

PRO
KAŽDÉHO



ČAKRY

Sedm klíčů
k probuzení
a uzdravení
energetického
těla

ANODEA
JUDITH

Anodea Judith

ČAKRY pro každého

Sedm klíčů k probuzení
a uzdravení energetického těla

Copyright © 2016 by Anodea Judith
Originally published in 2016 by Hay House UK, Ltd.

*Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Petr Sumcov, 2021
Obálka © Jiří Miňovský - ARBE, 2021
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

ISBN 978-80-277-0350-0 (pdf)

Anodea Judith

ČAKRY pro každého

Sedm klíčů k probuzení
a uzdravení energetického těla



*Nekonečným možnostem,
které leží mezi nebem a zemí.*

Úvod: Základní seznámení s čakrami

Začátek cesty

Všichni jsme na cestě. Snažíme se pochopit život, rozkoukáváme se, děláme chyby, napravujeme je, pokoušíme se léčit sami sebe a objevovat hlubší tajemství. Je to cesta náročná, plná pádů a nových začátků, slepých uliček a zmateného rozhodování. Děje se nám všelicos, mnohdy se i ztratíme. Pak se udiveně rozhlížíme kolem a ptáme se: „Kde jsem to vlastně skončil?“

Nehodil by se vám k vašemu putování nějaký návod? Nebo alespoň mapa?

Přesně takovouto mapu nám poskytují čakry. Jejich soustava vyznačuje trasu životem. Hovoří o sedmi rotujících vírech energie, které fungují podobně jako ozubené soukolí, pohybující vaším vozem. Čakrový model vám pomůže zorientovat se a zároveň na vaši cestu vnese světlo všech barev spektra.

Rozhlédněte se kolem sebe a zaposlouchejte se. Vše bublá životem a energií. Dopravní ruch na ulici, smích dětí na hřišti, bzukot včel, šumění větru v listoví stromů. Všemu vdechuje život mocná síla, jež sídlí i ve vás, pulzuje v každíčkové buňce, pohybuje vašimi svaly, aktivuje mysl. Vaše tělo je tvořeno řádově biliony až triliony buněk, přičemž všechny drží pohromadě v nádherné stavbě, která zůstává udržována celé dny, rok za rokem. Uvědomte si, že celou tu velkolepou architekturu navrhla vaše duše.

Hluboko uvnitř tohoto majestátního chrámu těla leží sedm energetických center, zvaných čakry. Podobají se drahocenným klenotům, které v třpytivé nádheře rotují kolem vlastní osy. Jsou to posvátná místa proměny, představující stupně na cestě k uzdravení a probuzení. Slovo „čakra“ znamená „kolo“ nebo také „kotouč“. Každá připomíná perlu jakoby navlečenou na šňůrce probíhající od spodního konce páteře podél páteřního kanálu až po temeno hlavy.

Budte vítáni v úžasném světě sedmi čaker. Jejich „mapa“ přináší recept na celistvost. Když se na život zaměříte skrze jednotlivé z nich, nalézáte způsob, jak žít plně a v rovnováze.

Na uspořádání čaker se lze dívat z různých hledisek. Pokud jimi procházíte odspodu vzhůru, představují žebřík vysvobození, stezku, na níž se můžete systematicky zbavovat omezujících přesvědčení a názorů a růst do stále větší osobní svobody. Pokud naopak pohlédnete shora dolů, symbolizují postup, jak projevovat myšlenky ve hmotě, jejich manifestování. Umožňují, aby vaše myšlenka krok za krokem krystalizovala do formy, a vy jste tak mohli vytvářet realitu podle vlastních snů.

Pro lidstvo jako celek čakry reprezentují model pro transformaci, vývoj k vyššímu vědomí.

Jakmile se s tímto znamenitým systémem obeznámíte, stane se vám pomůckou pro zbytek života. Pomůže vám ve vztazích, při vědomější výchově dětí i při konání ve světě. Snáze zvládnete přecházení mezi tělem a myslí, mezi duchem a hmotou i mezi nebesy a zemí. Všechny tyto stránky spojte do jednoty a nakonec vstoupíte do nejhlubšího místa uvnitř sebe, do chrámu nitra, kde objevíte přímé spojení se svým vyšším zdrojem.

