

VELKÁ KNIHA O ČAKRÁCH



ÚPLNÝ NÁVOD
K POUŽITÍ VAŠEHO
SYSTÉMU ČAKER



ANODEA JUDITH

INICIACE 

VELKÁ KNIHA O ČAKRÁCH



ÚPLNÝ NÁVOD
K POUŽITÍ VAŠEHO
SYSTEMU ČAKER

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Velká kniha o čakrách

Úplný návod k použití vašeho systému čaker

Anodea Judith

Přeložil Jan Dítko

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 4925. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová
Sazba Filip Říha
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec
Počet stran 304
První vydání, Praha 2012

Translated from WHEELS OF LIFE: Copyright © 1987 and 1999 Anodea Judith.
Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA, www.llewellyn.com
Figure illustrations: Mary Ann Zapalac

Permissions:

„The Wheel of Life“ by Paul Edwin Zimmer, 1981.

The Chakras by C. W. Leadbeater. Quest Books, Wheaton, IL, 1972.

The Black Pagoda by Robert Eversole. University Presses of Florida, Gainesville, FL, 1957.

Kundalini Yoga for the West by Swami Sivananda Radha. Timeless Books, Porthill, ID, 1981.

Color plates of „Chakra Set“ are available from Timeless Books.

Sexual Secrets by Nick Douglas and Penny Slinger. Destiny Books, Rochester, VT, 1979.

Energy Matter and Form by Christopher Hills. University of the Trees Press, Boulder Creek, CO, 1997.

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2012

Cover photo © Barbora Jirsová, 2012

Vytiskla Tiskárna V Ráji, s. r. o., Pardubice

ISBN 978-80-247-4190-1

ISBN 978-80-247-8412-0 (PDF)

ISBN 978-80-247-8413-7 (EPUB)

PRO MÉHO SYNA ALEXE

PODĚKOVÁNÍ

Za ta léta, co se zabývám čakrami, zkřížilo mou cestu mnoho nezapomenutelných lidí, kteří se mnou sdíleli své poznání. Na vrcholu tohoto seznamu se nacházejí studenti a klienti, kteří se odvážně pustili do práce na svém uzdravení či osobním růstu. Vaše úsilí i vaše úspěchy – to vše mi při práci bylo vodítkem. Nechť vás na oplátku vedou a podporují slova obsažená v této knize.

Dále jsou to lidé, kteří tvoří pevnou součást mého osobního života, kteří mi věřili, spolupracovali se mnou a jejichž podpora měla nespočet podob. Tomuto seznamu vévodí můj manžel Richard Ely – děkuji mu za jeho lásku a povzbuzování, za připomínky a za to, že se stará o to, aby mé bádání bylo důkladné. Ráda bych poděkovala svému synovi Alexovi Wayneovi, který do knihy přispěl počítačovou grafikou a krom toho mě vždy dokáže upřímně rozesmát. A ráda bych poděkovala své dlouholeté přítelkyni a spřízněné kolegyni Selene Vega, která byla prvním podnětem k tomu, abych tuto knihu o čakrách napsala. Pomohla mi rozpracovat materiál, který na našich seminářích společně využíváme, a je spoluautorkou mé druhé knihy.

Ráda bych poděkovala Carlovi Weschckeovi za to, že tuto knihu poprvé publikoval ještě předtím, než se z čaker stalo populární téma, a také mnoha fajn lidičkám v nakladatelství Llewellyn, kteří za jejich znovuoobjevením stojí: Jimovi Garrisonovi, Christine Snowové, Kimberly Nightingaleové a Lynne Menturweckové. Ráda bych poděkovala Mary Ann Zapalacové za obal a osteopatce Carlise Hollandové, chiropraktikovi Robertu Lambovi a certifikovanému akupunkturistovi Michaelovi Gandymu za sdílení odborných znalostí.

Nejvíc ze všeho jsem ale vděčná nezlomnému duchu, který nás drží při životě, a samotnému systému čaker – za to, jak důmyslnou bránu k tajemstvím života představuje.

