

Anodea Judith a Lion Goodman

# TVOŘIVÁ SÍLA ČAKER

*Revoluční návod,  
jak zhmotnit své sny*



# **TVOŘIVÁ SÍLA ČAKER**

Anodea Judith a Lion Goodman

# TVOŘIVÁ SÍLA ČAKER

*Revoluční návod,  
jak zhmotnit své sny*



## **Tvořivá síla čaker**

Anodea Judith a Lion Goodman

Z anglického originálu *Creating on Purpose* přeložila Martina Joujová

Redakční úprava Veronika Kreslová a Kristina Hellerová

Jazyková korektura Tereza Münz

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Vydání první

Copyright © 2012 Anodea Judith

Copyright © 2012 Lion Goodman

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-371-4

*Anodea Judith*

Mé vnučce Seraphin a všem budoucím generacím,  
jež budou sklízet plody úsilí těch, kdo spoluvytvářejí nebe  
na zemi.

*Lion Goodman*

Mým rodičům Jerrymu a Joanne a mé dceři Saře  
– další generaci.

# OBSAH

<b>Pozvání</b> .....	13
Výzva k probuzení.....	15
Spolutvorba a evoluce .....	18
<b>Cesta k manifestaci</b> .....	23
Systém čakr jako mapa manifestace.....	23
Transcendence a imanence: proud osvobození a proud manifestace .....	28
Cesta shora dolů .....	33
Být, konat a mít .....	41
Jak se vypořádat s odporem .....	43
Přijetí zkušenosti – klíč k uzdravení .....	48
Překonávání překážek .....	51
<i>Cvičení: Formulujte své záměry nahlas</i> .....	56
<b>Sedmá čakra: Vědomí tvoří</b> .....	63
Sedmá čakra .....	64
Otevření se síle prázdnoty.....	67
Přijímání podpory a milosrdenství .....	69
<i>Cvičení: Setrvejte v tichu</i> .....	72
<i>Cvičení: Vstupte na posvátné místo</i> .....	72
<i>Cvičení: Každý den se zamyslete         nad jednou otázkou</i> .....	73
Vytvoření záměru .....	74
<i>Cvičení: Stanovte si záměr pro každý den</i> .....	76

Odstranění omezujících přesvědčení .....	79
<i>Cvičení: Jak vyhodnotit svá vlastní přesvědčení</i> .....	91
<i>Cvičení: Změna přesvědčení</i> .....	94
<b>Šestá čakra: Vize posiluje</b> .....	99
Šestá čakra .....	102
Představte si možnosti .....	103
Objevte své životní poslání .....	110
<i>Cvičení: Objevte své životní poslání</i> .....	111
Sněte ve velkém.....	118
<i>Cvičení: Vysněte si ideální život</i> .....	118
Najděte svou vizi .....	121
<i>Cvičení: Šest nemožných věcí</i> .....	122
Vizualizujte si cestu ke splnění snu .....	123
<i>Cvičení: Vybavte si svou cestu zpětně</i> .....	124
<b>Pátá čakra: Konverzace podněcuje</b> .....	127
Pátá čakra .....	128
Vyprávějte svůj příběh .....	129
<i>Cvičení: Vyprávějte svůj příběh</i> .....	133
Upřesněte plán pomocí zpětné vazby .....	133
<i>Cvičení: Co chcete sdělit?</i> .....	136
Šiřte svou vizi mezi ostatní .....	137
Stanovte si jednotlivé cíle .....	138
<i>Cvičení: Prvních pět cílů</i> .....	142
<i>Cvičení: Zajistěte si zpětnou vazbu</i> .....	143
Obratná komunikace .....	143
<i>Cvičení: Obnovte ztracené vztahy</i> .....	148
Udělejte si z vnitřních hlasů spojení .....	152
<i>Cvičení: Dialog hlasů</i> .....	155
<i>Cvičení: Ved'te dialog se svými čakrami</i> .....	161

<i>Cvičení: Představte svůj návrh bohům</i> .....	164
<b>Čtvrtá čakra: Láska probouzí k životu</b> .....	167
Čtvrtá čakra .....	169
Co na svém snu milujete? .....	172
<i>Cvičení: Zapojte srdce</i> .....	173
Zdůraznění služby druhým .....	173
<i>Cvičení: Dávejte a přijímejte</i> .....	175
Nalezení správných vztahů .....	176
<i>Cvičení: Koho znáte?</i> .....	177
<i>Cvičení: Sestavte si tým snů</i> .....	179
Vytváření sítě.....	181
Tvoření spolu s krásou a láskou .....	184
<i>Cvičení: Rozvíjejte své vnímání krásy</i> .....	187
Naplnování touhy svého srdce .....	189
<i>Cvičení: Řízená meditace – Strom splněných přání</i> .....	190
<b>Třetí čakra: Síla plodí</b> .....	195
Třetí čakra .....	201
<i>Cvičení: Změřte svou osobní sílu</i> .....	203
Budte proaktivní .....	203
Posilujte svou vůli .....	205
<i>Cvičení: Posilujte svou vůli</i> .....	213
Naplánujte jednotlivé kroky vedoucí k úspěchu .....	217
Vypořádejte se s rušivými podněty a překážkami .....	223
<i>Cvičení: Odstraňte překážky silou vůle</i> .....	226
<b>Druhá čakra: Potěšení přináší radost</b> .....	231
Druhá čakra .....	232
Plout po řece vášně .....	233
Prohloubit potěšení .....	234



Bojovat s vážností .....	237
Jak vyvážit maskulinní a femininní prvek .....	239
Přítáhnout si to, co chcete a potřebujete .....	241
<i>Cvičení: Jak rozeznat potřeby od požadavků</i> .....	244
<i>Cvičení: Vyjádřete své touhy</i> .....	245
<b>První čakra: Na hmotě záleží</b> .....	249
První čakra .....	251
Splňte své závazky .....	253
<i>Cvičení: Vypracujte si seznam závazků</i> .....	255
Popřemýšlejte o financích .....	256
<i>Cvičení: Popřemýšlejte o financích</i> .....	258
Mějte svůj sen .....	265
<i>Cvičení: Změřte svou schopnost mít</i> .....	267
Zabýdlete se ve svém těle .....	269
<i>Cvičení: Jak se uzemnit</i> .....	270
Dotýkejte se země .....	271
<i>Cvičení: Nohama na zemi</i> .....	272
<i>Cvičení: Zasadte svůj záměr</i> .....	272
Dokončete každý cyklus .....	273
<i>Cvičení: Naučte se věci dokončovat</i> .....	274
<i>Cvičení: Vytvořte si hmotný symbol svého snu         nebo cíle</i> .....	276
Poslední klíč .....	276
<b>Oslava</b> .....	277
Zhodnotte své kroky .....	277
Oslavujte a radujte se .....	281
Spoluvytvářejte nebe na zemi .....	283
Recept na svět .....	285

<b>Dodatek</b> .....	289
Síly pro manifestaci .....	289
Tanec čakrami .....	295
Sedm kroků k účinné modlitbě .....	296
Démoni čakr (a jak se s nimi vypořádat) .....	300
<b>Prameny</b> .....	305
<b>Poděkování</b> .....	307

## POZVÁNÍ

*Pro většinu z nás nespočívá nebezpečí v tom,  
že si vytyčíme příliš vysoký cíl a pak na něj nestačíme,  
ale v tom, že si stanovíme cíl moc nízký  
a uspějeme.*

Michelangelo Buonarroti

---

Joseph pracoval jako střední manažer v investiční společnosti, ale nebyl se svým pracovním zařazením spokojený. Z platu pohodlně zaplatil všechny účty, ale připadal si jako křeček v běhacím kole. Toužil dělat něco smysluplnějšího. Vžíval se do bolestných pocitů těch, kdo přišli o práci. Zajímal se o to, co prožívají miliony lidí, jejichž pracovní místa prostě přestala existovat. Chtěl dělat něco – cokoli –, čím by tuhle situaci zlepšil, ale neměl ponětí, co by to mohlo být. Říkal si: „I kdybych zjistil, jak to provést, kde na to vezmu čas, když mám dvě děti, které se chystají na vysokou?“

Mary byla konečně připravená začít svůj vysněný vztah. Před pár lety se rozvedla a potřebovala nějakou dobu, aby se odpoutala od minulosti, poučila se z chyb a ujasnila si, co vlastně chce. Toužila po partnerovi, který by sdílel její vášeň pro environmentální právo, ale jako svobodná matka se dvěma dětmi těžko hledala čas na schůzky, natož aby našla muže svých snů.

Jonathan měl spoustu nápadů, ale neustále ho brzdily problémy s penězi. Věčně se potýkal s dluhy a zdálo se mu, že je stále pozadu a musí se usilovně snažit, aby udržel tempo s ostatními. Odhodlaně se angažoval v otázkách sociální spravedlnosti, ale pokaždé, když začal nový projekt, který byl v souladu s jeho přesvědčením, nakupily se mu účty a on musel začít vydělávat peníze v zaměstnání, které neměl rád. Jeho projekty se tak zastavily. Nemohl přijít na to, jak realizovat svou vášeň pro sociální spravedlnost a udržet si přitom přiměřený příjem – neziskové organizace, s nimiž spolupracoval, platily jen minimální mzdu.

