

Medytacja czakralna



April Pfender

Medytacja czakralna

Jak samodzielnie
usunąć blokady
energetyczne
i aktywować
wszystkie czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Kup książkę
już jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-171-473-0

Tytuł oryginału: *Essential Chakra Meditation:
Awaken Your Healing Power with Meditation and Visualization*

Copyright © 2019 Althea Press, Emeryville, California

ILUSTRACJE: © 2019 Chloé Besson, str. 77, 93, 107, 121, 137, 151 oraz 165;
POZOSTAŁE ILUSTRACJE: © Kirsten Louise/Creative Market
ZDJĘCIE AUTORKI: © 2019 Phil Fitzgerald

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Dedykuję tę książkę
wszystkim Boginiom świata
które codziennie mnie inspirują,
oraz mojemu Wyższemu Ja
w podzięcie za narodziny tej wizji.*

*Niechaj aktywuje ona i obudzi
twoją Najwyższą Świadomość
oraz leczenie.*

Mantra Gayatri

*Om Bhur, Om Bhuvaha, Om Swaha, Om Maha,
Om Janaha, Om Tapaha, Om Satyam
Om Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yonaha Prachodayat*







Spis treści

Wprowadzenie	10
I. Przebudzenie twojej leczniczej mocy	12
ROZDZIAŁ 1. Związek między czakrą a medytacją	15
ROZDZIAŁ 2. Rozpoznawanie czakr do samoleczenia	33
ROZDZIAŁ 3. Rozpoczęcie przygody z medytacją	57
II. Medytacja czakr w akcji	72
ROZDZIAŁ 4. Medytacja czakry podstawy	75
ROZDZIAŁ 5. Medytacja czakry sakralnej	91
ROZDZIAŁ 6. Medytacja czakry splotu słonecznego	105
ROZDZIAŁ 7. Medytacja czakry serca	119
ROZDZIAŁ 8. Medytacja czakry gardła	135
ROZDZIAŁ 9. Medytacja czakry trzeciego oka	149
ROZDZIAŁ 10. Medytacja czakry korony	163
Źródła	179
Podziękowania	180
O Autorce	181



Wprowadzenie

Kiedy pacjenci przychodzą do mnie na leczenie metodą Reiki i równoważenie czakr, jedno z pierwszych pytań, które im zadaję, to: „Medytujesz?”. Zazwyczaj domyślam się odpowiedzi, ponieważ podczas odczytywania czakr oczywiste staje się, czy klient robi to regularnie. Centra energetyczne tych, którzy medytują, są o wiele bardziej zrównoważone i otwarte, niż u osób, które tego nie robią.

Typowe odpowiedzi na to pytanie brzmią: „Nie wystarczająco często”, „Chciałbym mieć więcej czasu” oraz „Medytuję, ale nie jestem pewien, czy robię to prawidłowo”. Jeśli część tych odpowiedzi odnosi się do ciebie – nie jesteś sam. Trafiłeś w odpowiednie miejsce.

Jako mistrzyni i nauczycielka metody Reiki, instruktorka medytacji, mediator duchowych wycieczek oraz warsztatów pracowałam z wieloma klientami, poszukiwaczami czy adeptami, którzy głęboko troszczyli się o swój osobisty rozwój i ewolucję. Prowadziłam także badania i praktyki z jednymi z najlepszych nauczycieli w Los Angeles – prawdziwej mekce branży związanej z dobrą kondycją i dbaniem o zdrowie. Spędziłam niezliczone godziny, ćwicząc (medytacja to bowiem ćwiczenie, a nie coś, co wymaga perfekcyjnego opanowania!), więc gdy mówię, że medytacja rodzi prawdziwą, szybko rozwijającą się zmianę, przemawia przeze mnie doświadczenie.

