

Podróż przez tęczę

Wszystko, co żyje - więc również człowiek, z jego myślami, emocjami, działaniami – pulsuje energią. Ale czasem ten puls słabnie, coś blokuje naszą witalność, zakłóca czystość uczuć, jasność myśli... Na szczęście możemy usprawniać przepływ energii, transformować ją. Zwłaszcza jeśli nauczymy się pracować z czakramami.

- Wszyscy rodzimy się wyposażeni w energię życiową, otacza nas ona zewsząd, cały świat jest nią wypełniony – mówi trenerka rozwoju osobistego Alicja Bednarska z warszawskiego ośrodka „Berckana”... - Fizycy kwantowi potwierdzają, że wokół żywych organizmów tworzy się pole elektromagnetyczne - bez energii nie byłaby możliwa żadna forma istnienia. Hindusi nazywają ją praną, Japończycy – ki, Chińczycy – chi, a kahuni – maną. To od poziomu energii życiowej zależy nasze samopoczucie, zdrowie. Kiedy przepływa w nas swobodnie, możemy podejmować najtrudniejsze wyzwania, realizować się w życiu, cieszyć się nim... Gdy napotyka na blokady, sprawy zaczynają się komplikować...

Prowadzone przez Alicję Bednarską warsztaty nazywają się „Duchowość ciała. System energetyczny człowieka”. Żeby lepiej poczuć, że jesteśmy istotami energetycznymi, badamy nawzajem nasze aury. Najpierw pocieramy dłonie, zbliżamy je do siebie: czujemy między nimi zagęszczoną energię. Kiedy przesuujemy naenergetyzowane ręce po aurze drugiej osoby (stojącej przed nami z zamkniętymi oczyma), intuicja podpowiada nam, w którym miejscu dobrze jest dłużej je potrzymać. „Ciągnęło mnie do twojej głowy” - mówi Ewa do Magdy po zakończeniu ćwiczenia. Magda, zaskoczona, potwierdza: „Rzeczywiście, bolała mnie głowa, teraz ten ból zelżał”. Następnego dnia idziemy krok dalej: wykonujemy masaż aury. Jedna osoba leży, zrelaksowana, druga przesuwa rozgrzane dłonie nad jej ciałem, przytrzymuje nad wybranymi organami. Pracujemy „tylko” z energią, ale odczucia są czasem silniejsze niż przy dotyku. Dreszcze, łzy... I zdziwienie, że kiedy pochylamy się z miłością nad drugą osobą możemy pomóc jej rozluźnić ciało, uwolnić emocje...

Siedem ośrodków mocy

Alicja Bednarska przygotowała kolorowe plansze dla poszczególnych czakramów – na środku obraz czakry (jantra), wokół podstawowe informacje. Nazwa „czakra” (używana wymiennie z terminem „czakram”) oznacza w sanskrycie „koło”. Czakry to nasze główne centra energetyczne – ich zadaniem jest pobieranie, magazynowanie i przekazywanie niezbędnej do życia energii. Jesteśmy wyposażeni w siedem czakramów głównych i wiele mniejszych. Szczegółowa mapa czakr i meridianów (łączyjących je kanałów energetycznych) używana jest od tysięcy lat w medycynie Wschodu, choćby w akupunkturze. Każdy czakram transformuje energię o innej częstotliwości, dlatego każdemu

odpowiada inny kolor. Te same barwy występują w spektrum światła widzialnego: od czerwieni (najgęstsza energia) po fiolet. Jak w tęczy. W czakrach zapisane są wszystkie nasze doświadczenia, emocje, myśli, poglądy, osądy. Wszystko to wpływa na energię, którą emanujemy i którą każdy z nas może świadomie zmieniać. W pracy z czakrami możemy odwoływać się do odpowiadających im kolorów, dźwięków, przypisywanych im zapachów czy kamieni. Bardzo przydatna jest medytacja, wizualizacja... Najważniejsza - jak zwykle – intencja. Przed przystąpieniem do pracy każdy z uczestników zapisuje w zeszycie 20 celów na te warsztaty. To bardzo intymna praca, nie dzielimy się swoimi oczekiwaniami, chyba że bardzo ogólnie: ktoś chce zdobyć cenną wiedzę, dla kogoś innego ważniejsze jest doświadczenie...