Patricia byla znamenitá léčitelka. S klienty měla skvělé výsledky, ale nevěděla, jak dosáhnout takové odměny, jakou by si zasloužila. Obávala se, že pokud zvedne ceny, o klienty přijde. Jerome toužil dostat svá díla do galerií, ale nedokázal snést představu, že by jej galeristé mohli odmítnout. Martina chtěla koupit dům, ale neměla dost peněz na zaplacení zálohy a během hospodářské krize se zhoršilo její kreditní skóre, takže ani půjčka nepřicházela v úvahu. Thomas, kterého si rodiče kdysi osvojili, by rád zajistil snazší adopci pro rasové menšiny, ale neměl představu, jak začít.

*Co měli všichni tito lidé společného?*

Naslouchali volání svého srdce. To je táhlo k vyšším cílům, jenže oni své sny nedokázali uskutečnit. Nevěděli, jak překonat překážky, které jim stály v cestě. Všichni byli ochotni nějak prospět společnosti, udělat svět o něco lepším. Ve snaze zhmotnit dary svého srdce je však brzdila nutnost vydělávat si na živobytí. Toužili naplnit své životní poslání, ale nedařilo se jim to. Slyšeli volání vyšších principů, ale nevěděli, jak na ně odpovědět. Chtěli se spojit s ostatními lidmi, být součástí týmu a pracovat pro dobro celku. Přáli si pomoci budovat nebe na zemi.

To byl popis jen malého vzorku lidí, kteří se zúčastnili našich seminářů po celém světě. Tato skupinka zastupuje miliony lidí, kteří mají nějaký sen, ale nevědí, jak ho cíleně, krok za krokem uskutečnit.

Někteří lidé ani nevědí, co je jejich snem, a jsou jen zklamání, že dostatečně nevyužívají vlastní potenciál. Mnozí vědí, že jejich život má nějaký smysl, ale netuší, co tím smyslem je a jak ho nalézt. Někteří trpí tím, že mají snů příliš mnoho – vydávají síly do mnoha stran a nevědí, jak své možnosti zredukovat a soustředit energii správným směrem. Většinu lidí brání v cestě jejich vnitřní hlasy, pochybnosti a strachy. A každý někdy čelil překážkám, které se jevily jako nepřekonatelné.

Dostali jste se do životní fáze, kdy už je pocit frustrace prostě neúnosný? Pokud jste odpověděli kladně, máme pro vás dobrou zprávu. Díky této knize můžete začít žít život s vizí, inspirující a akční – plný tvořivosti zaměřené na konkrétní cíl. Lidstvo může společnými silami vytvořit svět, který bude odrazem nejvyšších lidských aspirací, svět, kterému říkáme *nebe na zemi*.

Tato kniha vás vyzývá k objevení vašeho pravého já. Chce vás inspirovat, abyste ukázali světu, jak jste skvělí. Ukáže vám, že můžete přispět k vybudování lepšího světa – tím, že budete používat svoje jedinečné schopnosti, vizi a nadání. Svět vás opravdu potřebuje! Tato kniha je naléhavou výzvou všem lidem, aby se ujali odpovědnosti za náš jedinečný svět. Každý jedinec má potenciál stát se hybnou silou změny, *součástí vědomé evoluce*.

## Výzva k probuzení

Dráha evoluce vstupuje do fáze dalšího velkého probuzení, do éry, kdy se po nás žádá, abychom se navrátili ke své božské

přirozenosti a převzali odpovědnost za utváření vlastní budoucnosti. Nikdy předtím nebylo tolik v sázce, dosud jsme nečelili tak náročným výzvám a netešili se tak velkolepým možností. Žijeme na pokraji nejvýznamnějšího probuzení, jaké kdy lidstvo zažilo.

Zároveň máme přístup k takovému množství informací jako žádná jiná civilizace před námi. Prostřednictvím nejrůznějších médií se můžeme dostat ke spisům největších duchovních tradic, z nichž mnohé dříve bývaly utajené a nezasvěceným nepřístupné. Neustále se na nás valí ohromný proud informací z politiky, ekonomiky a vědy spolu s nejrůznějšími každodenními banalitami, aktualitami o známých lidech, reklamou, novinkami a zábavou. V této situaci je třeba, abychom dospěli, povstali a promluvili. Je na čase vzít moc do vlastních rukou a vykonat s její pomocí něco významnějšího.

Náš přítel a politický humorista Steve Bhaerman (neboli Swami Beyondananda) často říká: „Je čas přestat být Božími dětmi a začít se chovat jako Boží dospělí.“ Děti mají pramalou možnost ovlivnit své prostředí nebo pravidla, podle nichž žijí. Dělají, co se jim řekne, a tak či onak se přizpůsobují svému okolí. Podle toho, jaká činí rozhodnutí a v jakých podmínkách vyrůstají, buď krnící, nebo prospívají. Lidé si tuto dětskou pasivitu přenášejí do dospělosti a věří, že velký táta (nyní v podobě firmy, vlády nebo Boha) se o všechno postará a velká máma (nyní v podobě Země či hospodářského systému) bude zdrojem obživy, který se nikdy nevyčerpá. Tento přístup se rozšiřuje i na politiku, kdy mnozí lidé věří, že pokud si zvolíme správného prezidenta nebo vložíme moc do rukou těch pravých vůdců, bude vše v pořádku. Budeme se moci pokojně vrátit k „normálnímu“ životu, v němž se o vše postará někdo jiný.

Ale tato doba si žádá víc. Čelíme nebezpečím, která vyžadují, abychom povstali jako dospělí a stali se aktivními účastníky při vytváření reality. Podle Stewarta Branda, futuristy a iniciátora vydávání katalogu *The Whole Earth Catalog*, „jsme jako bohové, proto v tom můžeme být také stejně dobří“. Nástroje moci, které kdysi spočívaly v rukou elity, nyní v demokratických zemích drží obyčejní lidé. Své myšlenky může sepsat a na internetu publikovat kdokoli. Každá běžná tiskárna se vyrovná tiskařskému lisu. Kdokoli může natočit film na videokameru nebo na telefon a předat jeho poselství ostatním. Můžeme cestovat a poznávat svět. Na internetu je každému přístupné veškeré lidské vědění.

Nejste jen pasivní divák, který bezmocně sleduje, jak se svět žene do záhuby. Jste aktivní hybatel, jenž se podílí na formování skutečnosti. Všechno se rychle mění a vy nemůžete vědět, jak bude vypadat svět za deset nebo dvacet let, ale můžete se naučit, jak najít životní poslání a naplnit svůj osud. Právě teď je na to ten pravý čas.

Stvořit nebe na zemi je možné, ale nepůjde to samo. Bude třeba, aby se miliony lidí naučily spolupracovat s Bohem a jeden s druhým – prostřednictvím inspirace a vize, síly pravdy, otevřených srdcí, pevné vůle, zaujatého nadšení a nástrojů manifestace. Nastal čas vytvořit nádherný svět, který si zaslouží planetu, jež nám byla svěřena. Nastal čas, abyste začali tvořit takový svět, po jakém toužíte. Je čas začít záměrně utvářet svůj život.

## Spolutvorba a evoluce

*Ze všech pozemských tvorů dokážou jedině lidské bytosti změnit vzorce svého chování. Pouze člověk je strůjcem svého osudu...*

*Když lidské bytosti změní své vnitřní postoje, projeví se to i změnou ve vnějších aspektech jejich života.*

William James

Ve skutečnosti je veškeré tvoření *spolutvorbou*. Pokud něco tvoříme, stavíme vždy na tom, co už existuje. Tvoříme společně s ostatními lidmi. A tvoříme spolu se zdrojem všeho tvorstva, kterému říkáme Bůh nebo Zdroj. Dobré je, že na to nejste sami (a ani nemůžete být). Nemusíte začít tvořit jen tak z ničeho. Jste součástí evoluce, na vytváření se podílíte, protože jste dostali evoluční impulz. Nic se neděje bez napojení na Boha, takže s Bohem vlastně tvoříte neustále. To je přirozený stav. Můžete vytvořit něco nového, ale nejspíš k tomu použijete to, co již existuje.

Když nahlédneme do minulosti a zkoumáme miliony let evoluce člověka, vidíme, že během prvních dvou milionů let postupovala velmi pomalu. Rychlost nabrala asi před deseti tisíci let, v době neolitu, kdy lidé začali pěstovat rostliny a chovat zvířata. O pár tisíc let později se populace začala sdružovat do měst a velkoměst a život se stal mnohem složitějším. Lidé začali být závislí spíše na své kultuře než na přírodě, která je obklopovala. Když propukla průmyslová revoluce, život nabral zběsilé tempo a za posledních sto let se z tradičního světa stal svět moderní. Zakladatel Institutu kointeligence Tom Atlee prohlásil: „Svět se čím dál rychleji stává zároveň lepším i horším.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tom Atlee, [co-intelligence.org/crisis\\_fatigue.html](http://co-intelligence.org/crisis_fatigue.html).



Na evoluci života se často nahlíží jako na přímku, která má počátek v jednobuněčných tvorech a pokračuje miliardami let přes mnohobuněčné živočichy, mořské živočichy, pozemské tvory, savce, lidoopy, až dospěje k lidským bytostem – jako bychom byli koncem evolučního impulzu. Zkuste si na chvilku představit, že nejde o šíp vystřelený z nějakého pradávného luku, ale že život táhne dopředu jakási zvláštní síla z budoucnosti. Náš potenciál nás neúprosně táhne k realitě, která je ucelenější, zdravější a pokročilejší. Filozofie má pro tuto představu pojem *teleologie*, což je teorie, která vysvětluje svět z hlediska jeho konce nebo jeho konečné příčiny. Předpokládá, že vesmír existuje v rámci nějakého plánu a záměru a rozvíjí se tak, aby tento záměr plnil, a nás přitom bere s sebou.