W mojej książce *Chakra Balance* omawiałam temat czakr – jak je rozpoznawać, pracować z nimi, wykorzystywać w leczeniu. Wspomniałam o kilku metodach, byś mógł zobaczyć, które z nich ci odpowiadają i skutecznie działają w twoim przypadku. Lubię medytację za to, że jest dostępna dla każdego, a poprzez jej użycie możesz stać się swoim własnym uzdrowicielem.

Celem tej książki jest pomoc w odkryciu i wzmocnieniu własnych zdolności medytacyjnych poprzez zagłębienie się w techniki i przybory, których używałam zarówno ja, jak i moi klienci. Uważam te narzędzia za niezbędne podczas leczenia i równoważenia twojego systemu czakr.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz, czy masz już kilka lat doświadczenia w leczeniu czakr na swoim koncie, mam nadzieję, że kiedy zaczniesz wykonywać część z wymienionych w książce technik – nawet kilka razy w tygodniu – osiągniesz trwale pozytywne efekty zarówno pod względem umysłowym, jak i cielesnym.

Chcę zainspirować cię do spojrzenia wewnątrz, do zachwycenia się lepszym poznaniem samego siebie, byś mógł odnaleźć swoją prawdę oraz odkryć głębszy poziom własnego jestestwa. Chcę, byś wiedział, że jesteś niezwykły.

Wszystko zaczyna się wewnątrz.

I

Przebudzenie twojej lecniczej mocy

Kup książkę







ROZDZIAŁ PIERWSZY

Związek między czakrą a medytacją

W pierwszym rozdziale zbadamy działanie czakr w odniesieniu do praktyk medytacyjnych oraz twoich centrów energetycznych. Dla tych z was, którzy dopiero zaczynają przygodę z medytacją oraz dla tych, którzy już zaczęli, ale nie mają jeszcze wprawy – ta książka poprawi wasze doświadczenie medytacyjne. Zaczniemy od ogólnego zarysu twoich centrów energetycznych, potężnej praktyki medytacji oraz wyjaśnienia, dlaczego związek między nimi jest niezwykle ważny.

Twoje centra energii witalnej

Mamy szczęście należeć do ludzi żyjących obecnie na płaszczyźnie ziemskiej. Twoje cechy fizyczne sprawiają, że łatwo jest rozpoznać, czego doświadczasz na namacalnym poziomie świadomości. Czymś pięknym jest oglądanie, jak ciało porusza się, tańczy, bawi się, odpoczywa – w wyrafinowanej symfonii. Dzięki ciału – ludzkiemu naczyniu – możesz z łatwością się poruszać, oddychać, a nawet poczuć ulgę w obřębie swojego ucieleśnienia i świadomości. Wszystkie twoje systemy pracują połączone w harmonii, by zwiřzać twoje dobrowolne i mimowolne funkcje razem.

Podobnie jak ciało fizyczne, twoje ciało energetyczne (mimo że pozornie znajduje się w ukryciu) również przeprowadza wyjątkową organizację. To wielowarstwowe energetyczne ciało, czasami zwane ciałem subtelnym lub aurą, połączone jest z twoim systemem czakr.

Kiedy ktoś mówi, że jest w stanie poczuć twoją energię, znaczy to, że wyczuwa astralną lub eteryczną warstwę twojego ciała subtelnego. Czakra serca łączy twoje ciało astralne z emocjonalnymi doświadczeniami, natomiast czakra podstawy – ciało eteryczne z fizycznym. Gdy spotykasz kogoś i czujesz, że wasze połączenie nastąpiło o wiele wcześniej, oznacza to, że wyczuwasz w energetycznym ciele tej osoby coś atrakcyjnego. Jesteśmy istotami sensorycznymi i instynktownie odbieramy energie dookoła nas, początkowo poprzez nasze czakry.