Je pro mě velká čest být vám všem k službám.

OBSAH

Část první	OBJEVUJEME SYSTÉM	17
Kapitola 1.	A KOLO SE TOČÍ.	19
Část druhá	CESTA ČAKRAMI	51
Kapitola 2.	PRVNÍ ČAKRA: ZEMĚ.	53
Kapitola 3.	DRUHÁ ČAKRA: VODA	83
Kapitola 4.	TŘETÍ ČAKRA: OHĚŇ	109
Kapitola 5.	ČTVRTÁ ČAKRA: LÁSKA	135
Kapitola 6.	PÁTÁ ČAKRA: ZVUK.	163
Kapitola 7.	ŠESTÁ ČAKRA: SVĚTLO.	191
Kapitola 8.	SEDMÁ ČAKRA: MYŠLENKA	215
Část třetí	TEĎ TO VŠECHNO POSKLÁDAT	235
Kapitola 9.	ZPÁTEČNÍ CESTA.	237
Kapitola 10.	JAK NA SEBE ČAKRY VZÁJEMNĚ PŮSOBÍ.	243
Kapitola 11.	ČAKRY A MEZILIDSKÉ VZTAHY	251
Kapitola 12.	EVOLUČNÍ PERSPEKTIVA	259
Kapitola 13.	JAK ROZVINOUT ZDRAVÉ ČAKRY U DĚTÍ	271

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Je tomu už dvacet pět let, kdy jsem na slovo čakra narazila poprvé. Objevit tehdy toto slovo v rejstříku či katalogu bylo vzácné, a přesto dnes na toto téma existuje bezpočet odkazů a množství knih z okruhu hnutí New Age, a to nemluvíme o různých ladičkách, barevných svíčkách, vonných tyčinkách, tričkách a ostatním vybavení, jenž zkrášluje jakýkoliv archetypální motiv probouzející se v kolektivním vědomí. Ač mi náležitě lichotí lidé, kteří považují první vydání této knihy za vlivný faktor pro celý tento trend, věřím, že máme přesto co do činění spíše se součástí širší kulturní žízně po integračních a celostních modelech. Čakrový systém je zkrátka koncept, kterému právě nastal ten správný čas.

Na začátku třetího milénia současné epochy čelíme situaci, jež nemá z hlediska lidského vývoje obdoby. Naše knihy o historii nám dokazují, že systémy, které využíváme k organizovaní svých životů, mají nesmírný vliv na naši kolektivní realitu. S vědomím této skutečnosti je naprosto nezbytné takové systémy inteligentně inovovat. Při průchodu tímto konkrétním bodem dějin je nejen nutné vytvářet nové modely odpovídající novým skutečnostem, ale rovněž budovat mosty mezi minulostí a přítomností. Pokud však máme v rapidně se proměňujícím kulturním prostředí zachovat při životě také modely starší, musíme je neustále aktualizovat. Má-li dávat čakrový systém smysl i v 21. století, musí reflektovat svou odvěkou fundamentální strukturu, ale musí být zároveň dostatečně pružný na to, aby dokázal vyhovět i požadavkům moderního života. Staří mudrci vytvořili důmyslný systém. My nyní můžeme propojit jeho moudrost s moderními poznatky ze světa přírody, těla i duše, a vytvořit tak systém ještě sofistikovanější.

Když jsem do teorie čaker poprvé vnesla myšlenku ukotvení (*grounding*) či přišla s představou sestupného proudu vědomí, někteří lidé se vyjadřovali skepticky. Většina interpretací čaker se soustředila na překročení naší fyzické reality, kterou líčila jako nízku a zdegenerovanou. Dozvídáme se, že život je utrpení a že protilátkou má být únik do transcendentálních sfér. Pokud je ale život utrpení a lékem proti němu je transcendence, pak z této rovnice logicky vyplývá, že transcendence je opakem samotného života – což je ovšem pohled, který v této knize vážně zpochybňuji.

