

# VELKÁ KNIHA O ČAKRÁCH



ÚPLNÝ NÁVOD  
K POUŽITÍ VAŠEHO  
SYSTÉMU ČAKER



ANODEA JUDITH

INICIACE 

# VELKÁ KNIHA O ČAKRÁCH



ÚPLNÝ NÁVOD  
K POUŽITÍ VAŠEHO  
SYSTÉMU ČAKER

**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](http://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.

Nejvíce 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

|                   |                                         |            |
|-------------------|-----------------------------------------|------------|
| <b>Část první</b> | <b>OBJEVUJEME SYSTÉM .....</b>          | <b>17</b>  |
| Kapitola 1.       | A KOLO SE TOČÍ.....                     | 19         |
| <br>              |                                         |            |
| <b>Část druhá</b> | <b>CESTA ČAKRAMI.....</b>               | <b>51</b>  |
| 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        |
| <br>              |                                         |            |
| <b>Část třetí</b> | <b>TEĎ TO VŠECHNO POSKLÁDAT.....</b>    | <b>235</b> |
| 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 nemluvím 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 organizování 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 nízkou 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. Potlačená 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.“<sup>41</sup> *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 „stvoření 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 *kundaliní* často zdůrazňují rozdíl mezi čakrami, jak je sami zakusili ve vlastních prožitcích kundaliní, 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 kundaliní. Přesto však nevnímám tyto zkušnosti 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 případech 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 jemnohmotném 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 neznamena, 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 čakrák 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,<sup>2</sup> 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 tlacení, dlouhá dřina, přesto však již to, co kdysi začalo, nelze zastavit.

Každé z těchto sedmi dětátek zvaných čakry 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. Doufejme, 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 historky 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*<sup>3</sup> 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 předurčení.*

*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 předurčení.*

*A mudrc pravil:  
Věz, že všichni jsme Jedním.  
Věz, že Kolo sestává z tvých skutků.  
Věz, že Kolo sestává z tvých skutků  
a všichni jsme jím předurčení.*

*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 předurčení.*

*A mudrc se vysvobodil z Kola  
a stal se Jedním,  
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 předurčení.*

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

# KAPITOLA 1.

A KOLO SE TOČÍ



Univerzum sestává z kruhů rotující energie, počínaje ohromnými spirálami galaxií, jež jsou vzdálené tisíce světelných let, a konče trilióny atomů vířících v zrníčku písku. Květiny, kmeny stromů, planety i lidé – vše se skládá z nepatrných kruhů rotujících uvnitř a toto vše sviští na velké kulaté Zemi, jež se na své oběžné dráze točí vesmírem. Tento kruh coby základní stavební prvek vesmíru představuje kolo života prostupující všemi aspekty existence (viz obrázek 1.1, str. 22, a obrázek 1.2, str. 24).

V samém nitru každého z nás rotuje sedm energetických center, které se podobají kolu a jimž se říká čakry. Každá čakra jakožto vířící průsečík základních životních energií odráží určitý aspekt vědomí, který je pro náš život zásadní. Sedm čaker tvoří dohromady důmyslný *vzorec celosti*, jenž sjednocuje mysl, tělo i ducha. Čakry coby komplexní systém představují mocný nástroj pro osobní i planetární růst.

Čakry jsou organizačními centry pro příjem, vstřebávání a přenos životních energií. Naše čakry jsou stěžejní centra, která formují koordinační síť celého našeho komplikovaného systému tvořeného tělem i myslí. Od instinktivního jednání po vědomě plánované strategie, od emocí až po umělecká díla jsou čakry operační programy ovládající náš život, lásku, vzdělání i osvícení. Čakry coby sedm vibračních orgánů tvoří mýtický *Duhový most*, spojující článek mezi nebem a zemí, tělem a myslí, duchem a hmotou, minulostí a budoucností. Zatímco námi zmítají bouřlivé turbulence naší současné epochy, čakry fungují jako ozubené soukolí, které otáčí spirálou evoluce a neustále nás táhne k doposud netušeným hranicím vědomí a jeho nekonečného potenciálu.