W tej książce omówimy siedem głównych punktów czakry: podstawy, sakralny, splotu słonecznego, serca, gardła, trzeciego oka oraz korony. Chociaż ludzkie ciało zawiera w sobie ogromną ilość pomniejszych czakr, to właśnie te pełnią funkcję małych wirów energii. Pozwalają jej przemieszczać się wewnątrz i na zewnątrz ciała. Czakry te mają związek z funkcjami ciała fizycznego, jak i metafizycznego, a także wywierają ogromny, rzeczywisty wpływ na kondycję zdrowotną. Warto zaznaczyć, że każda z czakr stanowi część twojego systemu energetycznego. Patrząc na to całościowo: gdy coś wywiera wpływ na jedną z czakr, reszta systemu umysł-ciało również zostaje nim dotknięta.

Gdy energia jest zablokowana

Wyobraź sobie nieskazitelnie czystą rzekę, wijącą się i rozwidlającą na coraz mniejsze i mniejsze rozbieżne dopływy. Zwalone drzewo czy lawina skalna sprawią, że woda wyleje się na otaczające rzekę tereny, by ostatecznie zmienić kierunek lub odciąć niezbędny do przeżycia potok obszarom znajdującym się poniżej blokady. Woda nie może swobodnie płynąć wzdłuż swej pierwotnej ścieżki, co ma wpływ na cały ekosystem w dole rzeki. Kiedy energia jest uwięziona, podobne rzeczy dzieją się wewnątrz ludzkiego ciała.

Jeśli kiedykolwiek czułeś się niekomfortowo, apatycznie, czułeś, że tkwisz w miejscu lub niedomagasz fizycznie, możliwe, że doświadczyłeś blokady energii. Kiedy system czakr natrafi na odpowiednio dużą ilość przeszkód, energia traci

możliwość swobodnego przepływu, ponieważ ma tendencję do stopniowego gromadzenia się, dopóki się nią nie zajmiesz.

Może przytrafić się to jednej lub wielu czakrom, ale ludzie – podobnie jak natura – mają własne sposoby na dostosowanie się. Na przykład: jeśli rozładowujesz stres poprzez bieganie, taniec czy też przy użyciu ćwiczeń oddechowych lub Reiki, prawdopodobnie udaje ci się utrzymać blokady energii z daleka.

Medytacja to jedno z najbardziej skutecznych narzędzi energetycznej naprawy. By dowiedzieć się, czego szukać i jak praktykować energetyczne oczyszczenie, potrzebne będą tylko ćwiczenia i dyscyplina.

W JAKI SPOSÓB DOCHODZI DO ZABLOKOWANIA ENERGII?

Nie istnieje wyłącznie jeden powód, przez który dochodzi do zablokowania energii. Ludzie mają tendencję do gromadzenia energetycznego obciążenia, opierającego się na życiowych doświadczeniach. Niektóre z najgłębszych blokad to te, które dźwigamy ze sobą przez całe życie.

Rozpacz i strata, zawód miłosny, porzucenie czy nękanie to powszechne powody powstawania blokad w głównych systemach czakr. Istnieje wiele innych przyczyn, a wszystkie z nich zawiłe łączą się z konkretnymi czakrami. Ponieważ blokady energii w ciągu około dwóch lat uzewnętrzniają się jako symptomy i dolegliwości fizyczne, z łatwością możesz prześledzić swoje kroki, aby odkryć wiele zaburzeń związanych z czakrami.

JAK ZABLOKOWANA ENERGIA WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?

Istnieje duża szansa, że wszyscy doświadczyliśmy blokad, ale twoje własne najpewniej różniły się od tych, z którymi mierzył się twój partner czy rodzeństwo. Blokad mogą wynikać z prostych, lecz przenikliwych błędów, które skutkują ogromną energetyczną toksycznością. Możliwe, że zostałeś nauczony, by zapracować na miłość rodziców poprzez osiągnięcia. Może oczekiwano, że podążysz wyznaczoną ścieżką – na przykład, że weźmiesz ślub, wychowasz dzieci – ale zdecydowałeś się tego nie robić, a ze względu na podjęte w życiu wybory czujesz się winny. Właśnie przekonanie, że nie zasługujesz na miłość, taki jaki jesteś, stanowi jedno z najbardziej powszechnych źródeł powstawania blokad.

