę na wyższych czakrach.

Zmiana postawy z konfrontacyjnej w wizjonerską wymaga wysiłku. Warto go dokonać, inaczej nie wyzwolimy się z buntowniczego dążenia do przetrwania, które promuje nasza kultura. Postawy konfrontacyjnej nie da się zwalczyć i pokonać, ponieważ takie działanie byłoby niczym innym jak przejawem postawy konfrontacyjnej. Zamiast walczyć o przetrwanie i nawet ostatecznie zwyciężyć, lepiej przenieść swą świadomość do wyższych czakr, skąd przychodzi inspiracja. Przy czym nie chodzi tu o myślenie na temat wizjonerstwa, ale o autentyczne trwanie w tym duchu na poziomie wyższych czakr, w oczekiwaniu na inspirację.

Przypomina to wejście do próżni i odkrycie, że to wcale nie jest próżnia. Niczym piętasto– i szesnastowieczni odkrywcy, którzy musieli wierzyć, że wypłynąwszy poza mapę, nie spadną w przepaść, odkrywcy świadomości muszą z ufnością wychodzić poza znany im świat, wierząc, że czekają tam na nich inne poziomy życia. Świat nieznan jest znacznie bardziej rozległy niż znany. Aby zostać wizjonerem świadomości, trzeba mieć w sobie wałę przekraczania progu wielkiego nieznanego obszaru.

Spróbujmy tak żyć. Starajmy się wytrwać, przybierając postawę wolną od konfrontacji. Jak długo wytrzymamy bez gniewu i niezadowolenia? Jest to trudniejsze, niż się wydaje, bo wtedy nie dysponujemy energią wbudowaną w nasze reakcje na problemy. Jak długo wytrzymamy bez irytacji i złości? Jak długo zachowamy spokój wewnętrzny? Jak długo będziemy w stanie budzić się rano i swoją energią inspirować twórcze pomysły, zamiast ożywiać problemy do pokonania? Jest to niełatwe zadanie, ponieważ możemy przywołać mnóstwo usprawiedliwionych powodów, aby pozostać na poziomie reakcyjnych trzech pierwszych czakr.

Łatwo uzyskać harmonię duchową, przebywając na szczycie góry, a bardzo trudno ją utrzymać, żyjąc pośród zwykłego świata. Czy oznacza to, że idealnym stanem jest całkowita

pasywność? Oczywiście nie. Każdy z nas styka się w życiu z sytuacjami wymagającymi intensywnej, gwałtownej reakcji. Nie chodzi o zupełnie odłączenie się od trzech pierwszych czakr, lecz o to, aby nas nie zdominowały. Czasami trzeba stanąć w obronie tego, w co wierzymy. Nasze wartości i zasady etyczne są poddawane próbie. Możemy ich bronić w sposób niekonfrontacyjny.

W życiu są obecne rozmaite problemy – w związkach międzyludzkich, w pracy, w życiu osobistym. Różne interakcje niekiedy wywołują konflikty. Osoba o podejściu wizjonerskim radzi sobie z kłopotami łatwiej, szybciej i łagodniej niż osoba nastawiona konfrontacyjnie. Można słuchać krzyków, a można szeptów. Zmieniając postawę w wizjonerską, zapowiedź problemu dociera do nas w postaci delikatnego szeptu. Wtedy wystarczą delikatne środki, aby mu zapobiec. Jeśli będziemy czekać, aż problem zacznie krzyczeć, z pewnością wrócimy do życia pełnego traumy i dramatycznych przeżyć.

Twórcza wizualizacja

System czakr przypomina syntezator muzyczny. Każda z czakr jest oddzielną nutą. Te oddzielne nuty można łączyć w różnych kombinacjach. Naturalnie, byłoby wspaniale, gdyby wszystkie czakry pozostawały w pełni otwarte. Lecz nie żyjemy na szczytach, tylko w dolinach rzeczywistości. Każda sytuacja, w jaką się angażujemy, stwarza okazję do skomponowania i zgrania różnych czakr.

Za dobry przykład może posłużyć popularna dziś wśród sportowców wizualizacja przed zawodami. Zostało potwierdzone, że jeśli ktoś wizualizuje piękny strzał, stwarza sobie możliwość wykonania go w rzeczywistości, choć oczywiście nie ma stuprocentowej gwarancji. Tenista może jeszcze przed wykonaniem serwu wyobrazić go sobie i już odczuwa atmosferę sukcesu. A to znacznie zwiększa prawdopodobieństwo udanego rzutu. Identycznie dzieje się w odwróconej sytuacji, gdy ktoś obawia się, że strzeli źle, i wyobraża sobie taką ewentualność. To oczywiście zwiększa możliwość wykonania nieudanego strzału.

Przez dłuższy czas zajmowałem się trenowaniem dziecięcej drużyny bejsbolowej. Ucząc małych zawodników, jak uderzać piłkę, często mogłem obserwować działanie tej zasady. Dzieci, które miały trudności z uderzeniem piłki, już w momencie podchodzenia do niej okazywały strach. Najbardziej bały się, że nie trafią w piłkę. Ten strach je wręcz paraliżował i uderzały, myśląc tylko o tym, żeby nie spudłować.