Jean Houstonová, spoluzakladatelka hnutí lidského potenciálu, označovala tento proces za *entelechií* – směřování přírody k nějakému cíli.<sup>2</sup> Francouzský jezuita Pierre Teilhard de Chardin (1881–1955) použil k popsání této myšlenky termín bod Omega, který označuje bod v budoucnosti, k němuž jsme přitahováni nejvyšší měrou komplexity a uvědomění. Nevyhnutelným důsledkem tohoto pohybu je náš vývoj k vyšším stupňům materiální komplexity a k vyššímu uvědomění. Představte si, že nás Bůh přitahuje k sobě, k bodu Omega, který spočívá v nebi na zemi. Pak uvidíte, že evoluce

---

<sup>2</sup> Pojem entelechie (řec. en-telos-echein, mít vnitřně daný cíl) zavedl Aristotelés ve svém díle „*Metafysica*“ jako označení spontánního pohybu či vývoje vedeného daným cílem. Entelechií člověka je jeho duše. Jeho podstatným určením, k němuž má směřovat, není jen dospělý jedinec, nýbrž dobrý život ve společenství sobě rovných – v obci. Přirozeným posláním člověka není tedy jen dosažení jistého stavu dospělosti, nýbrž hledání a vedení „dobrého života“. Entelechie tedy původně znamená danou zaměřenost lidského života a jednání k nějakému cíli (teleologie), může však v širším smyslu znamenat i jiné spontánní pohyby, například pohyb dospívání a růstu, jenž je společný všemu živému.

slouží Bohu jako prostředek ke stvoření dalších bohů. I vy sami jste součástí tohoto plánu a váš cíl je jasný: stát se bohem či bohyní vlastního vesmíru, pánem spolutvůrcem, který zastává svou úlohu ve větším systému, v jehož rámci se vyvíjíme všichni.

Fungují zde dvě mocné evoluční síly zároveň – jedna působí svrchu dolů, druhá zesponu nahoru. Směrem *dolů* se rozvíjí duch neboli světlo uvědomění, které prostupuje hmotu a tím dochází k jeho zhmotnění. Současně se směrem *nahoru* rozvíjí hmota, jež prostupuje ducha a umožňuje vědomé vnímání. Vy jste jako duhový oblouk, který tyto dvě síly propojuje. Stojíte mezi nebem a zemí jakožto společné dílo těchto sil a zároveň spolutvůrce, který s nimi spolupracuje. Procházíte výcvikem, díky němuž se pak dokážete lépe podílet na vytváření světa spolu s vesmírem. Máte schopnost najít vlastní vizi toho, co chcete v životě vytvořit, a převést ji sem, do fyzického světa. Vaše duše zná smysl vaší existence (jinak byste nečetli tuto knihu).

Pokud skloubíte svou božskou moudrost s láskou, již máte v srdci, a spojíte svou představu budoucnosti s vlastními jedinečnými schopnostmi a dovednostmi, můžete se vydat na cestu k naplnění svého osudu a začít nadání, jež máte k dispozici, využívat ku prospěchu všech. Vy jste tím článkem, jehož prostřednictvím se na zemi realizuje Boží plán. Svou úlohu splníte tak, že budete tím, kým jste, a vykonáte to, co jste sem přišli vykonat. Tato cesta k celistvosti a naplnění je dlouhá a klikatá a čeká vás na ní plno zákrut a zvrátů. Podobá se náročné horolezecké expedici do Himálaje. Takovou výpravu nezahájíte, aniž máte vše připraveno: jídlo, vodu, kyslík, ostatní horolezce a průvodce, šerpy, veškeré vybavení a mapu území s pečlivě rozvrženou trasou. Jste-li řádně připraveni, uděláte první krok. Narazíte na překážky, zábrany a potíže, ale vaše

odhodlání nic nezastaví. Jste připraveni. Hora je tu. Dobrodružství čeká.

Tato kniha je jakýmsi bedekrem, který mapuje proces manifestace, cestu k vlastnímu naplnění. Popisuje území – a také nebezpečí a úskalí –, která jsou před vámi. My budeme vašimi průvodci, protože už jsme tuto horu zlezli a známe cestu. Chceme, abyste uspěli a mohli se o svůj úspěch podělit s ostatními. Dovedeme vás z místa, kde se právě nacházíte, na místo, kam se toužíte dostat.

V knize najdete mnoho cvičení a postupů, které vám pomohou proměnit vaše sny ve skutečnost. Některá cvičení budou důležitější a účinnější, jiná méně. Každé si vyzkoušejte alespoň jednou, abyste zjistili, jak na vás funguje. Pokud bude mít některé cvičení pozitivní účinky, ať vnitřně, či zevně, dá se předpokládat, že jeho opakováním dosáhnete ještě lepších výsledků. Jestliže se nijak neprojeví, můžete je klidně opustit. Zkoušíte-li některý postup poprvé, plně se na něj soustřeďte. Pokud se do jakékoli činnosti neponoříte naplno, přijdete o skvělé výsledky, kterých byste dosáhli, kdybyste ze sebe vydali všechno.

Abychom vám cvičení usnadnili, nahráli jsme je a zveřejnili na našich webových stránkách [creatingonpurpose.net](http://creatingonpurpose.net). Jsou tu bezplatně přístupné zvukové nahrávky i videa a zdarma se můžete stát i členem naší komunity. Na fóru komunity můžete ostatní požádat o pomoc a podporu, nebo naopak přidat vlastní poznatky.

Do začátku cesty budete potřebovat přesnou mapu. Ta naše se zakládá na starodávném systému lidské energie, kterému se říká systém čaker.

# CESTA K MANIFESTACI

*Pokud jste si stavěli vzdušné zámky,  
vaše práce nemusí být ztracená.  
Nechte je stát, kde jsou,  
a vybudujte pod nimi základy.*

Henry David Thoreau

---

## **Systém čaker jako mapa manifestace**

*Čakry jsou organizačními centry, jimiž se přijímá,  
vstřebává a předává životní energie.  
Jsou nášlapnými kameny na cestě mezi nebem a zemí.*

Anodea Judith

Systém čaker odráží strukturu lidské duše. Jde o důmyslný vzorec, který zajišťuje celistvost, o návod na transformaci a o mapu cesty k realitě (manifestaci). Systém, jehož sedm hlavních energetických center odpovídá nervovým uzlinám na těle. Celý systém pak tvoří most, který propojuje polarity: ducha s hmotou, nebe se zemí a mysl s tělem. Čakry jsou nášlapné kameny na cestě, která polarity spojuje v jeden celek. „Spojení“ je také původním významem slova *jóga*, z níž princip čaker pochází. Čakry nám mohou posloužit jako mapa, jíž se můžeme na své cestě řídit. Fungují jako brány či vchody, jimiž

se dostaneme do další fáze cesty. Budete-li se této mapy držet, zajistíte si na svojí cestě úspěch.

Vše živé má své centrum: každé stéblo trávy, každé zvíře a každý strom. I kmen stromu má centrální část, stejně jako každá větev a list. Svá jádra mají i planety a hvězdy. A uvnitř vašeho těla také pulzuje centrum, od hlavy až k patě, od nebe k zemi. Z centra vychází tvořivá síla. Ze svého centra vyrůstáme – je to naše posvátná oblast.

V našem nervovém systému je ukotveno sedm čaker. Když se spojí, tvoří vertikální kanál procházející centrem našeho těla. Tímto kanálem vedou dolů a nahoru dva hlavní proudy: proud osvobození a *proud manifestace*. Tato kniha se zaměřuje zejména na proud manifestace, který se pohybuje směrem dolů, od hlavy k nohám. Tento proud postupuje krok za krokem od myšlenek ke skutečnosti. Může vám posloužit jako plánec, podle něhož si podle svého *záměru* vytvoříte život svých snů.

O čakrách můžeme uvažovat jako o špercích na náhrdelníku. Když náhrdelník držíte v rukou kolmo k zemi, šperky se seřadí jeden nad druhý. Pokud své čakry seřadíte vertikálně, umocníte tok vesmírné energie a ta bude vaším tělem proudit s maximální účinností a bez překážek. S takto otevřenou cestou získáte nejkratší možné spojení se Zdrojem, s vesmírnou tvůrčí energií (můžete jí říkat Bůh, Bohyně, Vyšší bytí, Duch svatý atp.). Čakry fungují jako brány mezi vnitřním světem, který tvoří vaše zkušenosti, a vnějším světem, tedy okolím. Pokud máte čakry srovnané a otevřené, vaše mysl a tělo jsou v harmonii a vše, co děláte, má pak větší dopad na svět kolem vás.

Čakry, stejně jako jakýkoli vchod nebo kanál, se mohou zablokovat, poškodit nebo uzavřít. Věnujete-li čas jejich

odblokování, začne vaše životní energie proudit dovnitř i ven harmoničtěji a produktivněji. Najednou je snazší napojit se na okolí a splnit si sny. V této knize se s vámi podělíme o metody, jejichž pomocí odstraníte překážky, které vám brání postupovat dál v procesu manifestace.