Blokady mogą być również powodowane przez bardziej znaczące formy traumy lub zwykły stres. Objawiają się między innymi pod postacią niepokoju, bezsenności, zmęczenia, bólów głowy, a nawet problemów z płodnością. Czasami manifestują się również jako fizyczne zmiany, takie jak choroba, niedomaganie, kontuzje czy apatia.

Symptomy mogą także występować pod o wiele subtelniejszą postacią. Może zdarzyć się, że czasami poczujesz się trochę nieswojo. Możliwe, że masz trudności z utrzymywaniem przyjaźni lub wypowiedaniem się na głos. Źródła tych problemów wywodzą się z twojego systemu czakr, a jeśli wiesz, jak słuchać własnego ciała – zawsze znajdzie się sposób na ich rozwiązanie.

Czym jest energia?

Ty jesteś energią. Wewnątrz ciebie energia stanowi ożywioną moc twoich komórek. Na poziomie cząsteczkowym napędza ona twoje DNA, nukleotydy i elektrony. Energia znajduje się również dookoła nas; można ją znaleźć wszędzie.

Sama Ziemia jest energią – popatrz tylko na drzewa, rośliny, rzeki i góry. Od odległych galaktyk, implodujących w czarne dziury, przez układy gwiazdne uformowane dzięki fuzji jądrowej, po przestrzenie pomiędzy nimi, znane jako ciemna materia – to wszystko energia. Nawet powietrze, którym oddychasz, zawiera w sobie fotony, będące cząstkami energii świetlnej.

Możemy doświadczyć energii – i poczuć ją. Pomyśl przez minutę o ludziach, których spotkałeś, i którzy wydzielali pewien rodzaj energii. Możesz także znać osoby, które pozostawiają cię z poczuciem wycieńczenia. Nazywam je wampirami energetycznymi.

Energia ma skłonności do drgania na różnych częstotliwościach. Zależy to od czynników takich jak twój nastrój, aktywność, otoczenie, usposobienie, i od bodźców wywołujących stres. Kiedy twoja energia znajduje się na wysokiej częstotliwości, masz tendencję do przyciągania innych wysoko wibrujących częstotliwości ze względu na Prawo Przyciągania. To zjawisko pozwala ci wykorzystać najwyższy potencjał energetyczny w twoim życiu.

Odblokowywanie czakr

Możesz wykorzystać proste techniki, by stać się swoim Wyższym Ja – i nie musisz w tym celu mieć doświadczenia w medycynie energetycznej. Reiki, joga, kryształy, olejki eteryczne, zmiany trybu życia oraz inne techniki (zobacz „Dodatkowe narzędzia lecznicze” na stronie 26) mogą stymulować energię witalności, znaną jako chi lub qi, i przywracać jej równowagę wewnątrz twojego fizycznego i subtelного ciała bądź aury.

Oto jedna z technik używanych do poruszenia beczynnej energii i otworzenia czakr – prosta i wymagająca jedynie czasu, chęci oraz oddania. Co ważne, technika ta uzupełnia dowolne ćwiczenia poprzez wprowadzenie cię w stan transcendencji, co zwiększa ważne aktywności fal mózgowych delta i theta. Może również poprawić twoją zdolność wywoływania emocji – spokoju, wdzięczności, radości, akceptacji oraz łaski.

Jeśli jeszcze nie odgadłeś, o jaką technikę chodzi, odpowiadam: o medytację. O sztukę przebywania z tym, co istnieje. Twoim osobistym ewolucyjnym zadaniem jest poruszanie się, przepływanie i bycie z różnymi rodzajami energii, której doświadczasz wewnątrz i na zewnątrz siebie.