Ich umysł skupiał się na strachu przed nietrafieniem w piłkę, a to zwiększało prawdopodobieństwo, że tak się stanie. Zachęcałem ich, aby nie myśleli o tym, że mogą nie trafić, lecz o tym, że mogą trafić. Kazałem im oglądać prawdziwych zawodników i wyobrażać sobie, że uderzają piłkę tak jak oni. Kiedy mali gracze przestali myśleć o chybieniu piłki i zmienili swoje nastawienie, radzili sobie o wiele lepiej.

Ta sama technika daje pozytywne wyniki w innych dziedzinach aktywności, nie tylko w sporcie. Zasada ta odnosi się do każdej sfery życia. W wielu codziennych sytuacjach efekt naszego działania zależy od tego, czy podchodzimy do nich z lękiem, czy z wiarą. Nie jest to wyłącznie sprawa tak zwanego pozytywnego nastawienia.

Pozytywne mentalne nastawienie do życia to tylko ogólna postawa. Wizualizacja, którą proponuję, jest czymś więcej, gdyż wywołuje ona konkretne uczucia w konkretnym momencie.

Wizualizujemy pożądaną efekt i już od razu w tym momencie ogarnia nas poczucie sukcesu. Nie jest to tylko nadzieja, że go odniesiemy. My doświadczamy tego uczucia tak, jakby efekt działania już się zmanifestował. Nazywam to "zanurzeniem się w uczucia końcowego sukcesu".

Zwróćmy uwagę, jak zasada ta manifestuje się w formie negatywnej, wtedy gdy podchodzimy do jakiegoś działania z lękiem.

Przeprowadźmy doświadczenie. Czy potrafimy użyć duchowej woli, aby odwrócić uwagę od lęku i skierować ją na wiarę? Czy możemy pójść jeszcze krok dalej i wyobrazić sobie to działanie zakończone sukcesem? A jeszcze dalej poczuć fizycznie, że nasze działanie zakończyło się sukcesem? I dalej – poczuć już teraz autentyczną radość z odniesionego sukcesu? I trwać w tym uczuciu? Właśnie w taki sposób można realizować tę zasadę w codziennym życiu.

Kiedy odbywałem studia podyplomowe, stosowałem tę technikę przy zdawaniu egzaminów. Jak wszyscy, do późna w noc wkuwałem tuż przed egzaminem czy testem. Pół godziny przed nim spędzałem na medytacji, podczas gdy pozostali uczyli się do momentu rozpoczęcia egzaminu. Najpierw regulowałem oddech i koncentrowałem się na czakrach. Potem wizualizowałem pisanie pracy egzaminacyjnej, oddawanie jej profesorowi, ocenianie jej przez niego i wręczanie mi jej z bardzo dobrą oceną oraz gratulacjami. Wyobrażałem sobie, jak się czuję po odniesieniu tego sukcesu, i próbowałem poczuć to już teraz. Czuję satysfakcję z dobrze wykonanego zadania. Te uczucia zatrzymywałem w sobie, idąc na egzamin. Bardzo mi to pomagało i systematycznie przynosiło pozytywne rezultaty.

Modlitwa

Często modlimy się w intencji innych ludzi. Powinniśmy to robić. Nasi bliscy, chorzy czy mający kłopoty mogą z tego odnieść korzyść. Często modlimy się o poprawę losu ludzi cierpiących na naszej planecie. To też jest wskazane. Przesłać błogosławieństwo tym, którzy są w gorszym położeniu niż my, to pozytywne działanie. Aby nasze modlitwy odnosiły większy skutek, warto zacząć od wprowadzenia boskiej obecności do naszego własnego życia. Nie możemy bowiem dać innym tego, czego sami nie mamy.

Modlitwy za innych będą bardziej skuteczne, jeśli najpierw weźmiemy odpowiedzialność za zjednoczenie się z duchem tak, aby poczuć w sobie bożą obecność. Wizualizujemy boskie emanacje spływające z czakry korony do naszych trzech najniższych czakr. Kiedy czujemy całym swym jestestwem bożą obecność, wtedy możemy skutecznie wysłać bożą energię do tych, których kochamy.

Modląc się w intencji konkretnej osoby, wyobraźmy sobie energię emanującą z czakry serca. Wzmocni to naszą intencję. Następnie wznosimy się w myślach do coraz wyższych czakr kolektywnych, żeby nasza modlitwa przeniknęła do zbiorowej świadomości. Modląc się za ludzkość, wyobrażajmy sobie emanacje z czakry korony.

Gdybyśmy chcieli uprawiać filantropię i wpłacać pieniądze na szlachetne cele, sami będąc bankrutami, nasz altruizm pozostałby co najwyżej dobrą ideą. Musielibyśmy najpierw uzyskać jakieś środki, żeby dał efekty. Tak samo jest z modlitwą. Gdy modlimy się za innych, nie zaprosiwszy

upřednio bożej siły do własnego życia, modlitwa pozostaje tylko piękną ideą. Nie wyrządzamy nikomu krzywdy, ale też i nie spełniamy intencji, jeśli nie napelnimy duchem samych siebie. Wtedy możemy dawać ze swego źródła.

Energia martwienia się

Trzeba w tym miejscu wspomnieć o martwieniu się w kontekście modlitwy, która działa, ponieważ działa zasada. Gdy wysyłamy energię innym, wpływa ona na innych proporcjonalnie do swej jakości.