Čakry fungují nejlépe, pokud stojí svise nad sebou, lehce před páteří. Tak je životní energii umožněno rovnoměrně proudit nahoru a dolů podél středu těla jako kolem centrálního nosného sloupu celé stavby. Jemnější vyladění čaker sice obvykle vyžaduje hodně práce na sobě, následující cvičení je nicméně velice snadné a můžete je provádět kdykoli, kdy si přejete nastolit základní rovnováhu.

Jde pouze o to, poslat kořeny dolů a korunu zdvihnout vzhůru. Budete-li cvičit opakovaně, začnete si uvědomovat vlastní podstatu. To vám následně umožní přístup k energii jednotlivých čaker.

CVIČENÍ: KOŘENY DOLŮ, KORUNU VZHŮRU

- Kdykoli usedáte, ať před počítač, k jídlu, za volant, nebo se připravujete k meditaci, najděte polohu se vzpřímenou páteří. Představujte si, že tlačíte kostrčí do opěradla.
- Přitom si představujte, že se vaše kyčle poněkud roztáhly, vaše základna se ukotvila a rozšířila do země, podobně jako zesiluje kmen stromu těsně nad místem, kde vstupuje do půdy.
- V tomto širokém sedu zatlačte sedací kosti dolů a představujte si, že vám z dolního konce páteře vyrůstají kořeny a zanořují se do země pod vámi.
- Zhluboka se nadechněte a při výdechu jemně uvolněte všechny svaly, nechte je pohodlně se usadit směrem dolů. Napojte se na místo, kde se právě nacházíte, propojte se s jeho podstatou. Napojte se na zemi pod vámi.

- Poté co budete dostatečně uzemněni, vytáhněte trup vzhůru ke korunní čakře, nacházející se těsně nad středem vašeho temene. I když se zdvíháte za korunou, udržte kořeny dole, takže páteř se vám natahuje ve dvou směrech, nahoru a dolů.
 - Nyní si představte čakry jako sedm zářivých drahokamů. Jak korunu vzdalujete od kořenů, linie, která je spojuje, se napřimuje, a drahokamy vytvářejí přímku.
 - V duchu si opakujte slovo „já“ a představujte si tuto svislou čáru.
 - Zůstávejte takto narovnáni i během dalšího čtení této knížky.
-

Má cesta objevování

Jsem vděčná, že se systémem čaker mohu pracovat více než 40 let a vedla jsem již tisíce léčivých konzultací s nejrůznějšími lidmi, muži i ženami, starými i mladými, lidmi různých národností, ras, náboženského vyznání a sexuální orientace. Zkušenosti s nimi mne inspirovaly k napsání řady knih a jejich úspěch mě zase vedl k pořádání seminářů a kurzů po celém světě, v čemž pokračuji již třetí desetiletí. A i když jsem v životě studovala u mnoha učitelů, nejvíce jsem se stejně naučila od svých žáků a klientů.

V roce 1975 jsem se setkala s jógou a začala číst úplně všechno, co se dalo o duchovnosti a metafyzice sehnat. Měla jsem vystudovanou psychologii, avšak standardní teorie tehdejší doby mě vůbec neuspokojovaly. Nedokázala jsem přijmout představu, že lidského ducha je možné zkoumat v laboratoři a vysvětlovat pomocí experimentů. V každém jedinci jsem

viděla vznešený unikát a jeho bolesti mne vyzývaly k pomoci. Snažila jsem se ponořit do psychologie, připadala mi ale spíše jako umění než jako věda. Poohlížela jsem se tedy po té nevy-
stižitelné podstatě, díky které všichni žijeme. Jak skloubit to,
co máme všichni společné, s naší jedinečností?

Podobně frustrovaná jsem se cítila i ze zkoumání duchovna. Nevěnovalo se totiž člověku jako celku. Nevěřila jsem, že si na Zemi máme odříkat, že na každodenním životě nezáleží a že máme hledat jakýsi jiný stav, kterého stejně zvládne dosáhnout pouze hrstka nejoddanějších. Vždyť jsem duchovnost nacházela nejen při meditaci na jógové matraci, nýbrž i ve výchově dětí, v práci na zahrádce, procházkách přírodou, výtvarné práci či při vaření večeře!