Nevěřím, že kvůli duchovnímu pokroku je nutné obětovat radost a potěšení ze života. Rovněž nevnímám spiritualitu jako protiklad ke světskému životu, a dokonce ani to, že duchovní růst vyžaduje nějak důkladně ovládnout naši vrozenou biologickou povahu, tedy život samotný. Věřím, že takové věci jsou součástí kontrolního paradigmatu, jenž možná odpovídá naší minulosti, ale rozhodně nereflektuje aktuální problémy naší doby. Tyto problémy vyžadují model, který je dokáže spíše integrovat než ovládnout.

Od osmdesátých let, kdy tato kniha vyšla poprvé, se kolektivní paradigma podstatně posunulo. Exponenciální řadou vzrostl důraz na přijetí těla a uznání posvátnosti Země a s tím i na uznání skutečnosti, že hmota disponuje vrozenou duchovní hodnotou. Zjistili jsme, že potlačování sil přírody má nepříjemné vedlejší následky a stínové energie. Ignorování těla způsobuje nemoc. Znevažování planety Země vytváří ekologickou krizi. Potlačovaná sexualita může explodovat ve znásilnění či incestu.

Nyní nastal čas navrátit se k tomu, co jsme ztratili, a vše v rámci posunutých hranic spojit v jeden celek. Opětovné propojení různorodých konceptů Západu a Východu, ducha a hmoty i těla a duše se stalo osobním, ale také kulturním imperativem. Jak říká Marion Woodmanová: „Hmota bez duše je mrtvola. Duše bez hmoty je duch.“⁴¹ *Obojí popisuje něco, co je bez života.*

Tantrické filosofie, z nichž teorie čaker vychází, jsou filosofie osnování, splétání. Z množství jejich vláken je utkáno tkanivo reality, komplexní i elegantní zároveň. Tantra coby filosofie je

pozitivní vůči životu i duchovnu. Ducha i hmotu splétá do původní jednoty, přesto však onen celek posunuje po vlastní evoluční spirále.

Nyní máme konečně ono privilegium zosnovat z vědění starobylé i moderní civilizace elegantní mapu, jež nás povede cestou evoluce vědomí. Právě takovou mapu tato kniha představuje. Považujte ji za uživatelský průvodce k čakrám. Myslím, že v budoucnu s něčím takovým přijde mnoho dalších autorů, avšak alespoň z mé perspektivy tato kniha odpovídá současnému stavu poznání.

Čím se tedy toto vydání liší? Obsahuje více odkazů na tantrická učení, neboť jsem měla daleko více času na jejich studium. Zároveň jsem se nadále pokoušela psát co nejvíce „západně“ a neesotericky. Rovněž jsem knihu trochu zrevidovala a zkrátila, neboť mi mnozí čtenáři sdělili, že je objemnost předchozího vydání poněkud vyděsila. Omezila jsem také politickou rétoriku, jež pro mě v době, kdy mi ještě nebylo ani třicet let, byla velmi důležitá. Ač je má spirituální politika stále pevná i dnes, kdy je mi 46 let, upřednostňuji teď spíše to, aby systém mluvil sám za sebe. Aktualizovány byly i některé vědecké údaje, neboť i naše modely hmoty se rapidně mění.

Pokusila jsem se nicméně této knize ponechat její původní metafyzický nádech, a odlišit ji tak od mých pozdějších prací. Knihu *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras*, kterou jsem roku 1993 napsala spolu se Selenou Vega, jsem pojala jako cvičebnici k této knize teorie. Obsahuje každodenní cviky, tělesné i mentální, jejichž účelem je podpořit rozvoj vašeho čakrového systému. Má třetí kniha, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path of the Self*, je zase pohledem na psychologii čaker – na jejich vývojovou progresi, na traumata, jimiž každá čakrová úroveň trpí – a na to, jak je léčit. Západní psychologie a somatická terapie je zde vplétána do východního systému čaker.