Systém čaker je mapou rozsáhlého území, které se rozprostírá mezi nebem a zemí. Ukazuje cestu vzhůru k čirému uvědomění i cestu dolů k realitě materiálního světa. Většina textů o čakrách klade důraz na cestu vzhůru. Takové putování začíná u těla a hmotného světa a s každým krokem vzhůru stoupá do méně hmatatelných vyšších sfér. Starodávné texty tuto cestu vzhůru nazývají *mukti* neboli svoboda, my jí říkáme *proud osvobození*. Tento proud vám umožňuje osvobodit se od pevných forem a různých přítěží. Dává vám možnost vymanit se z omezení, která vás brzdí v duchovním poznávání. Tato cesta je velmi úzce spjatá s čakrami a je podrobně popsána v mých (Anodeiných) ostatních knihách.

Cesta směrem dolů, kterou staří mistři nazývali *bhúkti* (znamená „radost“), je méně probádaná. Proud tvořivosti pramení na této cestě v rozlehlé prázdnotě čirého uvědomění. Vstupuje do našeho vědomí jako myšlenka či představa. Čakry fungují coby kondenzátory, které myšlenkám dávají tvar a formu, tvoří z nich slova a posléze činy, až je nakonec zhmotní v materiální sféře. Tuto energetickou cestu nazýváme *proudem manifestace*. Právě na této cestě se oddáváme hře života, těm nesčetným způsobům, kterými se Bůh může zhmotnit v našem světě.

Téměř vše živé roste vzhůru, vytahuje se ke světlu. Strom se snaží dosáhnout k nebi, do výšky roste i dítě, dokud nedospěje. I domy se stavějí od země vzhůru. Osvobozující proud nás posouvá k vyššímu vědomí.

Zároveň je vše přitahováno k zemi gravitací. Z větví na podzim opadá listí. Aby strom mohl vyrůst do výšky, musí zapustit kořeny hluboko do země. A patra každého domu potřebují oporu v pevných základech pod zemí.

Jako vzpřímená stvoření chodíme s nohama na zemi a hlavou v oblacích. Necháme se vést ideály a záměry, ale nést nás musí nohy. Jak procházíme životem, narovnávané se, vstáváme, rosteme. Ale také mnohokrát upadneme, klesneme na dno nebo se plazíme. *Vzhůru a dolů* – díky těmto protikladům jsme vzpřímené bytosti, které stojí na zadních nohou s vědomím uloženým podél páteře. Z páteře vybíhá sedm hlavních nervových uzlin neboli svazků nervových vláken, které zpracovávají energii v různých úrovních manifestace. Tyto nervové svazky odpovídají sedmi čakrám (viz obr. č. 1).

Když jdete vzhůru po cestě osvobození, putujete od hmoty k čirému uvědomění. Soustředíte se na každou čakru, abyste odstranili tzv. *granthy* neboli uzlíky, které brání proudění energie, stejně jako stará přesvědčení mohou bránit realizaci našich možností.

Čakry mohou být zablokovány různými způsoby. Může být omezena funkčnost čakry, což znamená, že skrz ni proudí příliš málo energie, nebo může fungovat nadměrně, což má za následek tok příliš velkého množství energie. Cílem léčby čaker je, aby všemi čakrami, a tedy i celým energetickým systémem myslí a těla proudila energie rovnoměrně. Bloky omezují vaši schopnost manifestace, protože ztěžují správný tok energie. Aby mohlo dojít k manifestaci, je třeba, aby všechny energie volně proudily. Snažit se uskutečnit sen se zablokovanou čakrou je jako pokoušet se namalovat mistrovské dílo bez jedné z hlavních barev.

Systém čaker je detailní mapa a důkladně propracovaná metoda pro pochopení spojení mezi naším já a světem. Čakry

*Sedmá čakra*

Mozková kůra

*Šestá čakra*

Pleteň okolo krkavice

*Pátá čakra*

Nervová pleteň hltanová

*Čtvrtá čakra*

Srdeční pleteň

*Třetí čakra*

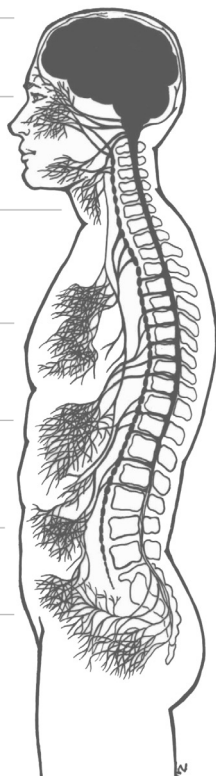
Solární pleteň

*Druhá čakra*

Sakrální pleteň

*První čakra*

Kostrční pleteň



Obr. č. 1 *Hlavní nervové uzliny, které odpovídají jednotlivým čakrám*

se používají k rozpoznávání stavů a stadií uvědomění, rozvojových období lidského růstu a dospívání a epoch lidské historie. Já (Anodea) jsem ve svých knihách hojně psala o filozofii, psychologii a kolektivní sociologii systému čaker: *Velká kniha o čakrách* popisuje základní filozofii systému čaker, *Eastern Body, Western Mind* mapuje vnitřní psychologii systému a *Waking the Global Heart* se optikou čaker dívá na historii lidské civilizace.



Každá čakra je spojována s konkrétními barvami, zvuky, božstvy, mantrami, jógovými pozicemi a psychologickými komplexy. Vytvořili jsme tabulku spojení (tabulka č.1), která ukazuje různé způsoby chápání čaker. Pokud nejste se systémem čaker obeznámeni, doporučujeme, abyste současně s touto knihou nahlédli i do mých (Anodeiných) ostatních knih.

### **Transcendence a imanence: proud osvobození a proud manifestace**

*Nepovstali jsme z bláta. Spadli jsme z hvězd.*

Neal Rogin

Většina lidí věří, že žít duchovním životem znamená přesahovat tělesnou říši a materiální sféru, stoupat k vyšším oblastem bytí a nakonec k nekonečné prázdnotě čirého uvědomění. Tuto představu můžeme nalézt už v Pataňdžalioho *Jóga súter* (sepsaných kolem roku 200 př. n. l.), v textech svatého Augustina ze čtvrtého století n. l. i ve filozofii René Descarta ze 17. století. Cesta vzhůru k mysli či duchu a mimo fyzický svět byla a je ústředním tématem hlavních duchovních a filozofických tradic. Ken Wilber, filozof zastávající integrální teorii, řekl: „Naše západní civilizace zhruba od dob Augustina až po Koperníka vyznává ideál, který nás zcela přesahuje a má čistě nadpozemský charakter. Konečné spásy a osvobození nelze dojít v tomto těle, zde na Zemi, v tomto životě.“<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ken Wilber, *Stručná historie všeho*, Triton, 2010. Pro více informací o tom, jak se tento druh myšlení vyvíjel a jak ovlivnil naši kulturu, viz kniha Anodey Judith o sociální evoluci *Waking the Global Heart: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*: Elite Books Fulton, 2006; revidované vydání Shift Books, 2013.

Tabulka č. 1 *Souvislosti v systému čaker*

Čakra	Umístění	Hlavní Téma	Cíle	Právo	Vývojové stadium
7.	Vrcholek hlavy, mozková kůra	Pozornost /pochopení	Moudrost, vědomosti, vědomí, duchovní spojení/bláženost	Vědět	Po celý život
6.	Čelo	Intuice, představivost	Mimosmyslové vnímání, správné chápání, představivost, vidění	Vidět	Dospělost/puberta
5.	Krk	Komunikace	Jasně vyjadřování, tvořivost, rezonance	Mluvit a být slyšen	7–12 let
4.	Srdce	Láska, vztahy	Vyrovnanost, soucit, sebedpřijetí, dobré vztahy/mír	Milovat a být milován	4–7 let
3.	Solar plexus	Síla, vůle	Vitalita, spontánnost, silná vůle, cílevědomost, sebeúcta/moc	Konat	Od 18 měsíců do 4 let
2.	Břicho, genitálie, kříž, boky/ křížová kost	Sexualita, Emoce /Touha	Pružnost, radost, zdravá sexualita, citovost	Cítit, chtít	Od 6 měsíců do 2 let
1.	Hráz, základna páteře, kostrčový plexus	Přežití	Stabilita, ukotvení, fyzické zdraví, prosperita, důvěra	Být zde, mít	Od prenatálního stadia do 12 měsíců

Analogickou cestu zvolily věda a průmysl, které duchovno a uvědomění popíraly, protože neměly důkaz, který by ve fyzickém světě doložil existenci těchto sfér. Vše, co se nedá dokázat, bylo přehlíženo jako „subjektivní zkušenost“. Popírání svébytnosti uvědomění a vnitřního prožitku dalo vzniknout materialistickému pohledu na svět. Hlavní myšlenkou materialismu je vytěžít co nejvíce s využitím jakýchkoli prostředků. Materialismus je odpojený od vrchních čaker. Zachází s nimi, jako by neměly žádný význam. Tato filozofie vede lidi k tomu, že vykořisťují Zemi a všechny její obyvatele a nedbají na děsivé následky svého jednání.