Když jsem poprvé zaslechla o soustavě čakr, byla jsem proto opět skeptická. Měla jsem dojem, že toto učení nám říká, abychom potlačovali spodní tři čakry, poněvadž jsou zlé a negativní, a tím že dosáhneme osvícení kdesi mimo tělo. Přitom jsem potkávala dost lidí, kteří toto praktikovali, a v životě právě proto trpěli. Odcizili se Zemi i vlastnímu tělu. Nelíbilo se mi učení o popírání tělesnosti, které radilo, abychom přestali vidět nádheru Země a životní sílu, projevující se ve stvoření. Chápala jsem nicméně, že existuje transcendentní moc, jež všechno prostupuje a obklopuje. Ve věku 21 let jsem se tedy nechala zasvětit do transcendentální meditace (TM). Úplně jsem se do ní zamilovala, a každý den jsem si s radostí užívala aspoň chvíli toho krásného stavu. Jeden čas jsem pak meditovala dvě hodiny denně a potřebovala pouze čtyři hodiny spánku.

Byla jsem fascinována existencí vědomí. Co je to za schopnost? Čeho všeho by šlo dosáhnout pomocí technik na její

rozšíření, například pomocí jógy, meditace a studia? Zkoušela jsem dokonce i psychotropní látky a zjistila, že mohou být vcelku užitečné, protože vám otevřou dveře a dají nahlédnout do zázraků vědomí. Poskytují nicméně pouze krátký záblesk toho, co je možné. Chcete-li těmi dveřmi následně projít, vyžaduje to duchovní praxi, které jogíni říkají *sádhana*.

S nadšením jsem se tedy vrhla do praktikování meditace a jógy, jedla stále zdravěji a dávala si pozor na to, jakým se věnuji aktivitám. Díky tomu se mé vědomí značně prohloubilo, začala jsem vnímat všechny barvy zářivěji a cítila jsem se povznesena na duchu. To vše jako by bylo řízeno neviditelnou rukou, která formovala mou další práci. Tou bylo *vnášení starověkého systému čaker do moderního světa coby mapy, která vede lidstvo na jeho evoluční cestě k další etapě civilizace*.

Možná vám to zní nadneseně, jenže já v této mapě skutečně vidím, že kolektivně i jako jednotlivci směřujeme k proměně. Vidím, že nám ukazuje cestu ke znovunabytí celistvosti, a skrze přechodový rituál se transformujeme do nového typu společnosti, jež oslavuje bytí v celé své plnosti.

Prohlédla jsem si tento propracovaný systém ze všech možných úhlů, zkoumala jsem jej jako okno do lidské duše i jako způsob přístupu k vnějšímu světu. Spatřila jsem, že dokáže napravovat lidské životy. Může nás v této zásadní době provést kolektivní transformací do éry nového vědomí i hodnot. Obecně vzato se jako druh posunujeme od třetí čakry ke čtvrté, tedy končí etapa „lásky k moci“ a nastupuje věk „moci lásky“. Tím, že se takto proměňujeme každý zvlášť, měníme i vzorce, které nás řídí kolektivně.

K tomuto poznání jsem došla díky celé řadě disciplín. Pracovala jsem jako psychoterapeutka, cvičitelka jógy, alternativní

léčitelka, historička i evoluční filozofka. Celoživotně mě fascinují společenské změny a fenomén léčení. Mám sklon hledat skryté principy v chování jednotlivce i v kultuře a dělám to již přes čtyřicet let. Objevila jsem, že systém čaker výborně slouží k uspořádání myšlenek a představ, umožňuje zužitkovat kompletní škálu našich možností a využít plný lidský potenciál. Systém čaker sám o sobě není náboženstvím, jde ovšem o univerzální model, jenž může být užitečný pro člověka jakéhokoli vyznání. Nabízí i klíč k hlubším dějům v duši, tedy k podvědomým programům, které řídí způsob našeho myšlení a chování.