Kniha, kterou právě držíte v ruce, popisuje fundamentální metafyzickou teorii, na níž je čakrový systém postaven. Čakry nejsou pouhá energetická centra v našem těle – odhalují nám důmyslnou mapu universálních principů, jež se coby progresivně transcendentní sféry skutečnosti navzájem složitě proplétají. Branami do těchto rozličných sfér jsou právě úrovně vědomí představované čakrami. Vzhledem k tomu, že jsou do sebe tyto sféry navzájem zakleslé, nelze žádnou z nich ze systému vyloučit – teoreticky, ani prakticky, – aniž by se nám celý systém nerozpadl. Nevěřím, že nám byl systém sedmi čaker dán jen kvůli tomu, abychom nakonec tři nižší sféry zavrhlí.

Tato kniha se soustředí jak na vnější, tak na vnitřní realitu. Čakrový systém pojímá jako důmyslný systém pro duchovní růst i jako diagram posvátné architektury, do níž jsme vsazeni – oné větší struktury, jež nás objímá. Věřím, že pokud jsme opravdu „stvořeni k obrazu Božímu“, bude i posvátná architektura, kterou nalézáme v přírodě, rovněž otiskem našich niterných struktur – a to jak fyzických, tak psychických. Postaví-li se mezi naším vnitřním a vnějším světem most, oba tyto světy se spojí a vnitřní růst již nebude v rozporu s naším světským konáním. Proto tato kniha využívá vědecké modely, které ve své podstatě představují moderní metafory starobylé moudrosti.

Tradiční učenci a guruové hadí síly *kundalíní* často zdůrazňují rozdíl mezi čakrami, jak je sami zakusili ve vlastních prožitcích kundalíní, a západním modelem čaker coby „systémem osobnostního růstu“. Někteří tvrdí, že tento rozdíl je natolik markantní, že mezi oběma pohledy neexistuje smysluplný vztah, a uplatňují vlastní pojetí k popření platnosti druhého. Bezpochyby zde existuje značný rozdíl například mezi vhladem či vizí (souvisí se šestou čakrou) a zkušením nespoutané záře spojené s probuzením kundalíní. Přesto však nevnímám tyto zkušenosti jako vzájemně nesouvisející, ale naopak jako existující součásti jednoho kontinua.

Pevně věřím, že očista čaker prostřednictvím pochopení jejich podstaty, praktikování příslušných cviků a využití vizualizace a meditace připravuje cestu pro spirituální otevření, které

bude patrně méně bouřlivé, než jak tomu často bývá v případě probuzení kundaliní. Věřím, že toto „pozápadnění“ představuje důležitý krok k tomu, aby bylo možné hovořit k západanovi způsobem, jenž odpovídá situaci, v níž žijeme, a nikoliv naopak. Poskytuje nám totiž kontext, v němž k takovým prožitkům může dojít.

Podobně existuje mnoho lidí, kteří říkají, že čakry coby víry v jemnomotném těle nemají absolutně nic společného s fyzickým tělem či centrální nervovou uzlinou, jež vychází z páteře, a že spirituální probuzení není somatickým prožitkem. To, že taková zkušenost není *plně* somatické povahy, však neznamená, že je jakýkoliv somatický projev vyloučen. Každý, kdo byl svědkem či zakusil nějaké fyzické vjemy či spontánní pohyby (*krijá*), jež jsou pro probuzení kundaliní charakteristické, nemůže popřít, že zde existuje somatická složka. Věřím, že tento pohled na věc ještě více dokazuje oddělení mysli od těla a považují jej za základní klam, z něhož se musíme probudit.