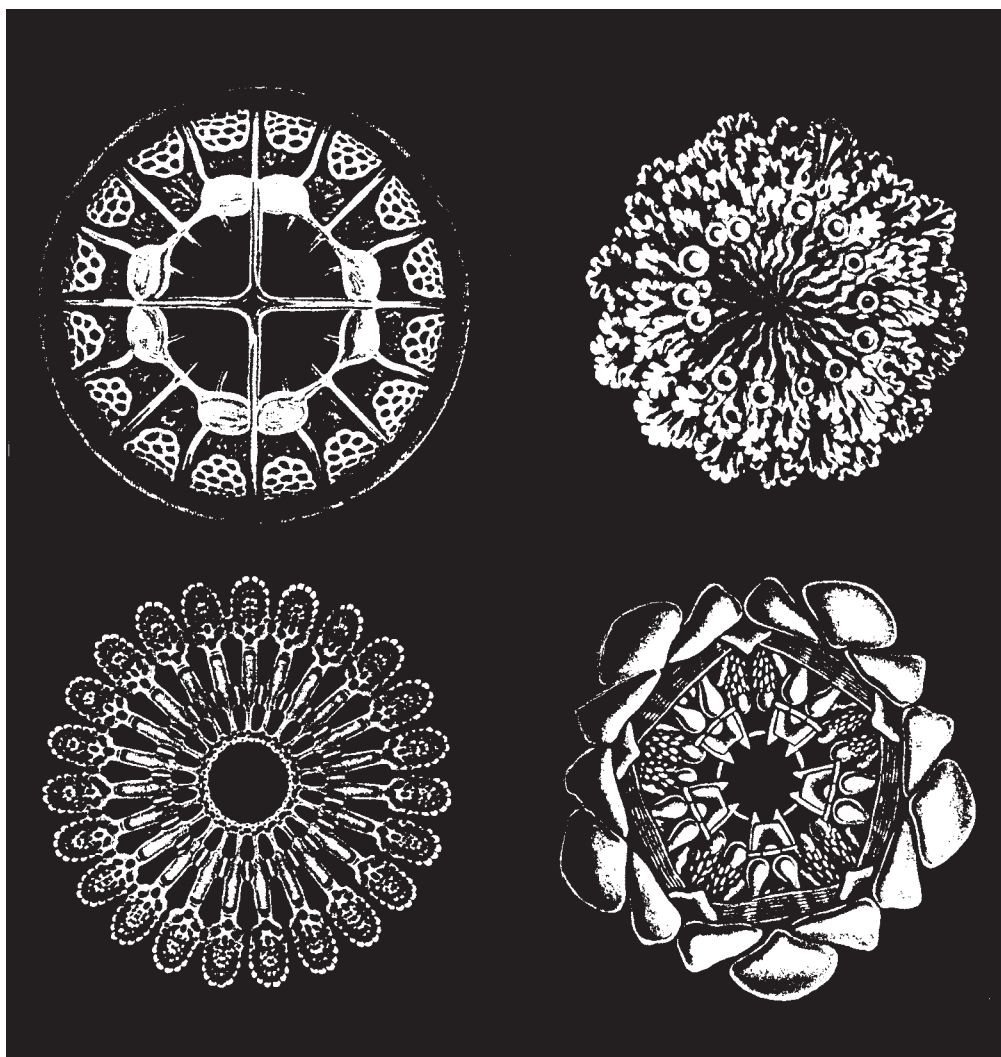
Tělo je vozem vědomí. Čakry jsou kola života, na nichž se tento vůz pohybuje – skrze vlastní strasti, soužení a proměny. Pokud nás má tento vůz někam bez problémů dovézt, potřebujeme uživatelský manuál, ale také mapu, která nám prozradí, jak se tam zorientovat.

Tato kniha je mapou pro cesty do vědomí, ale můžete ji považovat i za „uživatelský manuál“ pro čakrový systém. Tato mapa vám podobně jako jiné mapy neřekne, kam jít, ale pomůže vám s navigací na cestě, na kterou se chcete vydat – zaměřuje se na integrování sedmi archetypálních úrovní ovlivňujících naše životy.

S mapou v ruce se můžeme vydat na vzrušující cestu. Stejně jako pro všechny ostatní cesty je i zde nezbytné být alespoň trochu připravený a vědět něco o pozadí celé naší záležitosti: o psychologických systémech, historickém kontextu čakrového systému, hlubším studiu toho, co čakry přesně jsou, a o souvisejících proudech energie, který popisují. Tyto znalosti nás vybavují jazykem, kterým na naší cestě budeme hovořit. Teprve pak se budeme moci vydat na cestu samotnou a stoupat čakru po čakře páteří.

Každá čakra, se kterou se setkáme, představuje stupínek v kontinuu mezi hmotou a vědomím. Proto naše cesta obsáhne oblasti života, které začínají na somatické úrovni fyzického a instinktivního uvědomění, dále povede přes interpersonální úroveň sociální interakce, až nakonec dospěje do abstraktnějších říší transpersonálního vědomí. Pokud pochopíme, otevřeme a navzájem propojíme všechny čakry, překročíme propast mezi hmotou a duchem a dojde nám, že oním Duhovým mostem, který opětovně spojuje nebe se zemí, jsme my sami.

V roztržitém světě, kde je mysl oddělena od těla, kultura od planety a věci hmotné od věcí spirituálních, vnímáme hlubokou potřebu systémů, které nám pomohou získat zpět svou celost. Tyto systémy nám musí umožnit integrovat mysl a tělo a přenést nás do nových, širších oblastí, aniž by popíraly realitu světa, které dnes a denně čelíme. Věřím, že takový systém nám poskytují právě čakry – systém, bez něhož se nedokážeme obejít a jehož čas právě přichází.



Vlevo nahoře: jeden z druhů medúzy  
Vlevo dole: gorgona středomořská

Vpravo nahoře: líšejník  
Vpravo dole: ježovka

Obrázek 1.1  
Ukázky čakrových formací, které se opakovaně vyskytují v přírodě.