Mé zkušenosti s psychoterapií a jógou mi umožňují kombinovat psychologické přístupy s tělesnými cvičeními a duchovním probuzením. Tyto tři stránky chápu jako vzájemně související a od sebe neoddělitelné. Nemůžeme se duchovně probudit, pokud nezahojíme svá duševní zranění, stejně jako se nelze zbavit jizev na duši, pokud se současně duchovně neprobudíme. Nelze ani ignorovat úlohu fyzického těla při myšlení a cítění, stejně jako nemůžeme zapomínat na vliv emocí a mysli na naše tělesné zdraví.

Krása čakrového systému spočívá v tom, že zahrnuje vše. Proti ničemu se nestaví, pouze jasně ukazuje cestu ven z těžkostí ke svobodě.

Odkud čakrový systém pochází?

Když jsem poprvé navštívila Indii, zcela uchvátila mé srdce i myšlení. Oživily se tam všechny mé smysly, a to hned, sotva jsem vystoupila z letadla. Skoro jako by na mne něco skočilo. Ucítila jsem vůni exotického koření, i přes oblak výfukových plynů z automobilů a zápach hnijících odpadků. Ženy v pestrobarevných

sáří prodávaly na tržišti květiny a látky, a můj zrak procitl. Neustávající hluk dopravy z plných silnic, překřikovaný pouličními prodavači, doplňovalo houkání klaksonů, túrování motorek, kdákání slepic, bučení krav a štěkání psů. Na každém nároží bublala v překotném chaosu energie, přesto ale všechno spojovala do uklidňující kakofonie života. Vše kolem mě lákalo, abych se toho dotkla, nebo to alespoň očichala. Mělo to okamžitý vliv na všechny mé čakry. Indie je úchvatná země oplývající hlubokou duchovní moudrostí, a přitom je paradoxně zaplavená hrozným nepořádkem, špínou a chudobou, ze které až mrazí.

Čakrový systém předávaný jógovou tradicí pochází právě z Indie. Odkud přesně, je obtížné určit, protože než bylo vše zapsáno, zřejmě se tato filozofie předávala už dlouho ústně. Nejstarší ezoterické texty o čakrách se objevují v takzvaném tantrickém období jógy, tedy v letech 500–1200 n. l.

Na Západě si lidé tantru obvykle spojují zejména se sexualitou, nicméně původní indické tantrické nauky zahrnovaly mnoho duchovních přístupů, mezi nimiž sexualita hrála pouze malou roli. Podstatou bylo spojování archetypálních protikladů, jako třeba těla a mysli, vnějšího a vnitřního, „nahore“ a „dole“. Obzvláštní důležitost mělo sjednocení božského mužského a ženského principu, které vidíme na archetypech boha Šivy, představujícího čisté vědomí, a bohyně Šakti, reprezentující prapůvodní energii, ze které je vše stvořeno. Cestou skrze čakry se Šiva a Šakti spojují do jednoty ve věčné lásce, soustředěné v srdci.

Slovo „tantra“ v sobě nese mimo jiné význam podobný tkalcovskému stavu, na kterém se tká plátno. Při práci na tkalcovském stavu natáhnete jedno vlákno do osnovy a druhé pak do něj proplétáte. Spojujete tak protiklady, pravou stranu s levou, horní se spodní a tímto sjednocením protikladů získáváte

pevnou tkaninu. Podle tantrické filozofie je splétáním archetypálních polarit vytvářena „tkanina“ naší reality.

Náboženské představy, které pohlížejí na mysl jako na důležitější než tělo, které ducha přijímají jako realitu, zatímco hmotu považují za iluzi, případně berou muže za výše postaveného než ženu, nedosahují mezi polaritami zdravé rovnováhy. Pohlédneme-li na moderní svět, vidíme, že jeho látka je utkána nevyrovnaně, a tato nevyváženost způsobuje problémy se zdravím a životním prostředím, nehledě na podřízené postavení žen vůči mužům. V tantrické tradici je celistvým člověkem ten, kdo protipóly přivede zpět do jednoty. Tím uchovává realitu zdravou. A přesně to dělá práce s čakrami.