Tabulka č. 1 pokračování

Identita	Konflikt /Démon	Vlastnosti při zvýšené funkci čakry	Vlastnosti při snížené funkci čakry	Prvek /Živel
Univerzální identita (sebezpoznání)	Lpění	Přílišný důraz na intelekt, duchovní závislost, zmatenost, nenapojení na tělo	Potíže s učením, duchovní skepse, omezená schopnost víry, materialismus, apatie	Myšlení
Archetypální identita (sebereflexe)	Klam	Bolesti hlavy, noční můry, halucinace, přeludy, ztížená koncentrace	Špatná paměť, zhoršený zrak, neschopnost vidět problémy, popírání	Světlo
Tvořivá identita (sebevyjádření)	Lži	Výrazná upovídánost, neschopnost naslouchat, přílišná extroverze, koktání	Strach mluvit, špatný rytmus, afázie	Zvuk
Sociální identita (sebe přijetí)	Smutek	Spoluzávislost, slabé interpersonální hranice, majetnictví, žárlivost, narcismus	Stydlivost, osamělost, izolace, nedostatek empatie, zahorřkost, kritičnost	Vzduch
Osobnostní (ego) identita (sebeurčení)	Stud	Dominance, obviňování, agrese, roztékánost, neustálá aktivita	Slabá vůle, nedostatečná sebeúcta, pasivita, pomalost, ustrašenost	Oheň
Emocionální identita (sebeuspokojení)	Vina	Přehnaná emocionalita, slabé interpersonální hranice, závislost na sexu, obsedantní závislost na druhých	Frigidita, impotence, nepoddajnost, citová otupělost, strach z potěšení	Voda
Tělesná identita (pud sebezáchovy)	Strach	Těžkopádnost, pomalost, monotónnost, obezita, hromadění věcí, materialismus	Častý strach, nedostatek disciplíny, neklid, vyhublost, rozržitost	Země

V této knize zastáváme takovou filozofii a způsob života, které nic nevynechávají a v jednom celistvém obraze propojují mysl a tělo, nahoře a dole, a zemi s nebem. Když praktikujeme jógu a meditaci, rozšiřujeme své vědomí, aby pojalo vše – tím, že spojíme ducha s hmotou, transcendenci a imanenci (neboli ztělesnění Boha), vytváříme ty nejlepší podmínky. Wilber dále říká: „A v tomto blaženém uvědomění se z každého ‚já‘ stává Bůh, každé ‚my‘ označuje

nejupřímnější vyznavače Boha a z každého ,to' je nejvroucnější Boží chrám.“<sup>4</sup>

Na podobném propojování polarit je založena i tantrická filozofie jógy, z níž pochází systém čaker. Většina dostupných textů o čakrách pochází z tantrického období (přibližně v rozmezí let 500 až 1000 n. l.), které navazovalo na učení filozofa Pataňdžalího. Slovo *tantra* znamená „natahovat“ a také může znamenat „tkalcovský stav“. Tantrická učení *tkají* látku z mnoha různých filozofií a principů. Účelem tantry je osvobození a vyšší uvědomění, ale tohoto cíle dosahuje protkáváním proudu mířícího vzhůru s proudem mířícím dolů – tedy osvobození (stoupající cesta) se ztělesněním (klesající neboli manifestační cesta).

Zamyslete se nad uměním tkadleny. Vytváří látku tak, že na stavu nejprve natáhne nitě, aby byly střídavě vpředu a vzadu, a vzniklou osnovu pak z jedné strany na druhou protkává další nití. My tvoříme látku své existence tak, že vzájemně protkáváme archetypální polarity, a tím dáváme životu strukturu a sílu. Když osnova a útek nejsou v rovnováze nebo když nit nedosáhne na druhý konec stavu, látka už není pevná a celistvá a může se prodřít. Podobné je, když nepřikládáme stejnou váhu abstraktnímu duchu a čiré hmotě, protože pak ztrácíme celistvost a integritu. Předivo života je pak křehké a poškozené a nakonec se rozpadne.

Nyní je nejvíce zapotřebí filozofie celistvosti. Pokud následujete pouze proud mířící vzhůru a popíráte své tělo a materiální svět, budete možná duchovně silní, ale fyzická stránka bude slabá nebo zanedbaná. Čas od času je důležité se na nějakou dobu od materiálního světa odpoutat, protože tak získáte

---

4 Tamtéž

širší perspektivu. Ale nakonec se musíte vrátit na zem, abyste nabyté poznatky mohli převést do reality, a zabývat se situací, v níž žijete.

Čakry jsou nášlapné kameny na cestě mezi nebem a zemí. Ve filozofii jógy se tyto dva póly nazývají *puruša* a *prakrti*. *Puruša* je vyšší říše čirého vědomí – vaše skutečné a věčné já. Jde o tvořivou sílu, inteligenci, která formuje realitu, a bezbřehou mysl, která je v souladu se Zdrojem. *Puruša* je spojená s bohem Šivou, ničitelem iluzí a učitelem meditace; je to mužský pól systému čaker. *Prakrti* je ženská oblast tvořivosti. V alchymistické terminologii lze *prakrti* označit za *prima materia*, tedy prvotní látku, z níž bylo stvořeno vše včetně hmoty, formy a energie. Těmto prvotním silám dává formu mužská síla *puruša*. Zmíněné póly spojuje do jednotného celku tvořivost proudu osvobození a proudu manifestace.

Když pečete dort, je představa, jak má vypadat, a znalost postupu, jak ho vytvořit, polem, na němž působí *puruša*, zatímco suroviny, které potřebujete, jsou v pravomoci *prakrti*. Hotový dort je pak výsledkem zkombinování potřebných ingrediencí podle informací v receptu. Bez vědomostí a vůle zůstávají suroviny pouhými nezměněnými surovinami. Ale bez přísad dort neupečete, i kdybyste měli všechnu moudrost světa.

Někteří lidé považují spiritualitu za téma, o němž přemýšlejí pouze v neděli v kostele. Jiní si pro ni vyhradují podložku na cvičení jógy, meditační polštářek nebo třeba občasný výlet do divoké přírody. Po zbytek času je duchovno odstaveno na druhou kolej a odděleno od každodenního života. Někteří lidé jsou rádi, když si najdou pár minut na duchovní zamyšlení *poté*, co vyřešili své běžné pozemské záležitosti, jako je chození do práce, vaření či ukládání dětí do postele. Život má své nároky, kterým je třeba dostát!

Naší filozofií je tvrzení, že spiritualitu nelze od pozemského světa oddělovat. Manifestace je proces, kdy spojujete duchovní a materiální záležitosti v jeden celek, abyste vytvořili dobrý život pro sebe, svou rodinu a komunitu. Počátek je ve vašich nejideálnějších představách o vlastním životě – ve vašich skutečných touhách a snech o tom, jaký život si přejete vést. Všechny myšlenky jsou počaty v nekonečné těhotné prázdnotě, kterou nazýváme Zdrojem, stejně jako děti jsou počaty v matčině lůně.

Kdybyste mohli cokoli stvořit, co byste stvořili? Popuštěte uzdu fantazii, vymaňte se z veškerých mantinelů a otevřete srdce své pravdě. Právě tady, v říši čirých možností, začíná cesta k manifestaci. Pokud by neexistovala žádná omezení a vy jste mohli zhmotnit svět svých snů, jak by vypadal? Jakmile necháte myšlenky, aby se takto volně rozvíjely, vaše cesta už začala. Jaké síly využijete? Které nástroje budete potřebovat, abyste realizovali své představy a vytvořili svět, jaký si všichni zasloužíme? Tvoříte-li z tohoto výchozího otevřeného prostoru, ze Zdroje, pak tvoříte v souladu se svým životním záměrem.

## **Cesta shora dolů**

Tato kniha vás krok za krokem provede procesem manifestace směrem shora dolů. Zavede vás z říše čirých představ a spojení se Zdrojem dolů, ke každodenní realitě a ke spojení s fyzickou skutečností světa. Právě tak zhmotníte svůj sen: postupně, krok za krokem ho budete posouvat dolů všemi čakrami a do tohoto procesu zapojíte mysl, tělo a ducha.

Cesta k manifestaci začíná v moři nekonečného uvědomění (sedmá čakra). Myšlenka vzklíčí a posouvá se směrem dolů do vědomí – *vašeho* vědomí. Vy ji obdržíte jako radu, dobrý

nápad, sen či představu. Tak dojde k *početí* myšlenky. Vy poté ověříte, je-li v souladu se záměrem vašeho života. Pokud ano, rozhodnete se dovést myšlenku k realizaci, abyste se o ni mohli podělit se světem.

Popřemýšlíte o tom, jaká jsou vaše přesvědčení, abyste zjistili, zda některé z nich není v rozporu se splněním vašeho záměru, čímž se vyhnete vnitřním konfliktům. Pomocí představivosti (šestá čakra) si v mysli do detailu vykreslíte, jak bude vypadat váš sen, až se v budoucnu vyplní.

Pak sestoupíte do sféry komunikace (pátá čakra), kdy o svém snu povíte ostatním a přesvědčíte je, aby se k vám přidali nebo vám poskytli zpětnou vazbu, informace či podporu. Tento krok vás dovede do říše vztahů (čtvrtá čakra), kde najdete další lidi, kteří s vámi budou spolupracovat, pomohou vám a dodají to, co potřebujete.

S využitím své vůle (třetí čakra) začínáte sebe i ostatní posouvat k vytouženým cílům. Rozložili jste svůj sen na konkrétní cíle a plány, projekty a úkoly. Když se objeví překážky, víte, jak se s každou z nich poprat.