# PŘIBLÍŽENÍ SYSTÉMU

*Systém – 1) komplexní projev základních principů či faktů uspořádaný v racionálním či organizovaném celku, nebo komplex myšlenek či principů tvořících koherentní celek.*

– Webster's New Collegiate Dictionary

Představte si, že vejдете do knihovny a nenajdete tam nic krom hromady knih nakupených bez ladu a skladu na podlaze. Pokud chcete něco najít, musíte dlouho hledat a šance na úspěch je stejně mizivá. Směšně neefektivní, řeknete si.

Stejně tak únavný může být i nesystematický přístup k vědomí. Mozkové obvody umožňují formaci nekonečného množství myšlenek a existuje daleko více projevů vědomí než počet knih v jakékoli knihovně. Uvážíme-li tempo a rytmus dnešního života, je jisté, že k takovým informacím nemůžeme přistupovat bez výkonného systému, který celý proces zefektivní.

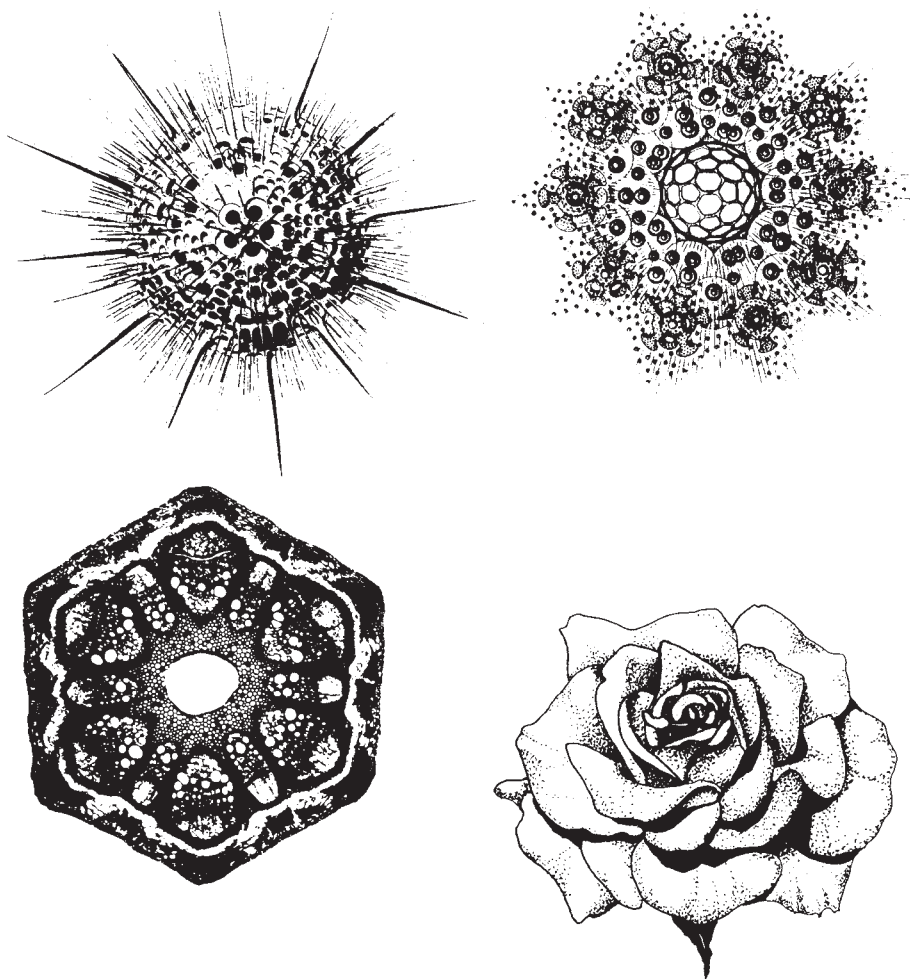
Mnohé systémy již existují, pro současnou proměňující se kulturu jsou nicméně nepostačující. Sigmund Freud rozčlenil psychiku na *id*, *ego* a *superego* – zde máme ukázkový příklad jednoduchého systému pro studium lidského chování, který na počátku 20. století položil základy pro psychoterapii. Přesto je dnes tento model zoufale nedostatečný, neboť nám toho říká jen velmi málo o těle, a ještě méně pak o transcendentních stavech vědomí.

Vezmeme-li v úvahu posun v oblasti lidského potenciálu, je naprosto evidentní, že potřebujeme nový systém. Lidí, kteří zakouší spontánní probuzení spirituálních energií, je stále více, a proto kliniky začínají lidem poskytovat poradenství v oblasti duchovních prožitků. Prostřednictvím každodenní konfrontace s novými problémy objevujeme sami sebe. Rok od roku se stále více uplatňuje *biofeedback*, kirliánská fotografie, akupunktura, homeopatie, ájurvédská medicína, bylinkářství a nespočetné verbální, fyzické i spirituální terapie, které se poji s hnutím New Age. V oblasti léčby, zvyšování vědomí, náboženství a životního stylu nyní disponujeme tolika možnostmi, že jsme doslova zaplaveni informacemi a ohromeni šířkou výběru. Tato oblast se skutečně otevřela, a pokud dokážeme z takového chaosu vytěžit nějaký řád, zajisté otevřená zůstane. Právě toto je účel systému. Poskytuje nám systematický nástroj, pomocí něhož můžeme k takto komplexnímu úkolu přistoupit.