Jednou přišel na jeden z mých seminářů člověk z Indie, a řekl mi, že aby pochopil čakry, musel dorazit až z Indie, neboť v Indii je tato nauka natolik esoterická, že je považována za „posvátné vědění“ zapovězené každému, kdo má práci a rodinu. „Ukotvení“ čaker chápu jako něco, co umožňuje zpřístupnit tento materiál více lidem. Ač východní guruové varují před nebezpečím, za dvacet pět let práce s tímto systémem jsem zjistila, že strážlivý přístup umožňuje mnoha lidem transformovat své životy bez nebezpečných a neukotvených symptomů, které s kundaliní často souvisejí. Tento přístup je na hony vzdálený tomu, aby rozmělnil spirituální základ, z něhož čakry vyrůstají, ale naopak jej posiluje.

Věnujte čtení této knihy dostatek času. Obsahuje spoustu podnětů k zamyšlení. Umožněte čakrám stát se optikou pro pohled na svět i na váš život. Tato cesta je pestrá a barvitá. Umožněte Duhovému mostu duše, ať se na cestě před vámi rozvine.

Prosinec 1998

PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Před časem jsem měla v hluboké meditaci, usazená na koberečku z ovčí kůže, podivný zážitek. Tiše a vědomě jsem počítala své nádechy a najednou jsem zjistila, že se nacházím mimo své tělo a vidím zde sedět v lotosové pozici své druhé já. Ještě předtím než jsem si uvědomila, na koho to vlastně hledím (ona postava vypadala poněkud starší), uviděla jsem, jak jí do klína spadla kniha. V okamžiku, kdy přistála, v mém těle cuklo, podívala jsem se dolů a přečetla její název: *Systém čaker* od A. Judith Mullové (mé tehdejší jméno).

To se událo v roce 1975. Na slovo „čakra“ jsem narazila jen krátce předtím, ale evidentně jsem mu přisoudila určitou důležitost. Vystoupila jsem z meditace a vydala se onu pasáž, kde jsem tento pojem zahlédla, najít – jednalo se jen o krátký odstavec v Ram Dassově knize,² a přesto jsem knížku otevřela skoro přesně na té správné straně. Několikrát jsem si onu pasáž přečetla a okamžitě jsem v těle pocítila víření energie, hluboké a niterné rozrušení, pocit, který možná zažívá detektiv, když narazí na nějakou důležitou stopu. Byl to pocit jakéhosi početí, jakoby ve mně začalo růst něco nového. Tehdy jsem pochopila, že musím napsat tuto knihu.

Stalo se to mnoho let předtím, než se slovo čakra začalo objevovat v rejstřících knih a na kartičkách knižních katalogů. Informací nebylo mnoho, proto jsem byla nucena (naštěstí) vytvořit si vlastní teorie, a to prostřednictvím experimentů na sobě samotné a také pečlivým studiem zkušeností lidí, které jsem učila jógu a prováděla s nimi somatické terapie. Již dávno předtím se mi zdálo, že vše, co vidím, zapadá do úhledného „sedmičkového“ vzorce: barvy, události, chování, dny; přesto se mi ale podařilo najít jen málo skutečných poznatků, které by s mými teoriemi byly v souladu.

Nechala jsem toho, přestěhovala se na venkov a vážně se pustila do studia rituální magie – zejména do práce s živly: zemí, vodou, ohněm a vzduchem. Mé meditace pokračovaly, mé teorie se rozrůstaly – a já s nimi. Stále jsem však neměla slova, která jsem chtěla mít, takže namísto psaní o čakrách jsem se přistihla, že je maluji. Proces vizualizace nepřímou pomohl rozvinout mé myšlení.

Dva roky nato jsem byla donucena vrátit se do civilizace a zjistila jsem, že se používání slova čakra mezitím značně rozšířilo. Stala jsem se členkou skupiny, jež se zabývala výzkumem vědomí, a vydala jsem se zpět do školy. Vrátila jsem se rovněž k provádění somatické terapie. Prošla jsem kurzem jasnovidectví a zjistila jsem, že nezávisle na mně došli ke stejným schémům i další lidé. To mě utvrdilo ve správném směru a s nově nabitým jasnozřivým zrakem jsem se k této práci vrátila.