V tu chvíli váš sen začíná žít vlastním životem. Přicházejí první výsledky, které dále podněcují vaši vášeň (druhá čakra). Dokážete pojmenovat a vyžádat si, co chcete, čímž přitahujete to, co je třeba. Každodenní činnost vám přináší radost a emocionálně vás naplňuje, takže vám nadšení pro věc vydrží až do konce. Krok za krokem míříte k cíli.

*Završením* všech těchto kroků (první čakra) jste nakonec svůj sen proměnili ve skutečnost. Máte nový, plně funkční podnik, ideální vztah, komunitní projekt, napsali jste knihu, váš film je připravený k distribuci nebo jste si postavili nový domov. Vaše realizovaná představa má význam i pro ostatní a stala se hodnotnou součástí světa kolem vás.

Tento proces manifestace není nijak tajný ani tajemný. Jde zkrátka o sestupnou cestu po čakrách – cestu uskutečnění v realitě –, během níž se stáváte mistrem manifestace, tvůrcem zázraků. Někdy se tomu říká Cesta avatára. V sanskrtu je avatár bůh, který může stvořit svět (nebo vesmír) a pak se v něm zhmotnit. Když vědomě stvoříte svět, jaký si přejete, jednáte jako bůh či bohyně vlastního vesmíru.

Každá čakra odkazuje na konkrétní kroky a činnosti, které podnikáte na cestě k uskutečnění svého snu. Manifestace nespočívá jen v tom, že budete správně myslet nebo začnete přitahovat to, co chcete – právě kvůli takovému zjednodušení dnes mnoho teorií o manifestaci nefunguje. Abyste pohnuli světem, musíte ho celý *zapojit*. Chcete-li něco vnést do reality, musíte právě s touto realitou pracovat. Zde jsou hlavní *zásady manifestace*:

Sedmá čakra: **Vědomí tvoří**

Šestá čakra: **Vize posiluje**

Pátá čakra: **Konverzace podněcuje**

Čtvrtá čakra: **Láska probouzí k životu**

Třetí čakra: **Síla plodí**

Druhá čakra: **Potěšení přináší radost**

První čakra: **Na hmotě záleží**



Tabulka č. 2 Sestupování čakrami

Vesmír	7	6	5	4
Tvořit jednotný celek s vesmírem a vědomím	Poznejte svůj životní záměr	Vizualizujte své sny	Stanovte si konkrétní cíle a sdělte je ostatním	Hleďte a navazujte vztahy
Óm	Proč	Co	Jak	Kdo
Uvědomte si, kým jste jako Zdroj, Duch, Bůh.	Uvědomte si, kým jste jako jedinečné lidské stvoření.	Probudte v sobě sílu snít.	Probudte v sobě schopnost rozhodovat a vyjádřit se.	Probudte své vztahy
To existuje.	Já existuji.	Já si představuji.	Mám záměry. Podílím se.	Já miluji.
Být	Vědět/vybírat si	Vidět/plánovat	Objevovat/sdílet	Milovat/navazovat vztahy
Vesmír	Osobní vesmír	Osobní vesmír	Osobní vesmír/ společenský vesmír	Společenský vesmír
Meditujte. Zvažujte a měňte svá přesvědčení. Zjistěte, jak vaše přesvědčení utvářejí vaši realitu.	Poznejte sami sebe. Připomeňte si svůj životní záměr. Hleďte možnosti, jak svůj záměr manifestovat.	Určete si své sny v každé oblasti života: zdraví, láska, komunita, rodina, volný čas, práce, kariéra, finanční situace, peníze, vztahy, učení, spiritualita.	Každý sen rozdělte do konkrétních cílů a plánů. Povězte o svých cílech ostatním. Najděte si podobně naladěné členy týmu.	Přenášejte svou posedlost na ostatní propagací projektů podporou a získáváním dalších lidí. Využívejte prostředky aktivní komunikace.
Kým jsem? Co je Bůh? Co je vesmír? V co věřím?	Co je mým životním posláním? Jak chci žít? Komu mám sloužit?	Jak mám žít v souladu se svým životním posláním? V jakém světě chci žít?	Jak mám ostatním sdělit, co je mým snem? Co jsou mé jasné cíle?	Jaký chci mít vztah a s kým? Komu předám svou lásku a nadání?

Tabulka č. 2 pokračování

3	2	1	0	Země
Vytvořte si akční plán. Posuňte se od ego-centrického pohledu k hledání možností.	Jedněte s vášní.	Dokončujte kroky.	Budte vlastníkem, užívejte a oslavujte.	
Kdy	S kým	Pane jo!	Áááá . . .	
Svémi činy si aktivujte vůli.	Probudte svou vášně.	Probudte v sobě schopnost věci dokončovat.	Probudte v sobě ochotu vlastnit, přijímat, oslavovat a být uvolnění.	
Dokážu to.	Jsem s tebou.	Dokončím to.	Vlastním.	
Chtít/udělat	Spojit se/jednat	Dokončovat dílčí kroky. Vypořádat se s protichůdnými záměry.	Přijímat a být vděčný	
Osobní vesmír/společenský vesmír	Společenský vesmír	Hmotný vesmír	Osobní vesmír/vesmír	
Nezapomeňte se vrátit z budoucnosti zpět. Využívejte projektového plánování s časovými rozvrhy a odhadem nutných prostředků.	Považujte plán za závazný a plánované aktivity si zapište do kalendáře. Určete, které vaše pohnutky jsou egoistické a co na to vaše srdce.	Co budete dělat v rámci jednoho týdne? Podnikejte kroky každý den, abyste postupovali kupředu. Mějte radost z každého malého krůčku vpřed.	Oslavujte každé vítězství. Uvolněte se a vychutnávejte si proces tvoření. Prožívejte radost ze svých vztahů a úspěchů.	
Co pro dosažení svého cíle udělám já a co ostatní? Jaké jsou mé povinnosti?	Jak zajistím, aby se věci posouvaly kupředu? Jaké další zdroje potřebuji?	Které protichůdné záměry mohou vyvstat? Jak se s nimi vypořádám? Co je třeba dokončit?	Jak se cítím, když se můj sen splnil? Jak to oslavíme? Co dalšího budu vytvářet?	

V následujících kapitolách si každou zásadu a činnosti s ní související podrobně popíšeme. Také tu najdete cvičení a postupy, kterými posílíte svou schopnost poradit si se vším, co vám vaše cesta přinese. Nezapomeňte, že se vydáváte na expedici, která si žádá důkladnou průpravu a zdravé tělo, mysl i ducha. Zásady, jež najdete v této knize, poslouží jako klíče odemykající brány mezi vašim vnitřním světem a světem, který chcete vytvořit – světem vašich snů.

Proud osvobození, který směřuje vzhůru, se od sestupného proudu manifestace liší v jedné zásadní věci: když pracujete na svém osvobození a procházíte čakrami od první k sedmé, je vaším úkolem každou čakru odblokovat a otevřít, aby vás energie vědomí mohla snáze zbavit omezení. V klesajícím proudu se často vyskytují bloky, které zabraňují manifestační energii procházet z jedné čakry do jiné. Někdo například může mít přesnou představu o svém snu (šestá čakra), ale nedokáže ji jasně popsat a nadchnout pro ni ostatní (pátá čakra). Někdo jiný zas může skvěle komunikovat a inspirovat lidi ve svém okolí, ale neumí navazovat trvalé vztahy, které by mu zajistily partnery a podporu (čtvrtá čakra).

V tabulce č. 2 jsme ukázali mnoho prvků, které jsou součástí procesu manifestace, a zvláště jsme se zaměřili na postup mezi čakrami. Když si tuto tabulku pečlivě prostudujete, bude pro vás snazší pochopit složité vztahy mezi čakrami a přesun energií mezi nebem a zemí a od myšlenky k realizaci.

Tato kniha vám bude průvodcem, až budete procházet procesem tvoření od nápadu k jeho uskutečnění, od sedmé čakry k té první. Naším cílem je tento postup rozložit na drobné krůčky, abyste jej mohli detailně zkoumat a nacházet účinné způsoby, jak svůj projekt posouvat dál. Konkrétnější ukázkou, jak tento proces funguje v reálném světě, přináší následující příklad.

Představte si, že jste připraveni postavit si svůj vysněný dům. Začali jste myšlenkou či představou v sedmé čakře a stanovili jste si záměr: „Postavím si dům.“ Na počátku to byl abstraktní sen o něčem, co byste rádi udělali, ale čím více o tom přemýšlíte, tím více si představujete, jak by dům měl vypadat. Tím jste se posunuli do fáze šesté čakry – *vizualizace*. V představách vidíte krásný obrázek – obývací pokoj a velkou moderní

nerozovou kuchyň. Máte v hlavě spoustu podrobných plánek, v mysli jste si namalovali obraz domu svých snů.

Když už o vzhledu domu nějakou dobu sníte, je čas svou vizi *sdělit* ostatním. To vás přivádí do říše páté čakry. Promluvíte si o své představě s architektkou a ta vám položí konkrétní otázky: Kde bude dům stát? V jakém stylu ho chcete mít? Kolik si přejete oken a jak mají být velká? Kolik pokojů a koupelen potřebujete? Jak velký bude ten obývací pokoj? Jaké skříňky si přejete do kuchyně? Kolik můžete utratit peněz? Jaké materiály chcete použít? Proces komunikace a zpětná vazba proměňuje nejasné představy v konkrétní obrazy. Komunikací se vaše vize vyjasňuje.