Systém logicky vybudujeme tak, že jej založíme na pozorování přetrvávajících vzorců. Mnohé z těchto vzorců již popsali naši předkové a předali nám je zahalené do podoby staletých mýtů a metafor – podobně jako semínka, která čekají na správný čas, aby mohla vyklíčit. A možná právě teď, kdy se časy mění a my hledáme nový směr, nastala ta správná chvíle vytáhnout starobylé systémy minulosti z archivu, oprášit a aktualizovat je tak, aby je bylo možné použít i v moderním světě, v němž žijeme. Předtím než to uděláme, však musíme původ a vývoj takového systému prozkoumat a vzdát jeho starobylým kořenům náležitou úctu.

## HISTORIE ČAKROVÉHO SYSTÉMU

Je skvělé, že se čakry coby archetypální komponenty vědomí konečně v kolektivním povědomí dostávají do popředí a objevují se ve více knihách či odkazech než kdykoliv předtím. Ač se díky této popularitě slovo čakra stává obecně známým, šíří se tím zároveň mnoho zmatku a protikladných informací. Je důležité si uvědomit, že čakry mají původ ve starobylé tradici, o níž toho mnozí učitelé z hnutí New Age moc nevědí. Pro ty, kteří mají zájem dozvědět se něco o původu čakrového systému, zde předkládám stručné shrnutí jeho historického vývoje. (Pokud nemáte zájem, klidně tento oddíl přeskočte.)



Obrázek 1.2  
Další ukázky čakrových formací, které se opakovaně vyskytují v přírodě.

Čakry jsou nerozlučně spjaté s jógovým učením a praxí. Slovo *jóga* znamená „jho“ (tedy spojení, napojení) a jedná se o systém filosofie a praxe uzpůsobený pro propojení smrtelného „já“ se svou božskou podstatou čirého vědomí. Původ jógy a nejranější zmínky o čakrách<sup>5</sup> sahají až k *védám* (slovo *véda* znamená v sanskrtu „věda, vědění“), souboru hymnů, který představuje nejstarší písemně zaznamenanou tradici Indie. Tyto spisy vznikly na základě ještě starší orální tradice kultury Ářjů, o nichž se domníváme, že se jednalo o indoevropský kmen, který do Indie vtrhl v průběhu druhého tisíciletí před Kristem.<sup>6</sup>

Říká se, že Ářjové vtrhli do Indie na válečných vozech, a původní význam slova čakra coby „kolo“ odkazuje na kola od vozů pronikajících Ářjů. Tento výraz byl rovněž metaforou pro slunce, ono velké kolo, které se kutálí po obloze jako planoucí vůz čakravartinů, doslova „vládců kola“, jak Ářjové nazývali své vladaře. Kolo rovněž symbolizuje nekonečný koloběh času nazývaný *kálačakra*. V tomto smyslu kolo představuje nebeský řád a rovnováhu. V jiném významu čakra znamená kruh tantrických vyznavačů.

Říká se, že čakravartiny předcházely žhnoucí zlatý disk světla, něco jako Kristova aureola, jen s tím rozdílem, že tento rotující disk byl vidět před nimi. (Že by to byly jejich silné třetí čakry?) Říká se, že narození čakravartina předznamenává novou epochu. Snad tedy právě tato doba v dějinách lidstva představuje úsvit éry třetí čakry (viz kapitolu 12). Říká se rovněž, že na Zem sestoupil bůh Višnu a ve svých čtyřech rukách držel čakru (disk), lotosový květ, hůl a lasturu.<sup>7</sup> To by rovněž mohlo poukazovat na čakru coby zbraň v podobě disku.