Niedawno jeden z moich przyjaciół był śmiertelnie chory. Wydawało się, że wkrótce odejdzie. Lekarze powiedzieli rodzinie, żeby się z nim pożegnała. Był to człowiek bardzo przez wszystkich kochany. Wpłynął pozytywnie na życie wielu ludzi. Gdy rozeszła się wieść o jego bliskiej śmierci, urządzono kręgi modlitwy. Brali w nich udział przedstawiciele różnych wyznań: katolicy, buddyści, protestanci, grupy New Age oraz wielu biznesmenów, którzy w ogóle nie byli religijni. Zbierali się oni wszyscy razem i modlili się za zdrowie naszego przyjaciela. Zdarzył się cud: on wciąż żył. Lekarze nie mogli w to uwierzyć, bo nigdy jeszcze nie widzieli, aby ktoś ożył w tak zaawansowanym stadium umierania. Najwyraźniej siła modlitwy odniosła oczekiwany, zbawienny skutek.

A czym w myśl tej zasady jest martwienie się? Jest negatywną modlitwą. Jest dosłownym wysyłaniem negatywnej energii i obciążaniem innych naszymi lękami. Wyobraźmy sobie, że odkryliśmy kolor zmartwienia: czarny, szarobury, a może brudnobrazowy? A jaki może być dźwięk zmartwienia? Ciężki, w tonie minorowym? Ustawiamy płótno na sztalugach i włączamy muzykę złożoną z dźwięków zmartwienia, aby wprowadziła nas w odpowiedni nastrój podczas malowania tego uczucia.

Malujemy na płótnie zmartwienie kolorami, które oddają jego nastrój. Potem oprawiamy obraz i wysyłamy go w prezencie osobie, o którą się martwimy, z adnotacją: "To mój prezent dla ciebie. Powieś ten obraz tam, gdzie często będziesz na niego patrzył. A gdy będziesz na niego patrzył, poczuj jego nastrój. To właśnie czuję, kiedy myślę o tobie". No i cóż to za prezent? Czy doceni go osoba, o którą się martwimy?

Niech ten przykład otworzy oczy wszystkim, którym wpojono, że powinniśmy się martwić o swoich najbliższych. Jaki rodzaj energii wtedy im wysyłamy? Czy nie jest to negatywna modlitwa? Zamiast wysłać światło, miłość i bożą energię, wysyłamy im ciemność i energię lęku. Pamiętajmy o tym, że działa zarówno energia modlitwy, jak i energia martwienia się, tyle że ta ostatnia negatywnie. Jeśli zasada działa, to tak samo dla obu biegunów: pozytywnego i negatywnego. Weźmy odpowiedzialność za jakość energii, którą wysyłamy innym.

Oczywiście, nie unikniemy martwienia się, zwłaszcza jeśli mamy dzieci. Nie musimy z tego powodu wpadać w kompleks winy. Chodzi o to, aby uświadomić sobie, że ten rodzaj działania nikomu w niczym nie pomaga. Postarajmy się zminimalizować czas poświęcony martwieniu się. Gdy ogarnie nas to uczucie, przyjmijmy je do wiadomości i świadomie nie podtrzymujmy go w sobie. Hodujmy w myślach takie obrazy, jakie chcielibyśmy zobaczyć naprawdę, a unikajmy takich, których manifestacji nie chcemy.

Wśród Indian amerykańskich istnieje zwyczaj zwany koszem na zmartwienia. Gdy ma się zamiar odwiedzić kogoś w jego domu, po drodze zbiera się kilka patyków, symbolizujących zmartwienia gościa. Przy drzwiach domu stoi kosz, do którego wrzuca się patyki przed wejściem do środka. Nie wnosi się tam swoich zmartwień. Wychodząc, trzeba je ze sobą zabrać.

To piękny symbol. Tak trzeba postępować z nachodzącym nas uczuciem troski. Nie tylko nie wnosić ich do cudzego domu, ale i nie wpuszczać ich do swoich myśli o innych. Kiedy o kimś myślimy, najpierw włóżmy swoje zmartwienia do kosza. Wiadomo przecież, że nie sposób uniknąć zmartwień. Zwróćmy jednak uwagę na to, aby nie przesyłać ich innym.

Respekt dla własnej energii

Musimy zacząć z miejsca, w którym się znajdujemy, to jest oczywiste. Miejmy respekt dla własnej energii, to znaczy tego, gdzie się znaleźliśmy i co do tej pory zdobyliśmy. Szanujmy nasze aktualne wzorce energii wraz z nawykami, uzależnieniami, przyzwyczajeniami, drobnymi bolączkami i wszystkim, co składa się na obecną prawdę o nas samych. Stąd zaczniemy. Wszyscy jesteśmy ludźmi, z naszymi ludzkimi ułomnościami i zwyczajami, z których nie jesteśmy szczególnie dumni. To część ludzkiej egzystencji.

Szanując własną energię, nie zaczynamy od oceny własnego człowieczeństwa. Jeśli wydaje nam się, że czynione postępy na obranej drodze poznamy po tym, że wszystkie negatywne cechy i neurotyczne tendencje będą znikać, nigdy nie posuniemy się naprzód. Zawsze będzie w nas coś do przepracowania. W miarę docierania na coraz wyższe poziomy jaźni problemy będą coraz bardziej subtelne, ale będą się wciąż pojawiały.