Potęga medytacji

Najlepiej określić medytację jako prostą sztukę bycia obecnym i dostrojonym do tego, co dzieje się w danym momencie. Wielu z nas zdarza się przeoczyć potrzebę odpowiedniego dbania o naczynie, które zawiera w sobie energię. Mamy tendencję

do skupiania się na tym, co nas blokuje – naszym bólu – i pozostawianiu wszystkich innych aspektów życia z boku.

Jeśli chcesz się rozwijać i pracować w celu przezwyciężenia problemów zdrowotnych czy bólu emocjonalnego, ujarzmienie związku ze swoją własną energią poprzez medytację stanowi pierwszy krok w tym kierunku. Dzięki medytacji zaczniesz oddzielać swoją tożsamość od osobistej historii, na której ciąży waga wielu, wielu zdarzeń, i ostatecznie wyzwolisz swoją przeszłość, a duszy pozwolisz na uleczenie.

Ucząc się pracować wspólnie ze swoim umysłem i oddechem, możesz przyjąć rolę obserwatora – osoby przetwarzającej energię przed udzieleniem odpowiedzi. Najwspanialszą podróżą, w jaką możesz się wybrać, jest ta wiodąca ku samopoznaniu. Nie musi być wcale długa, by przyniosła pozytywne skutki. Możesz pracować nad samopoznaniem codziennie, wystarczy zaledwie 30 sekund. Jeśli nadal nie masz pewności, czy poradzisz sobie z tym zobowiązaniem, dobrą wiadomością okaże się fakt, że medytacja jest niczym jazda na rowerze; zawsze możesz do niej wrócić, jeśli potrzebujesz zrobić sobie przerwę.

Jako ludzie mamy tendencję do postrzegania emocji w charakterze naszej „części”. Ale w rzeczywistości nie jesteś ani swoimi myślami, ani emocjami. Podczas treningu rozważgi zaczniesz zauważać, że myśli i emocje pojawiają się poza granicami tego, kim jesteś. Medytacja pozwala nam doznać tego odkrycia poprzez bezpośrednie doświadczenie, nieposiadające na Ziemi żadnego zamiennika.

MEDYTACJA LECZENIA CZAKR – DLACZEGO WŁAŚNIE ONA?

Medytacja to pierwszy krok, który należy podjąć, jeżeli chcemy uleczyć nasze czakry, ponieważ praktyka ta może pomóc

właściwie zidentyfikować miejsca wymagające szczególnej uwagi. Niekiedy ciało samo daje nam znać, na czym powinniśmy się skupić: na bólu brzucha, bólu pleców, bólach mięśniowych, bólu głowy lub zamglonym wzroku. Czasem jednak doświadczamy emocji lub symptomów, których źródło jest trudniejsze do sprecyzowania – takich jak na przykład zmęczenie, niepokój, poczucie zwątpienia w siebie lub zranione uczucia. Ponieważ objawy zablokowanych czakr mogą się różnić, ważne jest, by zrozumieć, które miejsca wydają się ograniczone bądź ściśnięte.

Medytacja to sposób na bezpieczną eksplorację połączenia na linii umysł-ciało, tak byś mógł oszacować informacje wymagane w twojej leczniczej wędrówce. Najlepszym lekiem jest to, które sam sobie stworzysz. To ty zawsze jesteś swoim najwspanialszym uzdrowicielem.

MEDYTACJA TO NIC TRUDNEGO

Nie musisz być fachowcem, by praktykować medytację; każdy kiedyś zaczynał! To przystępna czynność, niewymagająca wymyślnych narzędzi, wyposażenia czy ubrań.