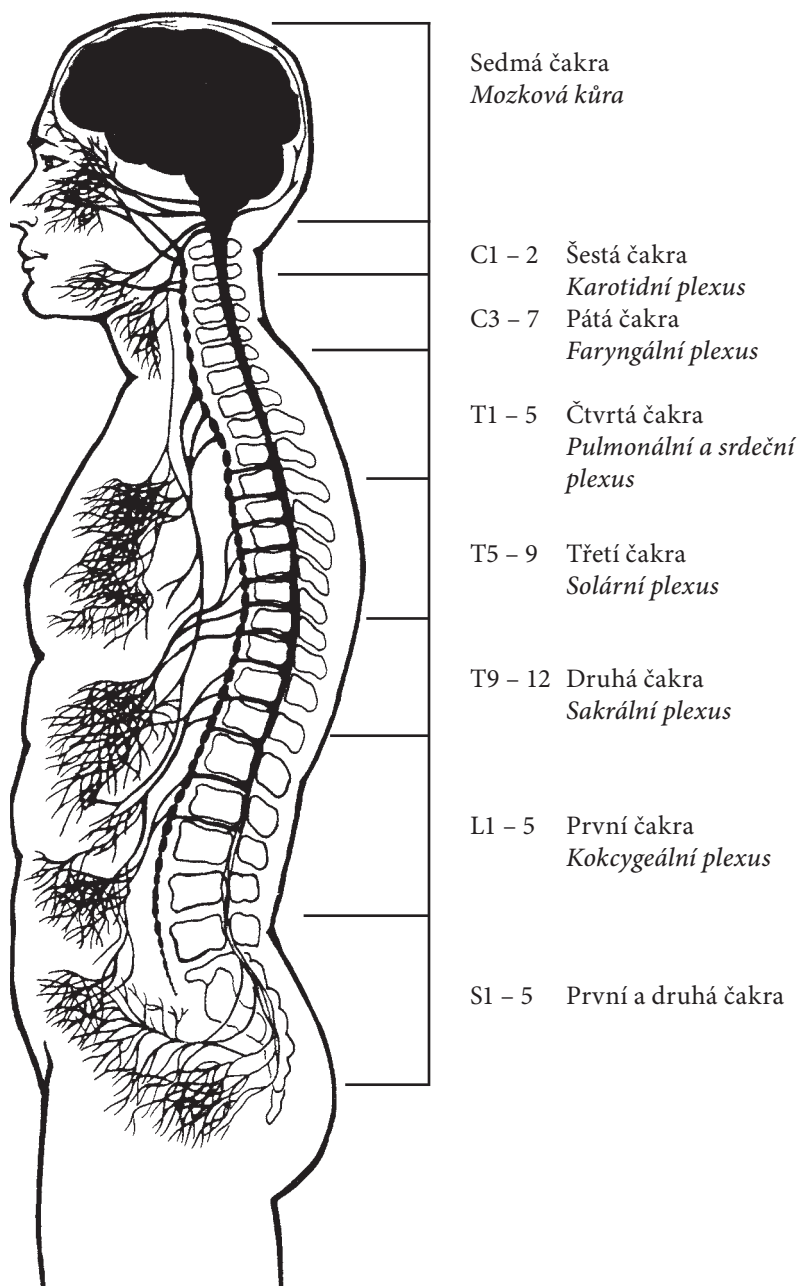
Po védách přišly upanišady, moudrá učení předávaná z učitele na žáka. Několik zmínek o čakrách coby psychických centrech vědomí existuje v *Jógupanišadě* (cca 600 let př. Kr.) a později v Pataňžalioho *Jógasútre* (cca 200 let př. Kr.). Právě z Pataňžalioho sútry jsme převzali klasickou osmistupňovou stezku jógové tradice.<sup>8</sup> Tato tradice je z velké části dualistická, neboť uvádí, že duch a příroda jsou odděleny, a Pataňžali jako cestu k osvětlení doporučuje asketické praktiky a zřeknutí se vlastní instinktivní přirozenosti.

Čakry se spolu s kundaliní staly nedílnou součástí filosofie jógy až v nedualistické tantrické tradici. Tantrická učení představují synkretické tkanivo četných duchovních tradic Indie a jejich obliba vzrostla v šestém a sedmém století po Kristu, kdy představovaly reakci na dualistickou filosofii, jež jim předcházela. Tato tradice doporučovala zůstat součástí světa a nevydělovat se z něj. Tantra je na Západě vnímána v první řadě jako sexuální tradice, neboť tantrismus skutečně staví sexualitu do posvátného kontextu a považuje tělo za posvátný chrám pro vědomí, jež v něm prodlévá. Přesto tento pohled tvoří jen malou součást rozsáhlé filosofie, jež kombinující mnohé praktiky hatha jógy a kundaliní jógy, uctívání božstev, zvláště pak hindských bohů a zaměřuje se na sjednocování universálních sil.

Výraz „tantra“ znamená doslova „osnova“ či „tkanivo“ a symbolizuje splétání různorodých vláken do tapisérie celistvosti. Čakrový systém, jenž vychází z tantrické tradice, tudíž splétá polaritu ducha a hmoty, mysli a těla, mužského a ženského i nebe a země do jediné filosofie složené z mnoha filosofických pramenů, jež mají původ až v orální tradici předcházející samotné *vědy*.

Nejdůležitější text o čakrách, který na Západě máme, je překlad tantrických textů od anglického badatele Arthura Avalona obsažený v jeho knize *The Serpent Power (Hadí síla)*, vydané roku 1919.<sup>9</sup> Tyto texty – *Šat čakra nirúpana*, sepsaná indickým *panditem* (učencem) roku 1577, a *Padaka pañčaka*, sepsaná v desátém století – obsahují popis čakrových center a souvisejících praktik. Existuje ještě další text z desátého století, zvaný *Górákšašataka*, který poskytuje instrukce pro meditace na čakry. Tyto texty představují základ našeho dnešního chápání teorie čaker.