Systém, jehož čas nadešel

Na počátku dvacátého století byl Sigmund Freud jedním z prvních, kteří popisovali jemné rozdíly v lidské psychice. Začal rozlišovat id, ego a superego. Ve stejné době přidal Carl Gustav Jung psychologii duchovní rozměr a poukázal na nezměrnou oblast podvědomí. Hovořil o světle a stínu a také o vnitřním mužském a ženském principu, jež nazýval *animus* a *anima*. Avšak teorie žádného z obou pánů se nevěnovala roli, kterou během psychologického života hraje naše tělo.

V dalších letech se lékaři a terapeuti na fyzické tělo zaměřili více, pro změnu ale pozapomněli na náš duchovní rozměr. Později začala být velice populární jóga, která tělo s duchovnem sice propojuje, nicméně většinou ignoruje psychologická poranění, která si nosíme pod povrchem naší osobnosti.

Ukazuje se tedy potřeba jednoduchého a elegantního systému, který by zahrnul člověka celostně s jeho tělem, myslí

a duchem či energií. Toho je schopna právě soustava čakr. Je znázorňována a popisována v rámci fyzického těla a přitom ukazuje na sféry, které sahají mnohem dále. Spojuje tělesno s duchovním, protože obojí vysvětluje jako vibrace, pouze o různé frekvenci.

Carl Jung řekl, že všichni potřebujeme „archetyp celistvosti“, jenž by nám sloužil jako jakýsi recept, jak se stát plnohodnotným člověkem. Systém čakr přesně toto představuje. Je vodítkem, co dělat, abychom našli plnost a uměli si ji udržet. Ba co víc, jde v něm o cestu k velikosti a k naplnění potenciálu toho, kým jsme.

Pořádám semináře po celém světě a zjišťuji přitom, že lidé hladovějí po „posvátnu“, po něčem, co přesahuje všední, rutinní život. Vidím to zejména na Západě. Ztratili jsme kontakt s posvátností vlastního nitra i života, nevíme, proč jsme tady, neumíme o tom mluvit a sdílet s ostatními. Pokud se ale naučíme vstupovat do posvátných center našich čakr, pomohou nám toto ztracené vědomí a prožívání nalézt.

Důležité je také zmínit, že lidstvo prochází na globální úrovni složitými změnami, jež o sobě dávají vědět prostřednictvím společenských, politických, ekonomických a ekologických krizí. Hodila by se mapa, s níž bychom dokázali najít cestu chaosem a dojít k něčemu praktickému a smysluplnému. Ba co víc, potřebujeme vizi, čím se díky těmto změnám nakonec staneme my sami. Jsem přesvědčena, že krize jsou vlastně přípravou na vyšší úroveň vědomí, stav, který se stane v budoucnosti nutný pro přežití lidského druhu. Čakry nás mohou spojit s naší božskou přirozeností, s věčnou podstatou, jež nás učiní neotřesitelnými i v časech proměn.

Fungují jako brány mezi vnějším a vnitřním světem, a tak nám nabízejí možnost léčit nejen sami sebe, nýbrž celý svět, který sdílíme s ostatními. Znovu se jejich prostřednictvím dostáváme do kontaktu se zemí, vodou, ohněm a vzduchem. Vnášíme jimi do společnosti nové vědomí, a tak vytváříme budoucí společný rozkvět.

System čaker tedy nabízí mapu, která je stejně aktuální jako před mnoha a mnoha lety. Naši dávní předkové zřejmě věděli, že jednou přijde doba, kdy tuto moudrost budeme potřebovat. A já věřím, že ta doba právě přišla.

Co to tedy čakra je?

Definujme si nejprve, o čem to vlastně budeme hovořit. Slovo „čakra“ pochází ze sanskrtu (duchovního jazyka dávné Indie). Znamená „kolo“ či „kotouč“. Čakry jsou vířícími centry životní energie, které se vyskytují v tom, čemu říkáme energetické nebo také jemnohmotné tělo. Nejsou přísně vzato fyzické, nenaleznete je, pokud rozříznete tkáň na operačním stole. Nelze je ani transplantovat. A přece je můžete na různých místech fyzického těla cítit jako energii, například v srdci, břiše nebo krku.