Architektka pak vaše nápady přenese do fyzického světa prostřednictvím nákresů a stavebních plánů, čímž vaši představu vizuálně ztvární. Tyto plány mají informovat ostatní lidi o tom, jak bude dům vypadat a co bude jejich úkolem, až stavba začne. Architektka vám pomůže získat povolení ke stavbě a zahájí komunikaci s projektanty, dodavateli a dalšími zúčastněnými, s nimiž navážete dlouhodobější *vztahy*. Tak jste se posunuli ke čtvrté čakře – do společenské říše lidí, organizací a institucí. Architektka vám také vypočítá, kolik budete potřebovat peněz (společenská konvence) a kolik času vám zabere vyřizování úředních záležitostí. Bude třeba, abyste navázali *vztahy* s bankéřem, realitním agentem, stavebními inspektory, dodavateli, dekoratéry, zahradními architekty a sousedy. V této fázi jde především o *vztahy*. Dům musí být v souladu s okolní krajinou a společenstvím, které v ní žije. Kromě toho musí ladit i jednotlivé části domu. Dokonce i beton, dřevo, hřebíky a sklo navazují jisté *vztahy*. Neumísťují se jen tak někam, ale řídí se podrobným *plánem* – popisem celé řady fyzikálních *vztahů*.

Ale samotné plánování a příprava k postavení domu nestačí. Jsou věci, které je třeba *udělat* (třetí čakra). Je nutné, aby se tu spojila vůle mnoha lidí. Na stavenišťe musí někdo přijít a věnovat energii přivezení a nařezání trámů, zatloukání hřebíků, zalití základů a řízení veškerých úkonů, bez nichž by se dům nepostavil.

Ke stavbě nemůžete přistupovat nahodile, každý krok je třeba provést s odborností, někdy i mistrovskou. Části domu musí *harmonicky* držet pohromadě (druhá čakra). Okna musí pasovat do otvorů, které pro ně byly vytvořeny. Do hry vstupuje také *estetika*. Chcete, aby barvy a zařízení interiéru vypadaly hezky a abyste se v nich cítili dobře. S tím, jak dům roste, se postupně noříte do řešení takových detailů, jako je výběr barev, materiálů a výzdoby. Pokud se vám to, co stavíte, nelíbí – nebo, což je důležitější, nemáte pro svůj projekt dost nadšení –, pak vás celý proces nebude těšit a z nedostatku zápalu vzejde jen odpor a frustrace. V této fázi ještě můžete měnit drobnosti, jako je barva nátěru nebo koberec, ale zásadní věci už měnit nelze. Velikost základů je daná. Dovedli jste svou představu k realizaci na konkrétním místě na zemi (první čakra). A s místem, které jste vybrali, už nemůžete hnout.

Potřebujete také *termíny* – data v kalendáři, kdy musí být dokončeny jednotlivé fáze stavby. Podle daného data si naplánujete další nezbytné kroky. Víte, dokdy je třeba na stavenišťe dovézt materiál, a přizpůsobíte tomu své plány. V souladu s plánem musíte zajistit, aby dělníci dostali zapláceno, inspektoři mohli vše schválit a malíři dostali správné barvy. Řešíte nevyhnutelná nedopatření, chyby a problémy, které se vyskytnou. A stanovíte si datum, kdy se nastěhujete a kdy prodáte starý dům. Tím, že si vypracujete *konkrétní* časový harmonogram, zajistíte, aby vše bylo hotovo včas.

Dům je konečně *hotový* a vy ho můžete užívat. Můžete se nastěhovat, uspořádat večírek, uvolnit se a oslavovat. Blahopřejeme! Učinili jste všechny potřebné kroky a uskutečnili svou představu. Proměnili jste svůj sen ve skutečnost.

Pokud poctivě absolvujete všechny fáze tohoto postupu, výsledek se *vždy* dostaví. Cílem procesu manifestace je dobrat se požadovaného výsledku. Manifestace pak bude odpovídat záměru a překoná vaše očekávání. Výsledkem bude vaše štěstí a štěstí lidí kolem vás.

## **Být, konat a mít**

*Být, konat a mít* – tři základní projevy naší existence ve světě. Vše, co děláme, vyžaduje zapojení všech těchto tří modalit, ale podle toho, co hodláme vytvářet, si můžeme vybrat, kterou z nich uplatníme jako první. To, jak s těmito třemi prvky pracujeme, má zásadní vliv na náš náhled na život a na to, co dokážeme vytvořit.

Lidé většinou začínají tím, co chtějí *mít*. Říkají: „Kdybych měl tolik peněz, kolik chci, mohl bych *dělat* všechno, co chci, a pak *bych byl* šťastný (vnitřně naplněný, úspěšný, spokojený).“ Nebo začínají konáním, kdy říkají: „Kdybych mohl *dělat* to, co chci (jezdit automobilové závody), *měl* bych vzrušující kariéru a *byl* bych spokojený.“

Účinnější způsob tvoření je začít *bytím* a položit si otázku: „Jaký bych musel *být*, abych mohl vytvořit to, co chci *mít* a *dělat*?“ Odpověď vám dodá sílu k jednání: „Musím *být* disciplinovaný a ukázněně *konat*, abych napsal vše, co potřebuji, a *měl* do konce roku vydanou knihu.“

Být, konat a mít jsou prvky vztahující se ke třem různým oblastem existence. Bytí se vztahuje k říši vašeho *osobního*

*světa*. Vyjadřuje, jaká jste osobnost: vaše zkušenosti, přesvědčení, dojmy, pocity, myšlenky, sny a stavy vědomí. Ve vlastním nitru si můžete navodit stav, který se vám zlíbí. Můžete si navodit štěstí či smutek, klid nebo vzrušení. Ve svém vnitřním světě tvoříte prostřednictvím rozhodování, výběru, prohlášení a vytváření (prohlásíte-li například „Jsem šťastný“, navodíte si pocit štěstí). Tato říše je osobní, takže nezávisí na tom, co říká nebo dělá někdo jiný. Jediné překážky, které vám brání v navození nějakého stavu bytí, jsou ty, které máte uvnitř – vaše osobní bloky, zvyky a přesvědčení. Proto je takový stav nejsnáze a nejrychleji dosažitelný.

Když se však pustíte do konání, obvykle vstoupíte do *společenského světa* (obvykle proto říkáme, že některé činnosti, například meditace, jsou do značné míry osobní). Společenský svět zahrnuje další lidi, kteří mohou sledovat své vlastní cíle. Pokud moje představa o konání vyžaduje, abyste se mnou šli na schůzku nebo mi půjčili auto, můžete mé jednání ovlivnit. Jestliže jsou součástí mého konání pľlnoční hlasová cvičení, jako moji sousedi budete mít jistě námitky. Ve společenském světě tvoříme prostřednictvím komunikace, vyjednávání, dohod, smluv, výměn, žádostí a slibů – nebo v horším případě skrze manipulaci, zastrašování, donucování či doprošování se. Nad svým jednáním máme moc, neovládáme ale realitu ostatních lidí.

Stav, kdy něco máme, se obvykle týká *hmotného světa*. „Chci mít k svačině jablečný koláč.“ „Chci mít hezčí dům.“ „Chci mít na večírek nové šaty.“ Hmotný svět, který zahrnuje větší oblast než ten společenský, funguje podle fyzikálních pravidel. Máme co dělat s gravitací, fyzickými hranicemi, s časovými omezeními a cykly. Tento stav se někdy týká i společenského světa – například je-li třeba koupit jablečný koláč v obchodě nebo požádat servírku, aby vám ho přinesla z kuchyně v restauraci.

V hmotném světě tvoříme tím, že věci přenášíme a tvarujeme, řežeme a spojujeme, pěstujeme a sklízíme, zdobíme a proměňujeme či zpracováváme něco, co už existuje. Dřevo už existuje, ale můžete je nařezat a vytvořit z něj stůl.

Vzhledem k tomu, že nejsnáze se tvoří ve sféře bytí, je rozumné započít proces manifestace právě zde. Pokud chcete mít prosperující podnik, musíte si v nitru vytvořit příhodné podmínky. Je třeba, abyste *byli* soustředění, disciplinovaní, vyrovnaní, výkonní a stáli nohama na zemi. Jakmile si navodíte vhodný stav, je pravděpodobnější, že *učiníte* vše potřebné pro to, abyste zorganizovali zúčastněné lidi, vytvořili byznys plán a následně *měli* prosperující podnik.

#### TIP PRO ÚSPĚŠNOU MANIFESTACI: ZAČNĚTE OD „BYTÍ“

Tímto možná trochu nesrozumitelným heslem chceme říct, že byste měli začít tím, že si navodíte žádoucí stav bytí. Pokud chcete být šťastní a začnete navozením pocitu štěstí, je možné, že už nebude třeba konat a mít to, o čem jste byli přesvědčeni, že vás udělá šťastnými. Správný stav bytí vám umožní jednat efektivněji. Techniku pro navození příslušného stavu bytí vám ukážeme později v této kapitole.