Ciche miejsce to wszystko, czego potrzebujesz. Do tego przyda się zestaw porządných, redukujących hałas słuchawek. Znajdź trochę czasu – rano lub podczas przerwy obiadowej, gdy siedzisz w samochodzie na parkingu albo na tarasie. Zachęcam cię do bycia kreatywnym. Niedługo zobaczysz, że znalezienie czasu na medytację nie stanowi problemu. Po kilku dniach ustanawiania takiej procedury zaczniesz nabierać rozpędu wraz z każdym zrealizowanym posiedzeniem.

Nawet najbardziej zalatani z moich pacjentów – rodzice zajmujący się dziećmi w domu – którzy upierali się, że będzie

im ciężko znaleźć czas na medytację, zmienili zdanie. Zapewniam cię, dla chcącego nic trudnego.

Nie trzeba koniecznie medytować o tej samej porze każdego dnia, ale pomaga to w wyodrębnieniu odpowiedniej ilości czasu w swoim harmonogramie. Spróbuj nastawić sobie budzik – codziennie na tę samą godzinę. Najlepszym sposobem na początek jest ćwiczenie rano, bezpośrednio po przebudzeniu, zanim wciągnie cię wir dnia, miotający tobą w tysiącu różnych kierunkach.

MEDYTACJA MOŻE STANOWIĆ WYZWANIE

Około 75% moich pacjentów mówi, że są zbyt zajęci, by medytować. Twierdzą też, że w ich mózgach kłębi się zbyt wiele myśli, poruszających się za szybko i niemogących zwolnić. W pewnym sensie mają rację. Eksperci szacują, że nasz umysł przeciętnie generuje od 50 000 do 70 000 myśli dziennie – co daje od 35 do 48 myśli na minutę! Mogą pojawiać się w postaci intensywnej aktywności mózgu lub zaledwie dyskretnych stanów fal mózgowych, działających jako szablony.

Medytacja nie polega jednak – wbrew temu, co zdaje się myśleć wiele osób – na „wyłączeniu” mózgu i osiągnięciu spokoju. Polega zaś na zwróceniu do wewnątrz, obecności i doświadczeniu świadomości oraz emocji jako aspektów swojej tożsamości. Niemal niemożliwe jest zablokowanie wszystkich myśli, więc nie przejmuj się tym. W medytacji chodzi o to, co robisz, gdy umysł błądzi, oraz o to, w jaki sposób powracasz do nieustannej wspaniałości twojego magicznego oddechu i jestestwa. Pamiętaj: medytacja to ćwiczenie, a nie coś, co musisz opanować do perfekcji.



Dodatkowe narzędzia lecznicze

Możliwe, że znane są ci już niezwiązane z medytacją narzędzia do równoważenia i uzdrawiania czakr, ale przypomnijmy je sobie, zanim przejdziemy do medytacyjnych konkretów.

Reiki

Reiki oznacza dosłownie „uniwersalną energię” (rei = uniwersalna, ki = energia). Praktyka ta wiąże się z obecnością adepta lub mistrza Reiki, kierującego energią do ciała. Może być odprawiana lokalnie albo zdalnie, a jej celem jest szybkie rozwianie blokad oraz aktywowanie spontanicznego wewnętrznego leczenia i jednoczesna praca nad twoimi fizycznymi, emocjonalnymi i duchowymi warstwami.

Joga

Joga to coś więcej niż tylko trening czy ćwiczenie ruchowe. Stanowi całą grupę fizycznych, umysłowych i duchowych praktyk, w tym rozciąganie się i przybieranie póz. Joga łączy – poprzez oddech i ruch – umysł z ciałem, w sposób, którego nie oferuje niemal żadna inna technika na świecie.

Olejki eteryczne i zioła

Roślin takich jak eukaliptus, mięta pieprzowa, rozmaryn, cedr, szalwia, cytryna, róża i lawenda używa się do tworzenia potężnych leków. Wiele olejków i ziół uznawanych jest za holistyczne suplementy i naturalne remedia.