Během uplynulých deseti let jsem tyto teorie rozvíjela na základě materiálu získaného od stovek klientů, kteří za mnou chodili na somatickou terapii, parapsychologické seance, poradenství či výuku. Ve snaze slepit dohromady koherentní systém, jenž by přemostoval staré s novým, jsem se ponořila do sanskrtské literatury, kvantové fyziky, theosofie, magie, fyziologie, psychologie i vlastních prožitků. Má práce i já samotná jsem prošla mnohými změnami.

Dnes, jedenáct let poté, mé těhotenství skončilo. Dítě se rozhodlo přijít na svět, bez ohledu na to, zda je plně vyvinuté či nikoliv. Připadám si, jako bych rodila sedmerčata – spousta tlačen, dlouhá dřina, přesto však již to, co kdysi začalo, nelze zastavit.

Každé z těchto sedmi dětátek zvaných čakra by si zasloužilo vlastní knihu. Dala jsem jim zvláštní jména – přežití, sex, moc, láska, komunikace, jasnozřivost a moudrost – přesto jsou známá pod mnoha jmény a nejčastěji pod čísly. V této práci nicméně představují rodinu, nedílnou jednotu, jež roste a funguje společně. Kapitoly v knize v žádném případě nemohly pojednat o všem, co se týče sexu, moci, ani čaker samotných – zabývají se pouze tím, co je

důležité pro sledování větví tohoto rodinného stromu, jehož kořeny vrůstají do Země a jehož větve sahají do nebes.

Tato kniha je praktickým průvodcem problematikou, jež je jinak považována za vysoce spirituální. Vzhledem k tomu, že „duchovní otázky“ se velmi často považují za něco nepraktického a nepřístupného, pokouší se tato kniha tyto spirituální říše opětovně prozkoumat a ukazuje, jak hluboce jsou zakořeněny ve všech aspektech našeho každodenního života. Pevně věřím, že lidé dokážou pochopit a docenit svou vlastní spirituální přirozenost teprve ve chvíli, kdy to pro ně bude přínosné. Daleko lepších výsledků dosáhneme, pokud chceme udělat něco, o čem si myslíme, že bychom měli udělat.

V době, kdy miliardy lidí čelí hrozbě jaderné katastrofy, kdy se muži i ženy bojí večer vyjít na ulici, kdy odcizení a dezorientace dosahuje vrcholu, stává se spiritualita záležitostí velmi praktickou. Hledání jednotících prvků naší každodenní existence, hledání pochopení a směřování a nevyhnutelná přitažlivá síla vědomí nás přivádí ke kritickému zhodnocení naší spirituální povahy. Lid Západu, který je příliš pragmatický a scientistní na to, aby přijal věci pouhou vírou, ztratil kontakt se světem ducha a smyslem pro jednotu, který takový kontakt dokáže vytvořit. Starobylé systémy, vyjádřené jazykem a kulturou tolik odlišnou od té naší, působí na západní mysl často velmi cize.

Tato kniha se pokouší uznat potřeby, kterým dnes čelíme, ať už fyzicky, mentálně či duchovně. Obsahuje intelektuální teorie, umění vizualizace, nadpozemské meditace i tělesná cvičení. Doufáme, že je v ní pro každého něco praktického, aniž by se tím zadusila ona důležitá základní podstata.

Abych uspokojila scientistní západní mysl (včetně své vlastní), zakomponovala jsem do knihy některé vědecké teorie. Mé založení nicméně není vědecké a při bližším pohledu zjišťuji, že tímto způsobem ve svém osobním životě přemýšlí jen málo lidí. Sama jsem čakry objevila nejdříve díky intuici. Od té doby ve mně jejich poznání rostlo a teprve později se spojilo s racionálním. Tento postup bych ráda předala také čtenářům.

Literatura má sklon k přímočarosti a racionalitě, stavy navozené prací s čakrami však vyžadují odlišný model vědomí. Snažím se tedy předávat své poznatky několika způsoby. Abych uspokojila racionální mysl, prezentuji své teorie pomocí konkrétních vědeckých metafor, populárních paradigmat z oblasti výzkumu vědomí a moderních terapeutických technik. Toto tvoří intelektuální část práce. Jejím účelem je předat informace a podnítit proces myšlení.