Proszę o wybaczenie mi wulgarności, ale mam jedno ulubione powiedzenie: "Dziś oświecony, jutro zwykły dupek". Nigdy nie uciekniemy od swego człowieczeństwa, więc gdy zdarzy nam się trochę niżej upaść, miejmy dla siebie takie samo współczucie, jakie mamy dla innych borykających się ze swymi problemami.

To odbiera problemom ich siłę. Jeśli traktujemy brak problemów jako nadrzędny cel postępu, tylko im dodajemy siły. Zdejmijmy ocenę samego siebie z piedestału i postawmy ją na poziomie ludzkim. Mamy dużo do zrobienia, jak wszyscy. Zwykły życiowy przydział. Nie zboczmy ze swej drogi, zajmując się nawet drobnymi problemami. To część życia.

Gdy ogarnia nas zazdrość, zawiść, wściekłość, chęć osądzania i tym podobne uczucia, potraktujmy je jak obecne pole naszej świadomości, na którym nasza dusza musi właśnie popracować. Nie dajmy się zwariować drobnym problemom, które nasza dusza musi przepracować dla naszego własnego rozwoju. Gdy je zaakceptujemy, łatwiej będzie je złagodzić, a nowe problemy będą coraz subtelniejszej natury.

Kundalini

Kundalini to pojęcie zaczerpnięte z filozofii hinduskiej. Ułatwia ono zrozumienie procesu wznoszenia się energii do góry poprzez czakry. Termin ten oznacza dosłownie "moc węża". Energia kundalini drzemie zwinięta u podstawy kręgosłupa. Różne sytuacje, ćwiczenia oraz medytacje sprawiają, że kundalini rozwija się i wznosi ku kolejnym czakrom, uwalniając energię zmagazynowaną

w każdej z czakr, przez które przechodzi. Taki sposób wizualizowania wyjaśnia zjawisko nagłego przebudzenia wywołanego wzrostem energii uwolnionej w wyższych czakrach.

Doświadczenie kundalini następuje spontanicznie i jest odczuwane jako uwolnienie się w nas niebywale energii całkiem przypadkowo. Odczucie nagłego przyływu energii do wyższych czakr jest zupełnie czym innym, gdy do tego zmierzamy, a zupełnie czym innym, jeśli nie jesteśmy przygotowani do tego, aby poradzić sobie z tak rozbudzoną energią. Najczęściej kundalini objawia się wtedy jako energia nieokiełznana: pośpiech, drżenie, gorąco, ataki niepokoju, nadmiar energii. Wszystkie tego rodzaju symptomy wskazują na brak równowagi energetycznej.

Kundalini wzniosła się ponad pułap naszych możliwości kontrolowania energii, która wybucha w sposób absolutnie niekontrolowany. Kiedy istnieje równowaga, energia jest zintegrowana i nie rzuca się tak w oczy, nie urządza na zewnątrz pokazów.

Aby kundalini osiągnęła najwyższy potencjał, musimy najpierw zharmonizować jej manifestację w. każdej kolejnej czakrze, począwszy od czakry korzenia. Można się otworzyć na doświadczenie z poziomu wyższej czakry, nawet jeśli dolna nie jest jeszcze w stanie równowagi, ale tego stanu nie da się utrzymać. Potrzeby niższej czakry ściągną tam naszą świadomość, żeby ją zaspokoić. Gdy czakra osiąga pełną harmonię, energia kundalini naturalnie i spontanicznie podnosi się do kolejnego wyższego centrum energii.

Bajka

Jesteśmy Radą Siedmiu. Usłyszycie o nas więcej, jeśli coraz więcej z was będzie w sobie budzić pełną świadomość. Nie jesteśmy niczym innym niż zbiorową mądrością ludzkości. Gdy wy będziecie uzyskiwać pełną świadomość i zrozumiecie swą rolę wśród ludzi, nasz głos będzie rósł w siłę. Doprowadzenie do uzyskania naszego przewodnictwa odbywa się według prostej zasady: to, co jednoczy, prowadzi do nas, to, co dzieli, oddala od nas. Do usłyszenia głosu umysłu wszechświata dojdziecie drogą uniwersalnej filozofii. Opowiemy wam pewną historię.

Dawno, dawno temu, gdy wszyscy byliśmy jeszcze świetlistymi istotami istniejącymi tylko w formie duchowej, nasze plemię anielskie badało wszechświat, by znaleźć możliwości służenia mu. Przelatywaliśmy nad planetą Ziemią i zauważyliśmy tam wielkie cierpienia. Planeta była przepiękna, takiej nie było w całym wszechświecie, a jednak pozostawała pogrążona w lęku. Lęk ten paraliżował mieszkańców, nie byli w stanie zrozumieć, jakim darem była ich śliczna planeta.

Nasi przywódcy przyjrzeni się tej sytuacji ze współczuciem i pomyśleli, że planeta z pewnością potrzebuje kosmicznej pomocy – trzeba napełnić ją wibracjami miłości. Zaproponowano nam, byśmy zeszli na Ziemię, zamieszkali w formach bytu, jakie tam już istnieją, i spróbowali pomóc w ewoluowaniu planety w kierunku miłości. Poproszono o zgłaszanie się na ochotnika, a my naiwnie przyjęliśmy na siebie to zadanie, wierząc, że nie będzie trudno podnieść świadomość tego niezwyklego piękna, które tam wszędzie panowało.