Kryształy

Kryształy – znane także jako klejnoty, minerały oraz kamienie – uzdrawiają fizyczne i subtelne warstwy ciała. Unikalna częstotliwość energii każdego z kryształów posiada leczniczą moc. Niektóre z nich potrafią absorbować, ochraniać i wzmacniać energię, podczas gdy inne rozpraszają negatywne efekty, a nawet mogą uzdrowić łono. Dzięki medytacji z użyciem kryształu możesz odkryć niektóre z jego metafizycznych właściwości*.

Zmiany stylu życia

Podczas świadomej wędrówki ku uzdrowieniu możesz wprowadzać zmiany w swoim stylu życia. Zbilansowana dieta, odpowiednie nawodnienie, solidne wysypianie się, regularne ćwiczenia oraz ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem – to wszystko pomaga w polepszeniu kondycji zdrowotnej. Jeśli chcesz przyjąć niektóre z wymienionych nawyków, rób to po jednym naraz, byś mógł całkowicie zintegrować energie. Metodyczne podejście sprawia, że zmiany w stylu życia stają się łatwiejsze do wprowadzenia i utrzymania.

* Więcej na temat medytacji z użyciem kryształów i kamieni szlachetnych można przeczytać w książce „Leksykon uzdrawiania kryształami” autorstwa Karen Frazier. Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Sposoby medytacji opisane w tej książce

Książka ta oferuje szczegółowe opisy kilku metod medytacji kierowanej, wraz z praktycznymi poradami i technikami zarówno dla nowych, jak i średnio zaawansowanych adeptów medytacji. Wszystkie z nich są z natury świeckie, więc z pewnością okażą się przystępne dla każdego. Opracowane zostały z myślą o twoim najwyższym uzdrowieniu.

ĆWICZENIA O OKREŚLONYM CZASIE TRWANIA

Piękno tej książki polega na tym, że opisane w niej techniki medytacji zajmują określoną ilość czasu. Każdą z nich można ukończyć w 5, 15 lub 30 minut, więc powinieneś móc dopasować je do swojego harmonogramu. Możesz zacząć od pięciominutowej medytacji, która nie powinna być zbyt onieśmielająca ani czasochłonna, a potem posuwać się dalej naprzód.

Z doświadczenia wiem, że im więcej wysiłku włożysz w swoje ćwiczenia, tym lepsze efekty przyniosą i zaoszczędzisz nieco czasu potrzebnego na dostrojenie się (rozsiądź się w swoim spokojnym miejscu do medytacji, pozbawionym rzeczy mogących rozproszyć twoją uwagę) podczas każdego z nich.

Każdy z rozdziałów skupia się na jednej z czakr i rzuca światło na kluczowe elementy leczenia, byś mógł wznieść swoją praktykę duchowej medytacji na wyższy poziom. Do każdej z opisanych medytacji dołączona jest porada pomagająca rozwinąć twoje doświadczenie.

CZYM JEST MEDITACJA KIEROWANA?

Medytacja kierowana może przyjąć formę pisemnych instrukcji, a także nagrań głosowych lub wizualnych. Przed użyciem opisanych w tej książce technik polecam przeczytać dołączone do nich instrukcje. Pamiętaj, by mieć je pod ręką podczas medytowania, zwłaszcza jeśli dopiero rozpoczynasz naukę.

Jeśli masz ochotę, możesz włączyć delikatną muzykę. Polecam solfeż; odgłosy natury, deszczu, fal oceanu, egzotycznych ptaków; lub dudnienia różnicowe. Unikaj jednak muzyki z wokalem i pamiętaj, by odpowiednio regulować głośność.