V naději, že problematiku čaker trochu oživím, a také abych zapojila i druhou mozkovou hemisféru, zahrnula jsem do knihy rovněž řízené meditace, cvičení, umělecká díla a historiky ze svého života. To tvoří zábavnou část práce. Jejím účelem je provázat zkušenost intuitivního propojení s informacemi, kterými disponujeme.

Meditace jsou napsané tak, aby je čtenáři četli pomalu, jako když čtete poezii. Do textu nezahrnuji fázi hluboké relaxace, jež by měla každé meditaci předcházet, a to z jednoho prostého důvodu: je nuda to číst a odvádí to pozornost. Pokud máte nicméně v plánu tyto meditace využívat sami či v rámci skupiny, důrazně doporučuji věnovat čas relaxaci těla a vlastní přípravě na pozvolný vstup do meditačního stavu. Jako přípravu lze využít cvičení pro hlubinnou relaxaci či ukotvující meditaci popsanou ve druhé kapitole, ale klidně můžete využít i vaše vlastní techniky. Profesionálně zpracovaný zvukový záznam s pokyny pro meditace a hudebním doprovodem vhodným pro čakry je možné zakoupit prostřednictvím nakladatelství Llewellyn Publications.

Tělesná cvičení se liší podle stupňů obtížnosti. Většinu z nich může nicméně průměrný jedinec provádět. Jen několik z nich, jako je stojka na hlavě či *čakrásana*³ jsou určena pro pružnější a vyvinutější těla. Důrazně podotýkám, že jakékoliv fyzické cvičení v této knize by se

+

mělo provádět pomalu a opatrně, a že byste měli dbát na to, a byste si nepřetížili či nenatáhli svaly či nenutili tělo do pozic, které jsou bolestivé či jakkoliv nepohodlné. Jakmile začnete pociťovat cokoliv nepříjemného, PŘESTAŇTE!

Pokud jste se doposud s čakrami či metafyzikou obecně neměli možnost seznámit, věnujte každé úrovni dostatek času na to, než se vstřebá. Asociace mohou být zcela zřejmé, ale také jen velmi jemné. Nelze na ně útočit jako na informace v jiných disciplínách. Nejdůležitější je, abyste z objevování měli radost. Alespoň já samotná jsem ji při psaní této knihy rozhodně zažívala.

– 1987

ČÁST PRVNÍ

OBJEVUJEME SYSTÉM

KOLO ŽIVOTA

Čas je –
Láska je –
Smrt je –
A Kolo se točí,
a Kolo se točí
a všichni jsme jím předurčeni.

A mudrc pravil:
Hle! To, co tě váže ke Kolu,
jsou tvé skutky.
A Kolo samo
sestává z tvých skutků.
A Kolo se točí,
a Kolo se točí
a všichni jsme jím předurčeni.

A mudrc pravil:
Věz, že všichni jsme Jediním.
Věz, že Kolo sestává z tvých skutků.
Věz, že Kolo sestává z tvých skutků
a všichni jsme jím předurčeni.

A mudrc pravil:
Vysvobod' se z Kola.
Věz, že jsi ono Jedno,
přijmi své vlastní skutky,
vysvobod' se z Kola.
Věz, že Kolo sestává z tvých skutků
a všichni jsme jím předurčeni.

A mudrc se vysvobodil z Kola
a stal se Jediním,
nesmrtelným Bohem,
vysvobozeným z Kola,
vysvobozeným z klamu
a pak poznal, proč Jediný stvořil Kolo.
A Jediný se stal mnohými
a Jediný se stal námi
a všichni jsme Kolem předurčeni.

Čas je –
Láska je –
Smrt je –
A Kolo se točí,
a Kolo se točí
a všichni jsme jím předurčeni.