Nasi przywódcy poczynili przygotowania do ingerencji w kod genetyczny rokującej największe nadzieje rasy ludzi. Zajęło to tysiące lat, co na Ziemi wydawało się bardzo długo, ale w skali kosmosu było mgnieniem oka. Trzeba było dokonać zmian w mechanizmach umysłu i świadomości rasy

ludzkiej za pomocą kodu DNA, aby nadawały się do przyjęcia przybywających duchów. Gdy ich świadomość została już dostatecznie skorygowana, wysłano pierwszych emisariuszy, aby rozpoczęli proces wyzwania planety z lęku. Nasi przywódcy dobrze to zaplanowali. Sporządzili nawet mapy powrotu do naszego niebiańskiego domu. Zamierzano połączyć każde ludzkie ciało z aniołem stróżem. Połączyłoby to niebo z ziemią. Początkowe stadia eksperymentu przebiegały wspaniale. Gdy ciało otrzymywało ducha, nad duchem zapadała zasłona niepamięci, w miarę jak zanurzał się w fascynującym świecie zmysłów.

Planowano, że duch mieszkający w człowieku zapagnie się ponownie zjednoczyć ze swą niebiańską istotą i przypomni sobie swój cel. Nie zaplanowano natomiast tego, że po wejściu ducha w ciało nastąpi ich zespolenie, z którego zrodzi się dusza. Dusza była związana nie tylko z duchem, była również związana z ludzkim ciałem i rozkosznym światem zmysłów. Związki z ludźmi, miłość, intymność i towarzysząca im udręka żywiły duszę. Duch próbował oderwać się od ludzkiej kondycji, ale dusza była bardzo zaangażowana w naukę bycia istotą ludzką.

Dostarczano wiele map drogi powrotnej do domu: różnego rodzaju religie, coś dla każdego światopoglądu i spuścizny kulturowej. Mądre nauki szerzyły się wśród wielu cywilizacji, aby każdy mógł znaleźć swoją drogę. Każda z nich, jeśli nią kroczone z najwyższą intencją, wiodła ducha z powrotem do domu, do jego źródła – jedności. Jednak mapy zostały wypaczone przez podszytą lękiem mentalność planety i pierwsze próby zastosowania tych religii i dróg umocniły ludzi w lęku, zamiast ich od niego wyzwolić. Wszystko, co jednoczy, przyspiesza; wszystko, co dzieli, opóźnia. Religie zaczęły się oddzielać, a każda negowała wartość wszystkich innych dróg. Narzędzia, które miały ludzi wyzwolić, jeszcze bardziej ich podzieliły i odseparowały.

Nasi przywódcy, mając tyle czasu co wszechświat, pracowali dalej nad wpływaniem na świadomość planety, aby wynieść ją na poziom niebiański. Przyspieszali wibracje pola elektromagnetycznego. Zaszczepiali idee, które prowadziły do odkrywania materiałów niszczących warstwę ozonową, co pozwalało wibracjom o wyższej częstotliwości przenikać do atmosfery i zwiększało wibracje pola energii elektromagnetycznej. Naukowcy, nadal o mentalności opartej na lęku, widzieli w rozpadaniu się warstwy ozonowej kolejny dowód na to, że trzeba się bać przyrody. A jednak coraz więcej jednostek zaczynało budzić w sobie wyższe poziomy świadomości, funkcjonujące na polach energii o wyższej częstotliwości.

Jednostki te stawały się wizjonerami. Dostrzegały, że duchowe intencje każdej z map, dróg i religii to uwolnienie jednostek od rzeczywistości opartej na lęku. Zapraszając wyższe byty i aniołów stróżów do swego życia, uwalniali siebie od postrzegania życia z pozycji uwięzionej w ego. Znajdowali sposób na podążanie swą drogą tak, aby zidentyfikować przejawy karmiczne, potrzebne duszy do przepracowania, wyleczenia i włączenia w całość. Nie było to trudne przy pomocy ducha.

Początkowo, dopóki nie byli w stanie udowodnić swych prawd, oskarżano wizjonerów o oderwanie od rzeczywistości, brak realizmu i bujanie w obłokach. Gdy coraz więcej jednostek z powodzeniem stosowało odwieczne mapy do zaleczenia starych ran i nawiązania współpracy z duchem, ich życie zaświadczało, że taki model jest możliwy. Pokazywali oni coraz częściej życie pod

przewodnictwem ducha i żywione przez duszę. Wizjonerzy stali się żywymi przykładami dla innych. Ich miłość była znacznie silniejsza niż lęk.

Gdy takie jednostki odzyskiwały pełną pamięć o swym pierwotnym celu, stawały się światłem w ciemności, oświetlającym drogę innym.

Ta historia nie musi być bajką. Wskazując innym, jakie mają możliwości, robimy im ogromną przysługę. Jednak największą spuścizną, jaką możemy im zostawić, jest nasze własne życie. Lekarze, leczcie siebie. Żyćcie zgodnie ze swoją prawdą. Jeśli mamy wnieść istotny wkład w uleczenie tej planety, musimy zademonstrować to swoim życiem. Posiadamy mapy. Możemy żyć zdrowo dla ciała, umysłu, ducha i duszy. Czyniąc to, ugruntujemy wizję naszych duchowych przywódców i zapalimy światło wskazujące drogę następnym.