Tato energie je ovšem velice jemná, což je také důvod, proč se potřebujeme učit ji vnímat. Občas není snadné si jí všimnout. Mnohdy potřebujete opravdu vytríbené vnímání. Jen tak lze vidět a cítit skrytou sílu, jež naše tělo oživuje. Na druhou stranu se ale občas stane, že aktivace čakry nastoupí vehementně a vy ji prožijete jako kámen v břiše, knedlík v krku, bušení srdce nebo extázi při orgasmu.

Zde vám nabízím jednoduché cvičení, jak se učit cítit jemnou energii v dlaních. V každé dlani máte jednu menší čakru.

CVIČENÍ: OTEVŘENÍ DLAŇOVÝCH ČAKER

- Natáhněte obě ruce před sebe, lokty narovnané. Jedna dlaň směřuje vzhůru, druhá dolů. Každá se nachází před odpovídajícím ramenem.
 - Dvacetkrát rychle sevřete a otevřete dlaně, přičemž dbejte na to, abyste obojí prováděli až do koncové polohy. Prsty zcela schovejte v dlaních a také je zcela narovnejte.
 - Až se ruce poněkud unaví, otočte je proti sobě a vzdalte ještě o pár centimetrů dále. Pak je k sobě začněte pomalinku přibližovat.
 - Až budou přibližně 15 centimetrů od sebe, zastavte pohyb a zkuste, zda mezi dlaněmi vnímáte pole jemné energie. Trochu se podobá poli mezi dvěma slabými magnety. Možná zaregistrujete, že vám ruce trošku brní.
-

Právě jste otevřeli čakry ve svých dlaních! Co tomu říkáte? V porovnání se sedmi středovými čakrami nebývají ty dlaňové obvykle skoro nijak zablokované, takže se otvírají mnohem lehčeji. Vyzařují při tom více energie a také ji citlivěji vnímají, takže právě v nich můžete energii ucítit nejsnáze.

Svíráním a zavíráním rukou energii rozproudujete podobně, jako když vám masér opakovaně mačká a uvolňuje chodidla. Také pak máte nohy vnímavější! Zde je vidět souvislost používání soustavy čaker s tantrickým přístupem.

Stejný princip stimulace můžete použít i u velkých čaker, nicméně tam je to trochu složitější. Dobře se to dá provádět pomocí jógy, zaujímáním tělesných poloh zvaných *ásany*.

Postupně si o jednotlivých čakrách pohovoříme podrobně, a také se vždy podíváme na cviky, jimiž je lze podporovat.

Vaše vnitřní komnaty

Vaše tělo je chrámem, jehož komnatami jsou čakry. Přijímají energii, pak ji zpracovávají, vstřebávají a později projevují. Každá má jinou funkci, podobně jako místnosti v domě. Doma máte například kuchyni, v níž ukládáte, vaříte a jíte potraviny a odkud odnášíte nepotřebné zbytky a obaly. Je pro to uzpůsobena. Pro jiné aktivity slouží obývací a další místnosti.

Čakru lze z tohoto hlediska definovat jako:

*Organizační centrum pro příjem,
vstřebávání a projevení životní energie.*

Jednotlivé čakry přijímají energii z okolí, například z jídla, doteků, lásky či informací. Pak ji vstřebávají, třeba trávením potravy nebo pochopením informace. Následně ji opět vyzařují, třeba ve formě spalování kalorií při cvičení, při dávání lásky druhým lidem či při sdílení vědomostí. Každá z čaker má jiné úkoly.

Aby mohly svou úlohu plnit správně, musí být správně rozvinuté (podobně jako kuchyně musí mít dřez a sporák), musí být čisté (jistě byste nechtěli připravovat jídlo na špinavé lince) a musí fungovat (lednice a sporák nesmějí být rozbité).

Připomínáte drahokam

Představíte-li si, jak do vás sestupuje energie vesmíru, pak vaše tělo připomíná drahokam, ve kterém se tato energie láme do