Medytacja zabierze cię w miejsce sprawiające wrażenie bezgranicznego i nadzmysłowego. Wewnątrz siebie istnieją drzwi, do których otwarcia potrzebujesz wyłącznie kilku oddechów i wizualizacji. W środku zaś może czekać cię wspólna nagroda, przynosząca korzyści w postaci zmniejszenia niepokoju, strachu i zwątpienia. Wejście do tego świętego miejsca zwiększy twoje poczucie własnej wartości i pozwoli ci połączyć się z możliwościami. Będziesz mógł zbudować, stworzyć i złączyć przestrzeń dla siebie i wszystkich osób, z którymi dzielisz więzi. Prowadzenie cię przez ścieżkę ku twemu Wyższemu Ja traktuję jako przywilej i zaszczyt.



Samowspółczucie

Największym wyzwaniem związanym z medytacją jest nasza wrodzona tendencja do wchodzenia sobie w drogę. Ważne jest, by pozwolić sobie na samowspółczucie i gotowość do odrzucenia bezcelowych oraz ograniczających cię przekonań.

Medytacja oferuje wspaniałe obietnice samorealizacji, spokoju i przejrzystości, ale ich spełnienie niekoniecznie musi być łatwe, zwłaszcza na początku. Możliwe, że zanim faktycznie poczujesz jakikolwiek postęp, mogą minąć dni, tygodnie, a nawet miesiące. Jeśli zauważysz, że powracasz do dręczenia się negatywnymi wzorcami myślowymi, łagodnie przypomnij sobie, by wybierać wyłącznie pozytywne myśli, dopasowujące się do twojego najwyższego poziomu wibracji. Powtarzanie krótkich, lecz potężnych mantr samoakceptacji błyskawicznie pozwoli ci powrócić na właściwą ścieżkę*.

Podobnie jak z nauką innych rzeczy – na przykład gotowania czy jazdy na nartach – medytacja wymaga czasu i ćwiczeń. Książka ta pomoże ci dostrzec, że samoświadomość oraz wzmocnienie osobiste są kluczowymi sposobami na osiągnięcie sukcesu.

* W książce „Jak być dobrym dla siebie” dr Kristin Neff szczegółowo omawia temat samowspółczucia oraz przedstawia praktyczne ćwiczenia, które pomogą w osiągnięciu największego potencjału. Publikacja do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Równowaga i leczenie

Ten rozdział pełen jest odniesień do równowagi i leczenia, często idą one bowiem w parze. Stan równowagi zostaje zazwyczaj osiągnięty, gdy różne strony czegoś mają jednakowe lub właściwe proporcje, natomiast leczenie uzyskuje się dzięki dojściu do równowagi w konkretnej dziedzinie życia. Ten balans doprowadzić może do poprawy trawienia, bardziej kojącego snu, złagodzenia bólu lub wywołać zmiany emocjonalne, takie jak spokojniejsze reakcje podczas bolesnej rozmowy. Nieustannie zauważam, że uzdrowienie – zarówno u moich pacjentów, jak i u mnie – postępuje falami. Mimo wzlotów i upadków odnajduje cię, gdy najbardziej go potrzebujesz.

Byłam świadkiem sytuacji, w których moi pacjenci uzdrawiali się sami i uświadamiali sobie pełnię swego potencjału. Czy było to leczenie serca mające na celu ratowanie ich małżeństwa, przezwyciężanie problemów z płodnością, czy dążenie do zdobycia wymarzonej pracy, cieszyli się długotrwałymi efektami zrównoważonych i wyleczonych czakr. Kiedy już doznamy prawdziwego uzdrowienia, ciężko jest zawrócić z tej ścieżki.

Widziałam, jak wielu pacjentów przezwycięża najcięższe wyzwania stawiane im przez życie, wyłącznie dzięki zainwestowaniu czasu w medytację. Z jakimikolwiek problemami się borykasz, główną ścieżką wiodącą do uzdrowienia pozostaje medytacja. Wraz z konsekwentnymi ćwiczeniami możesz przedrzeć się przez blokady energetyczne, utrzymać dobrą kondycję holistyczną, dając się ponieść leczniczej fali wprost ku lepszemu, bardziej zrównoważonemu życiu.