Część IV

Ćwiczenia i medytacje

Wizualizacja

Aby się dostroić do energii, jakiej chcę doświadczyć, stosuję głównie medytację i wizualizację. Istnieją także metody usuwania niepożądanego energii za pomocą wizualizacji. Oto jedna z nich.

Ćwiczenie 11

Odfiltrowywanie niepożądanych energii.

Zacznij od wprowadzenia się w stan medytacji i pobudź każdą czakrę przez medytację z czakrami. Następnie wyobraź sobie stojący naprzeciwko duży ekran, przez który można przechodzić jak przez drzwi. Przejdź w myślach przez ten ekran, wyobrażając sobie, jak wszystkie przyłączone do ciebie niepożądane energie – zmartwienia, lęki, oczekiwania innych i wszelkie inne, odfiltrowują się, gdy przechodzisz przez ekran.

Gdy znajdziesz się po drugiej stronie ekranu, poczuć się naprawdę autentycznym sobą, wolnym od przyłączonych nienaturalnych energii. Przejdź w wyobraźni przez kolejny ekran, o jeszcze gęściejszej siatce, i poczuć się oczyszczony ze wszystkiego, co nie składa się na twoją prawdziwą istotę. Przechodź tak przez wiele ekranów, aż zobaczysz, że kolory twojej aury są czyste i emanują promienne światło.

Medytacja z czakrami

Medytacja ta ma na celu skoncentrowanie uwagi na każdym z centrów energii. Odczuwamy energię związaną z każdą czakrą i oczyszczamy kanały łączące je ze sobą.

Znajdź ciche, spokojne miejsce i usiądź. Wyprostuj się i przyjmij pozycję, która pozwoli ci wytrzymać bez ruchu piętnaście, dwadzieścia minut. Gdy poczujesz w sobie spokój, z każdym oddechem wizualizuj snop białego światła przenikający do , twojego ciała przez czubek głowy. Idź w myślach za tym światłem w dół kręgosłupa. Czuj, jak energia zbiera się u jego podstawy, gdy wstrzymujesz oddech. Z każdym wydechem wizualizuj energię wracającą w górę kręgosłupa. Kiedy energia przechodzi przez każdą czakrę, staje się ciemniejsza, bo zbiera zanieczyszczenia. Zobacz to. Kiedy wreszcie energia wychodzi tą samą drogą, którą weszła, ma już ciemną, mulistą barwę. Wyobraź sobie cały ten cykl kilka razy, a za każdym razem energia wychodząca z czakry korony jest coraz bardziej oczyszczona.

Możesz teraz przejść do ożywiania każdej czakry. (Przez cały czas miej oczy zamknięte). Kluczem w tej medytacji jest oddech. Mistycy wiedzą, że z oddechem można wchłonać w siebie wszystko: miłość, jasność, mądrość, odwagę. Skoncentruj się na danym uczuciu i z wdechem wchłaniaj jego energię do swego jestestwa. Wstrzymaj oddech, licząc powoli do czterech, i poczuj, jak ta energia cię przepelnia. Wciągnij ją, zatrzymaj i pozwól jej wypełnić cię, a potem z wydechem wypuść ją na zewnątrz. W tej medytacji posłużymy się kolorami. W ten sam sposób: wdychaj kolor, zatrzymuj w środku, aby wypełnił cię dokładnie, i wydychaj go na zewnątrz, widząc, jak ten kolor z ciebie emanuje.

Pierwsza czakra

Wciągnij promień białego światła aż do podstawy kręgosłupa. Zatrzymaj światło w pierwszej czakrze i wyobraź sobie, że zmienia się w soczystą czerwień. Wstrzymaj oddech i skoncentruj myśli na fizycznej naturze swych zmysłów. Poczuj w sobie pasję, siłę, fizyczność, pełną odwagi energię. Wydychając, promieniuj czerwonym kolorem i czuj jego siłę. Powtórz cykl kilka razy, aż zanurzysz się całkowicie w odczuwaniu pierwszej czakry.

Druga czakra

Ponownie wraz z oddechem wciągnij promień białego światła do podstawy kręgosłupa. Potem wejdź za energią do drugiej czakry, usytuowanej tuż nad wzgórkiem łonowym. Wizualizuj energię przechodzącą w kolor ciemnopomarańczowy. Kąpiąc się w tym kolorze, poczuj w sobie witalność i żywotność. Odczuj swój magnetyzm i pewność, że przyciągniesz do siebie wszystko, czego potrzebujesz. Czuj, jak budzi się twoja zmysłowość, a twoje pięć zmysłów ożywa. Z wydechem wyślij tę pełną magnetyzmu, radosną energię na zewnątrz ku światu.

Trzecia czakra

Zacznij od wciągnięcia promienia białego światła w dół do podstawy kręgosłupa. Potem energia wraca do góry, do okolicy splotu słonecznego, kilka centymetrów poniżej pępka. Jej kolor zmienia się w jaskrawożółty. Czuj, że jesteś osobą obdarzoną zdolnością dokonywania wyborów zgodnie z własną wolą. Poczuj wyraźnie siłę swej osobowości, solidnie zakorzenioną w wyznawanych przez siebie wartościach i przekonaniach. Osiągnij stan całkowitej niezależności i z wydechem wypuść tę jasność ku światu.