Tyto tradice hovoří o sedmi základních čakrách,<sup>10</sup> které existují v jemnohmotném těle, jež prostupuje tělem fyzickým. Jemnohmotné tělo je nefyzikální, psychické tělo, jež překrývá naše



Obrázek 1.3

Tento diagram zobrazuje obratle vztahující se k různým čakrám, jež vycházejí z páteřních nervů, které nervovými vlákny zásobují uzliny a rozličné orgány. Pokud je poškození obratlů takové, že postihuje i páteřní nervy, mohou být v důsledku toho postiženy i příslušné čakry.

těla fyzická. Měřením jej lze identifikovat jako elektromagnetické pole uvnitř a kolem všech živých tvorů. Kirliánská fotografie například dokáže zachytit emanace jemnohmotného těla u květin i zvířat. V auře, jež je vnějším projevem jemnohmotného těla, vypadá energetické pole jako jemná záře kolem fyzického těla, často jakoby složené z jemných vláček. V jógové psychologii se jemnohmotné tělo dělí do pěti obalů zvaných *kóša*,<sup>11</sup> jež jsou uvnitř jemnohmotného těla rozličně pročištěné. Ve středu těla se tato jemná pole jeví jako rotující disky – čakry. Čakry jsou psychickými generátory aurického pole. Aura samotná je pak místem, v němž se čakrami generované niterné vzorce setkávají s vlivy vnějšího světa.

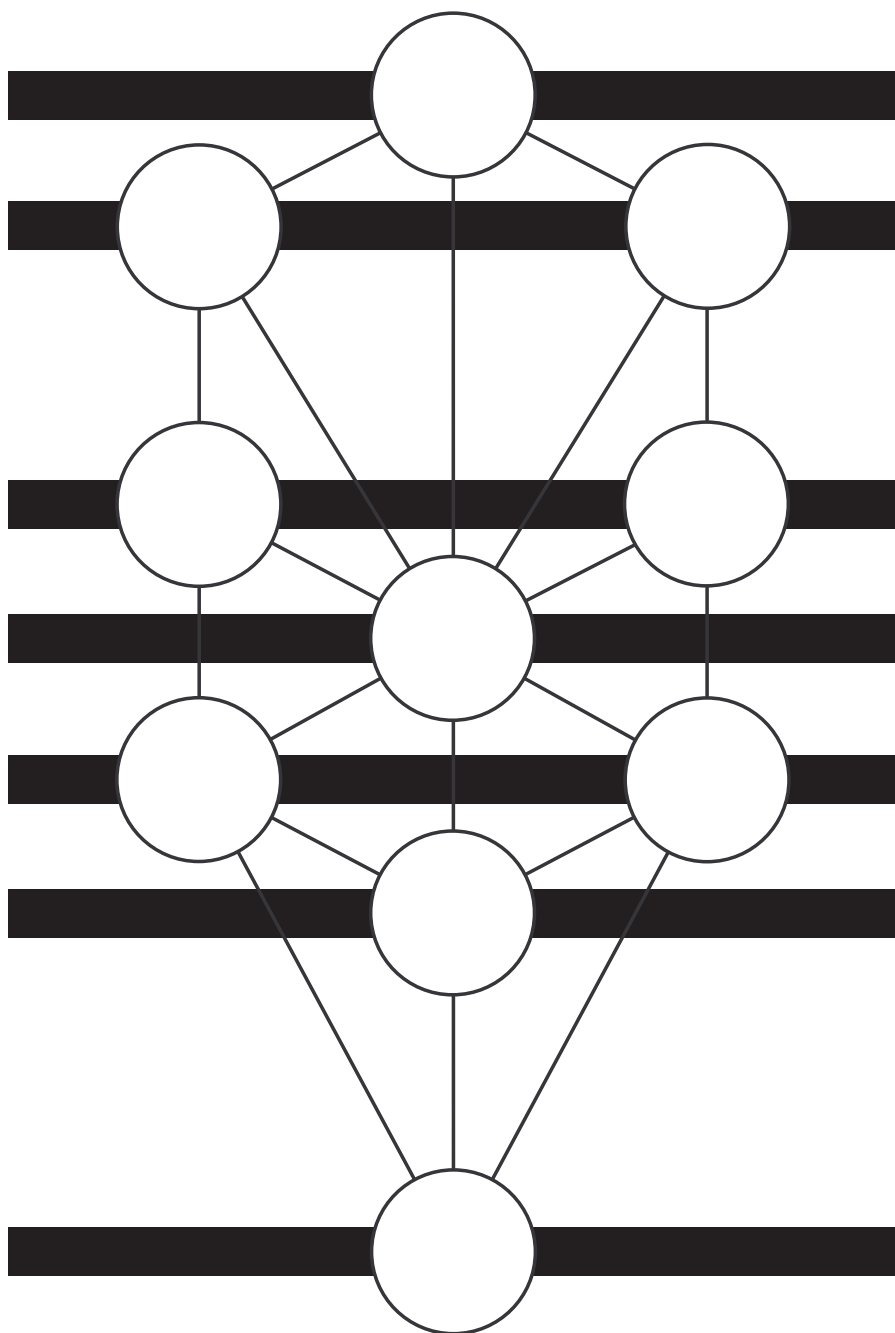
Za pomoci moderní fyziologie můžeme dnes zjistit, že těchto sedm čaker se nachází poblíž sedmi hlavních nervových uzlin, vycházejících z páteře. (Viz obrázek 1.3, str. 26.) Starobylé texty zmiňují dvě vedlejší čakry – *sóma čakru* umístěnou přesně nad třetím okem a lotos ánandakanda, v němž se nachází nebeský strom splněných přání (*kalpataru*) srdeční čakry (podrobnější popis viz str. 160). Některé esoterické systémy předkládají devět či dvanáct čaker,<sup>12</sup> zatímco jiné tradice jako například vadžrajánový buddhismus popisují pouze pět center.<sup>13</sup> Vzhledem k tomu, že čakry jsou ve skutečnosti víry energie, není jejich počet omezen. Původních sedm „hlavních“ čaker nicméně tvoří promyšlený a elegantní systém, který je skrze nervové uzliny propojuje s tělem, a přesto naši fyzickou existenci spojuje s vyššími a hlubšími nefyzickými oblastmi. Ovládnutí prvních sedm čaker vám může klidně zabrat celý život a osobně lidem doporučuji, aby předtím, než se pustí do komplexnějších a obskurních mimotělních systémů, naplno pracovali s těmito sedmi, s tělem propojenými centry.