### Jak se vypořádat s odporem

*Ať už si myslíte, že to zvládnete, či ne,  
obvykle máte pravdu.*

Henry Ford

Jak jsme si již řekli, čakry při cestě směrem dolů fungují jako kondenzátory – s každým sestupnějším stadiem máte co do



činění s hmotnějšími a skutečnějšími věcmi. Prvky spojené s čakrami mají čím dál hustší konzistenci:

Sedmá čakra: **čiré uvědomění**

Šestá čakra: **světlo**

Pátá čakra: **zvuk**

Čtvrtá čakra: **vzduch**

Třetí čakra: **oheň**

Druhá čakra: **voda**

První čakra: **země**

Se vzrůstající hustotou se v každém stadiu projevuje silnější *odpor*. Představte si meteorit, který prolétá vesmírem. Ve vzduchoprázdnu není žádný odpor. Jakmile meteorit doletí do zemské atmosféry, narazí na vzduch, který už mu odpor klade, což meteorit zpomalí a zahřeje natolik, že nakonec shoří. Ještě hustší než vzduch je voda, takže spadne-li meteorit do oceánu, zpomalí se ještě víc. Ale přesto pokračuje v klesání. Na dně oceánu narazí na neprostupně hustou zem, která vytvoří takový odpor, že se meteorit zastaví. Podobně má každá čakra vyšší hustotu než ta nad ní. S každou nižší úrovní manifestačního procesu se projevuje větší odpor.

Snít velké sny a představovat si, jaké to bude, až se splní, je snadné. Dovést je do stadia manifestace je ale těžší. Fantazírovat je snadné v porovnání s náročnou prací na psaní či propagaci knihy, a to se zas může zdát snazší než zorganizovat tým spolupracovníků a vést jednání. Když se vás někdo zeptá na vaše konkrétní cíle či plány, můžete cítit, jak ve vás roste odpor. Možná, že pohled na dlouhý seznam toho, co je třeba udělat, ve vás vyvolává nechuť. Odpor se projevuje v mnoha různých podobách. Častý bývá vnitřní hlas: „Proč bych to

měl dělat?“ „Já nechci!“ „Nedá se to udělat nějak jinak, třeba opakováním nějaké mantry?“ Nebo uslyšíte názor odporující vašemu záměru od někoho jiného: „Cože hodláš dělat?“

Jeden z rozdílů mezi úspěšnými a neúspěšnými lidmi tkví v tom, že ti první – kteří již prošli procesem manifestace – se naučili, jak se vypořádat s odporem. Ti druzí se jím nechají v některé fázi zastavit. Na selhání není nic špatného – na vrchol nemusí dojít každý. Ale zastavit se a vzdát to, protože jste narazili na trochu odporu, je žalostné.

Ať už se rozhodnete čímkoli být, cokoli konat nebo cokoliv mít, s odporem se setkáte vždy. Pokud se odhodláte držet dietu, okamžitě v hlavě uslyšíte hlasy, které vás od tohoto záměru budou zrazovat: „Vždyť ty u žádné diety nikdy nevydržíš,“ říká jeden hlas. Další tvrdí: „Teď, když se blíží svátky, bude strašně těžké držet dietu.“ Z lednice na vás volá čokoládový dort: „Sněz mě!“ Vtom se ozve vaše rozmrzelé vnitřní dítě a fňuká: „Já chci dortíček!“ Tento chór protichůdných záměrů dokáže být velmi hlasitý, takže časem se vám dieta začne skutečně jevit jako špatný nápad a najednou se ptáte: „Kde je ta čokoláda?“

Odpor je definován jako „síla, která brání pohybu nebo ho zbrzdí“. Tvrzení, že dochází k odporu, je stejně platné jako tvrzení, že existuje gravitace. Vždy, když vzniká něco nového, musí to nutně narazit na odpor. Tato skutečnost je lidem málo známá: tvoření ve skutečnosti *vytváří* svůj vlastní odpor. Pokud dovolíte odporu, aby vás zastavil, ustrnete v přítomné situaci. Podvolíte-li se mu, až se dostaví, ocitáte se v pasti a klidně si můžete jít dát kus dortu.

Existují dva hlavní typy odporu, který je třeba překonávat: vnitřní odpor, který vzniká v nitru, a vnější odpor, na který narazíte v okolním světě. Obvykle těmto silám říkáme *překážky*. Zaměřme se nejprve na odpor vnitřní, protože ten mnoha

lidem zabránil v manifestaci spousty dobrých nápadů. Pokud chcete ovládnout umění manifestace, musíte si osvojit i schopnost zvládat odpor. V tomto oddíle vám nejprve poskytneme několik důležitých informací o odporu a o tom, jak funguje. Pak vám také ukážeme praktické návody, jak se s ním vypořádat v běžném životě.

Dá se říci, že každá tvorba má začátek, prostředek a konec. Každý tvor se narodí, žije a zemře. Civilizace vznikne, dostane se na vrchol pak zanikne. Zrodí se hvězda, jasně září a pak exploduje jako supernova. Pocit smutku se dostaví, vy si ho prožijete a on se ztratí. Tomuto průběhu říkáme *spirála tvoření*.

Nejspíš jste už slyšeli pořekadlo „Odříkaného chleba největší krajíc“. Kladete-li něčemu odpor a snažíte se to od sebe oddálit, obvykle to jen posílíte. Představte si zvedání činek v posilovně. Zátěž klade vašim svalům odpor a ty pak v reakci na tuto překážku sílí. Nejsilnější odpor vytváří hmota. Zkuste od sebe někdy odstrčit velký strom a uvidíte, jak pochodíte. Strom klade mnohem větší odpor, než v sobě dokážete nashromáždit vy (pokud na něj nevytáhnete řetězovou pilu, která odpor stromu přemůže).

Spirálou tvoření procházejí také vnitřní zkušenosti. Přestože je náš život proud mnoha souběžných zážitků, dokážete rozlišit konkrétní prožitek, jako je třeba pocit smutku, a určit jeho příčinu (například zjištění, že váš kamarád je nemocný), aktuální projevy (tíhu na srdci a v hrudi, slzy v očích) i to, že po určité době nakonec odezní.

Je zřejmé, že prožitky *mají být* prožity. Pokud se nějaké zkušenosti bráníte, přetrvává ve vašem těle a čeká, až jí umožníte dokončit cyklus. Zasekne se – obvykle těsně pod hladinou uvědomění. Odsouváte-li ji silou, ona reaguje s ještě větší silou. Popřené zkušenosti se v těle hromadí jako usazeniny v tepnách a brání tomu, aby vašim tělem proudila radost a štěstí.

Většina z nás vítá příjemné zkušenosti a těm nepříjemným se vyhýbá, ale mysl má sklon klást odpor každému zdrcujícímu či hrozivému pocitu. Existují tucty účinných postupů, jak se vyhnout prožívání nepříjemných zážitků nebo pocitů, jako například:

- **popírání:** vyhýbání se některým pocitům – potlačování emoce nebo schovávání se před ní
- **racionalizace:** odsouvání tělesných pocitů a snaha je vnitřně hodnotit – přemítání, analyzování situace, hledání důvodů proti ní nebo porovnávání s jiným zážitkem
- **disociace:** úplné nebo částečné distancování se od prožitku po duševní, emocionální či duchovní stránce, jako by se to nedělo vám
- **nahrazování:** záměna pocitů ohledně daného prožitku za jiné (např. únava, hlad či zlost)
- **rozptylování:** hledání něčeho jiného, na co lze upnout pozornost (např. e-maily, děti, televize, domácí práce, nakupování nebo cvičení)
- **ovládání:** snaha manipulovat, ovládat nebo měnit situaci, která pocit způsobuje, abychom nad ní měli kontrolu
- **verbalizace:** mluvení o situaci (často nekonečné) s ostatními, zejména ve snaze potvrdit si vlastní stanovisko nebo vzbudit soucit
- **somatizace:** převedení problému do tělesné oblasti, kde vyvolává příznaky, jako je bolest hlavy, žaludku, vyrážka, horečka či bolest
- **fantazírování:** stavění vzdušných zámků či vymyšlení příznivých (nebo nepříznivých) scénářů v rozporu se skutečným chodem událostí
- **vzpomínání:** soustředění se na podobné události a příhody z minulosti

- **hraní rolí:** reagování na situaci přijetím určité role, například učitele, rodiče, policisty, abychom se nemuseli potýkat s pocity
- **hra na oběť:** pocit, že jsem obětí okolností, a snaha odhalit viníka, který událost způsobil, namísto převzetí odpovědnosti a přijetí skutečných pocitů
- **útočení:** fyzické, emocionální či intelektuální napadání jiné osoby s cílem utišit nepříjemné pocity, jako je zranitelnost, zmatek či stud.

Jsou vám některé tyto postupy povědomé? Které další metody používáte, abyste se vyhnuli pocitům, které cítíte, nebo zkušenostem, jež prožíváte?

### **Přijetí zkušenosti – klíč k uzdravení**

Když budete ochotni situaci plně prožít, projde vámi, splní svůj účel a následně se vytratí. Přinášíme vám sérii nepříliš známých, ale zásadních pravidel, s jejichž pomocí se zbavíte pocitu, že se nemůžete hnout z místa:

1. Pokud prožíváte či pociťujete něco, co cítit nechcete, nevyhýbejte se tomu, přijměte situaci a naplno prožijte pocity takové, jaké jsou. Během jedné minuty se buď ztratí, nebo se určitým způsobem změní.
2. Když se prožitek vytratí, nechte jej v zapomnění. Budete-li se k němu chtít později vrátit, vždy si ho můžete znovu vyvolat.
3. Pokud se prožitek nějak změní, plně si prožijte i tento nový pocit. Během jedné minuty se pocity buď ztratí, nebo se určitým způsobem změní.