Czwarta czakra

Wciągnij z wdechem białe światło do czakry korzenia, a potem pozwól mu unieść się do okolicy serca. Wyobraź sobie, jak z serca emanuje kolor soczyście zielony. Otaczając się tą ożywczą barwą, czuj, że jesteś osobą pełną miłości i akceptacji. Poczuj, jaka obfitość wszystkiego jest na świecie, i że wystarczy jej dla każdego. Obudź w sobie hojność i dziel się swym sercem ze światem. Miej świadomość, że podejmując decyzje sercem, łączysz swe osobiste i duchowe potrzeby.

Piąta czakra

Białe światło schodzi do podstawy kręgosłupa i wznosi się z powrotem do gardła. Zanurzasz się teraz w niebieskim świetle koloru nieba. Twoje myśli nie są niczym ograniczone, jak niebo. Niech wyobraźnia zaniesie cię aż do nieskończonych obszarów świadomości. Zbudź w sobie zdolność do twórczego postrzegania świata i wyrażania swego prawdziwego ja – autentycznego, uwolnionego od stereotypów kulturowych.

Szоста czakra

Idź za białym światłem do pierwszej czakry, a potem wznos się z nim poprzez kolejne czakry do trzeciego oka na środku czoła. Promień światła staje się kolorem błękitnym indygo, a ty koncentrujesz się w przestrzeni między oczami. Czujesz mądrość akceptacji życia takim, jakie jest, a przez to czujesz z nim jedność. W tym miejscu widzisz swoje życie z perspektywy ziemskiej, a jednocześnie z wyższej, duchowej. Przystajesz oceniać, po prostu jesteś świadkiem swego życia. Ogarnia cię błogość, gdy jednoczysz się z wyższym nurtem życia, niezależnym od ciebie. Uświadamiasz sobie prawdy płynące z twojej intuicji.

Siądma czakra

Po raz ostatni podążasz za białym światłem w dół przez wszystkie czakry i tym razem pozwalasz mu się wznieść po czakrę korony i na zewnątrz. Zobacz otaczający cię fioletowy blask. Wstrzymując oddech, napełnij się tym światłem. Uświadom sobie, że nie jesteś już samotny jako odrębna jednostka. Jesteś jeden, lecz ze wszystkimi. Poczuj nad sobą duchową opiekę, gdy łączysz się z boskością. Wydechając, oddaj energię swego istnienia boskości i otaczającemu cię światu.

Mając dalej oczy zamknięte, wróć myślą do miejsca, gdzie się znajdujesz. Wsłuchaj się w dźwięki otoczenia, poczuj zapachy. Oddychaj nadal równo i spokojnie. Powoli otwórz oczy i odczuj ożywczą świadomość TERAZ.

Medytacja nieba i ziemi

Usiądź w pozycji wygodnej do medytacji. Może to być każda pozycja, w której jesteś wyprostowany: siad lotosowy, siedzenie na krześle, przy ścianie, a nawet leżenie. Skoncentruj się na swym oddechu. Zwróć uwagę na wdech i wydech. Zauważ subtelne wznoszenie się twego jestestwa przy wdechu i subtelne opadanie przy wydechu. Obserwuj zmianę z wdechu na wydech i odwrotnie. Czy możesz uzmysłowić sobie subtelne przejście między oddechami, kiedy jesteś pośrodku?

Ureguluj teraz pracę systemu czakr, koncentrując się po kolei na każdej z nich. Zaczynaj od pierwszej czakry. Poczuj ją, skupiając na niej uwagę, wizualizuj kolor czerwony i atrybuty związane z

tym centrum. Przechodź po kolei przez każdą czakrę, wyobrażając sobie odpowiednie kolory (czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, indygo, fioletowy) i atrybuty czakry. Potem zejź z czakry korony z powrotem do czakry korzenia. Wykonaj to wszystko kilka razy.

Następnie wyobraź sobie, że twój kręgosłup wydłuża się i wchodzi w ziemię. Zobacz, jak z podstawy tego przedłużonego kręgosłupa wyrastają korzenie i zapuszczają się głęboko w ziemię. Korzenie te zaplątują się z korzeniami wielkich drzew i czerpią zrównoważoną, ugruntowaną siłę. Wędruje ona ku górze, nad ziemię i do twojego serca. Poczuj w sercu tak uzyskane zakotwiczenie i bezpieczeństwo.

Potem wyobraź sobie, że twój kręgosłup wydłuża się poprzez koronę głowy i biegnie ku górze, ku niebu. Staje się jakby wielką anteną rozgałęziającą się do nieba. Antena ta wychwytuje energię duchową z kosmosu. Wyobraź sobie, że czerpiesz tę energię z nieba i przekazujesz ją w dół do serca. Poczuj w sercu duchową energię.