Ačkoliv mnohé interpretace čaker doporučují transcendovat nižší čakry ve prospěch čaker, jejichž záběr je širší, osobně s touto filosofií nesouhlasím, a ani nevěřím, že to je záměrem tantrických textů. Tento pohled se vynořil v historickém období, kdy všechna velká patriarchální náboženství hájila větší důležitost mysli než hmoty, čímž popírala existenci spirituální *uvnitř* světských oblastí. Pečlivá četba tantrických textů nenaznačuje popření nižších čaker ve prospěch čaker vyšších, ale jejich pouhé včlenění do systému, v němž každá vyšší úroveň představuje transcendenci, jež *zahrnuje nižší úroveň a vychází z ní*. Nižší čakry tak tvoří základnu pro náš duchovní růst podobně jako kořeny stromů, jež prorůstají do země, a umožňují tak stromu vyrůst do větší výšky. Rozhodně nepomůžeme stromu vyrůst výše tím, že mu vytrháme kořeny. Toto vše podrobněji objasníme v následující kapitole, kdy budeme zkoumat význam první čakry.

## SYSTÉMY V JINÝCH KULTURÁCH

Vedle indické literatury existuje mnoho dalších metafyzických systémů, jež obsahují sedmiúrovňový systém zahrnující člověka, přírodu či hmotné úrovně. Například theosofové hovoří o sedmi kosmických paprscích stvoření a sedmi evolučních rasách. Křesťané mluví o sedmi dnech stvoření a také o sedmi svátostech, sedmi pečetích, sedmi andělech, sedmi ctnostech, sedmi smrtelných hříších a ve Zjevení 1,16 se praví: „V pravici držel sedm hvězd,“<sup>14</sup> což snad dokonce může naznačovat i sedm čaker. Carolyn Myssová rovněž uváděla čakry do vztahu se sedmi křesťanskými svátostmi.<sup>15</sup>

Kabalistický strom života, jenž je rovněž systémem zkoumajícím chování a vědomí, sestává ze sedmi horizontálních úrovní rozdělených do tří vertikálních sloupců a deseti sefir. Stejně jako čakrový systém popisuje i strom života cestu ze země do nebes. Ačkoliv kabala čakrovému systému přesně neodpovídá, existují v obou systémech důležité paralely – oba systémy popisují evoluční cestu od hmoty až k nejvyššímu vědomí.<sup>16</sup> Použití čakrového systému v kombinaci s kabalou napomáhá propojit sefiry s tělem a přibližuje k sobě dvě starobylé tradice, které mají evidentně společné kořeny. (Viz obrázek 1.4, str. 28.)



Obrázek 1.4

Kabalistický strom života se sefírami (kruhy), dvaadvaceti cestami (úsečky spojující kruhy), třemi vertikálními sloupci a sedmi úrovněmi (horizontální linie).

Sedmerost lze najít také mimo mýty a náboženství. Duha sestává ze sedmi barev, západní notová stupnice se skládá ze sedmi not, týden má sedm dní a má se za to, že hlavní životní etapy se mění v sedmiletých periodách – dětství trvá do sedmi let, dospívání začíná ve čtrnácti, dospělost v jedenadvaceti, první návrat Saturnu<sup>17</sup> nastane v osmadvaceti letech. Arthur Young v knize *The Reflexive Universe* popisuje evoluci v sedmi úrovních,<sup>18</sup> a dokonce i periodickou tabulku prvků lze vnímat jako šablonu rozdělenou na sedm period podle rostoucí hmotnosti atomů.