A teraz wyobrażaj sobie jedno i drugie. Pobieraj energię z ziemi i z nieba jednocześnie i czuj, jak stapiają się one obie w twoim sercu. Z wdechem wciągaj obie energie, zatrzymaj oddech na kilka sekund i poczuj, jak mieszają się i jednoczą w centrum serca. Czujesz właśnie energię nieba i ziemi. Z wydechem zobacz, jak ta zjednoczona energia promieniuje z ciebie ku światu. Wdech. Wydech. Wciągaj energię w siebie i wysyłaj ją światu.

DODATEK

Tabela czakr

Czakra	Ukierunkowanie	Zasadniczy cel	Postrzeżenie	Poziomświadości	Manifestacje zrównowazenia	Zadanie
1	przetrawianie	znaleźć miejsce na ziemi	instynkty biologiczne, poczucie odrębności	bezpieczeństwo; połączenie ciała z ziemią	brak poczucia bezpieczeństwa	być całkowicie w ciele
2	przyjemność	zmysłowość/ seksualność	emocjonalne ja	świadomość magnetyzmu energii	hedonizm/ słabostki	radość życia
3	siła	siła woli; inicjowanie działań, wyznaczanie granic	zasady, których bronimy	szukanie możliwości wyrażania woli	konflikty na tle władzy	umiejętność dokonywania mądrych wyborów
4	miłość	otarcie serca na wszystkich; brakrywalizacji	współpraca	pogodzenie i spokój	rozdarte serce	poczucie szczęśliwości
5	kreatywność	mówienie prawdy	indywidualny pogląd, ponadkulturowe stereotypy	obserwacja z dystansu i bez uprzedzeń, a potem synteza różnych poglądów	poczucie niedoskonałości lub brak wrażliwości	autentyzm
6	transcendencja	być inspiracją dla innych	przekroczenie dualizmu; pełny wgląd	wewnętrzne przewodnictwo intuicji, dzięki połączeniu się z wyższą rzeczywistością	odloty świadomości; iluzje	umiejętność kierowania wyobraźnią
7	duchowość	złączyć się z intuicją bożą	oczyma boskiego bytu	doświadczenie całego życia jako duchowego	syndrom "listy zakupów"	poddanie się

Bibliografia

- Bach, Richard – Illusions, New York, Dell, 1977.
- Barks, Coleman – The Essential Rumi, San Francisco, Harper, 1995. Blum, Ralph – The Book of Runes, New York, St. Martins Press, 1982.
- Brennan, Barbara – Hands of Light, New York, Bantam Books, 1988.
- Bridges, Carol – The Medicine Woman Inner Guidehook, Nashville, Earth Nation Publishing, 1987.
- Carey, Ken -Return of the Bird Tribes, San Fmncisco, HarperCollins, 1988.
- Chodron, Pema – When Things Fall Apart, Boston, Shambhala Publications, 1997.
- Chodron, Pema – Start Where You Are, Boston, Shambhala Publications, 1994.
- Coelho, Paulo – The Alchemist, San Francisco, Harper, 1993. Goldstein & Komfield – Seeking the Heart of Wisdom, Boston & London: Shambhala, 1987.
- Grof, Stanislav & Christina – Spirltual Emergency, Los Angeles, Jeremy P Tarcher, 1989.
- Judith, Anodea – Wheels of Life, St. Paul, Llewellyn, 1997. Revised edition, 1999.
- Jung, C.G. – Memories, Dreants, Reflections, New York, Vintage Books, 1961.
- Jung, C.G. – Modern Man in Search of a Soul, New York, Harcourt, Brace & World, 1933.
- Krishnamurti, J. – Think on these Things, New York, HarperCollins, 1989. (Szkola zrozumienia, Thesaurus Press, Wrocław 1992).
- Long, Max Freedom -The Secret Science at Work, Marina del Rey, DeVorss & Co, 1953.
- Marciniak, Barbara – Bringers of the Dawn, Santa Fe, Bear & Co. Inc., 1992.
- Mitchell, Stephen – Tao Te Ching, New York, Harper Perennial, 1991.
- Moore, Thomas – Care of the Soul, New York, HatperCollins, 1992.
- Myss, Caroline, M. – Anatomy of Spirit, New York: Harmony Books, 1996.
- Pond, David & Lucy – The Metaphysical Handbook, P2. Ludlow, Reflecting Pond Publications, 1984.
- Rajneesh, Bhagwan Shree – The Book of Secrets, New York, Harper&Row, 1977.
- Richardson/Huett – Spiritual Value of Gem Stones, Marina del Rey, DeVotss & Co, 1980.
- Rinpoche, Sogyal – The Tibetan Book of Giving and Dying, San Francisco, Harper, 1992.
- Rodegast/Stanton – Emmanuel's Book, New York, Bantam Books, 1989.
- Sams & Catson – Medicine Cards, Santa Fe, Bear & Company, 1988.
- The Dali Lama – The Power of Compassion, London & San Francisco: Thorsons, 1995.
- Villoldo, Alberto and Jendresen, Erik – The Four Winds, New York, Harper and Row, 1990.

Walsch, Neale Donald – Conversations with God, New York, G.P. Putman's Sons, 1996.

Wilhem, Richard, Translation by Cary Baynes – The I Ching, Princeton, Princeton University Press, 1950.

Yogananda, Paramahansa – Autobiography of a Yogi, Los Angeles, Self Realization Fellowship. (Autobiografia jogina, Wydawnictwo "New Age", Zakopane 1993).