Mnohé kultury hovoří o energetických centrech či úrovních vědomí, jež se podobají čakrám, ač jich v takových systémech nemusí být zrovna sedm. Číňané mají v hexagramech *Knihy proměn (I-ťing)* systém šesti úrovní založený na dvou kosmických silách, *jin* a *jang*. Existuje rovněž šest párů meridiánů orgánů, které korespondují s pěti živly (oheň, země, kov, voda a dřevo). O energetických centrech v těle hovoří stejně jako Tibetané rovněž Indiáni kmene Hopi.

Není žádných pochyb o tom, že v podobnostech všech těchto mýtů a poznatků existuje nějaký základní klíč k jejich pochopení. Někde zkrátka leží kosmická mapa pro výpravy do vědomí. Kultury z celé planety nám po všechny věky zanechávaly vodítka. Možná právě nastala správná chvíle tyto vodítka propojit a začít s jejich pomocí překonávat současné problémy.

Naštěstí se nyní uskutečňuje stále více výzkumů, které stvrzují existenci čaker i jejich protějšku, energie kundalini.<sup>19</sup> Doufám, že se mi na těchto stránkách podaří snést dostatek argumentů, abych to ozřejmila. Byla bych ale raději, kdybyste tomuto systému uvěřili na základě osobní zkušenosti; vědecké dokazování by mělo být až druhotné. Pokud máte systém využívat i k něčemu jinému než intelektuálnímu cvičení, pak mají vědecké aspekty jen mizivou praktickou hodnotu, neboť v případě čaker se jedná o naprosto subjektivní, niterný zážitek. Vědění, které se k čakrám váže, představuje pouze jeden úsek na celé cestě. Skutečná výzva spočívá v tom, že je zakusíte na vlastní kůži.<sup>20</sup>

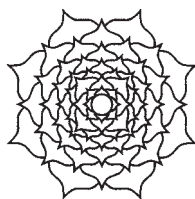
K pochopení všech předností tohoto prastarého a nyní modernizovaného systému tedy čtenáře nabádám, aby své nedůvěře stanovil bezpečné meze, připojil se k módnímu trendu zážitků na vlastní kůži a posoudil jeho nárok na pravdu zevnitř. Koneckonců je to skoro totéž, jako když čteme nějakou dobrou dobrodružnou knížku nebo milostný román. Vnímejte tuhle knihu tak, že obsahuje od každého trochu – jako dobrodružnou knížku o putování říšemi vašeho vlastního vědomí i jako milostný románek mezi vaším vnitřním já a Universem, jež vás obklopuje.

## JAK ČAKRY FUNGUJÍ

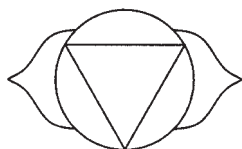
Poté co jsme nahlédli do historie čakrového systému, pojďme se blíže podívat na čakry samotné a prozkoumejme, jak mohou tak silně působit na mysl i tělo.

Jak již bylo zmíněno výše, výraz „čakra“ je sanskrtské slovo, jež znamená „kolo“ či „kotouč“ a označuje průsečík, v němž se setkává mysl s tělem. Čakry jsou rovněž nazývány lotosy, což je symbolizováno rozvíjejícími se okvětními plátky. To metaforicky vyjadřuje otevírání čaker. Tyto překrásné lotosové květy jsou v Indii posvátné. Tím, že rostou z bahna, symbolizují vývojovou cestu od primitivní bytosti po plně rozvinuté vědomí a zrcadlí se v nich skutečnost, že nejspodnější čakra, zakořeněná v zemi, na temeni hlavy vykvete do „lotosu s tisíci okvětními plátky“. Čakry mají podobně jako lotosy „plátky“, jejichž počet je na jednotlivých čakrách různý. Počínaje spodní čakrou, počet plátků je čtyři, šest, deset, dvanáct, šestnáct, dva a tisíc. (Viz obrázek 1.5, str. 30.) Čakry se podobně jako květy otevírají a zavírají, umírají a raší – závisí na vnitřním stavu vědomí.

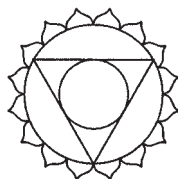
Sedmá čakra



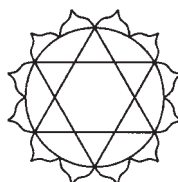
Šestá čakra



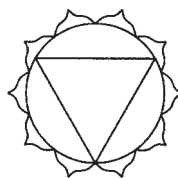
Pátá čakra



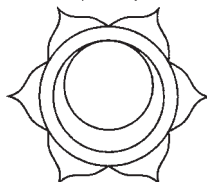
Čtvrtá čakra



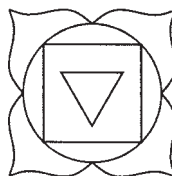
Třetí čakra



Druhá čakra



První čakra



Obrázek 1.5  
Sedm lotosů představujících sedm čaker