Dostajemy i jedno, i drugie. Dowiadujemy się na przykład, że pierwszy czakram u kobiet obraca się w lewo, a u mężczyzn w prawo, drugi – odwrotnie, trzeci znów jak pierwszy itd. Ale też, że poszczególne czakry wirują z różną prędkością – pierwszy najwolniej. To od niego zaczynamy naszą wędrówkę przez tęczę. Siedzimy w kręgu, z oczyma skierowanymi na środek sali, gdzie prowadząca rozłożyła tkaninę w kształcie koła. Ozdabiają ją czerwone kamienie (rubin, jaspis), biżuteria, czerwona świeczka, wstążeczki o tym samym kolorze (dla każdego z uczestników), piasek z pustyni, hinduski olejek wspierający pracę pierwszej czakry... Pierwszy ośrodek energetyczny (zlokalizowany u podstawy kręgosłupa, zwany czakramem podstawy albo korzenia) związany jest z żywiołem ziemi, a więc z poczuciem przynależności, bezpieczeństwa. Od jego pracy zależy nasze zakorzenienie w świecie, witalność... Kiedy działa sprawnie, czujemy łączność z naturą, stabilność, siłę. W przypadku zakłóceń może się pojawić chorobliwość, słabość czy lenistwo, poczucie zagrożenia, oderwania od rzeczywistości... Na poziomie fizycznym dysharmonie te mogą się przejawiać w postaci chorób jelit, kości, krwi, w nieprawidłowym ciśnieniu.

Według religii Wschodu czakramy reprezentują życiowe lekcje, które mamy opanować, podążając ku wyższej świadomości. Lekcje pierwszej czakry mają bezpośredni związek ze światem materialnym. Żeby lepiej im się przyjrzeć, odpowiadamy na zadawane przez Alicję Bednarską pytania. Na przykład takie: Jakie przekonania odziedziczyłeś po rodzicach? Które z nich straciły ważność, a które nadal dominują w twoim myśleniu? Jakie masz uprzedzenia? Czy posiadasz poczucie honoru, czy kiedykolwiek mu się sprzeniewierzyłeś? Czy masz jakieś nierozwiązane konflikty z członkami rodziny? Jakie rodzinne tradycje lub rytuały kontynuujesz? Jakie wartości chciałbyś przekazać swoim dzieciom?

Piszemy szybko – trochę dlatego, że od myślenia cenniejsze są spontaniczne odkrycia, trochę dlatego, że materiał ogromny... I czas już na zmianę dekoracji. Na pomarańczowe kamienie (choćby karneol), pomarańczową świeczkę i wstążeczki, na wodę ze świętych miejsc, na olejek harmonizujący drugi czakram – krzyżowy. Położony kilka centymetrów pod pępkiem, związany jest z żywiołem wody. Jego lekcje dotyczą seksualności, przyjemności, pragnień fizycznych, ale też pracy, niezależności, kreatywności, pieniędzy. Padają

pytania: Czy realizujesz swoje twórcze pomysły? Czy jesteś zadowolony ze swojego życia erotycznego? Czy dominujesz w relacjach z innymi? A może polegają one na mocowaniu się, na współzależnieniu? Czy na trudności reagujesz w sposób nawykowy, czy szukasz nowych rozwiązań?

Trzeci czakram to piękna, nasycona barwa żółta, to słoneczniki, bursztyń, cytryn, tygrysie oko. Ogień, słońce... Nazywa się go czakramem splotu słonecznego, chociaż zlokalizowany jest w okolicach pępka. I to właśnie na wysokości pępka smarujemy się harmonizującym tę czakrę olejkami. Odkrywamy, że ma zdecydowany, męski zapach. Nic dziwnego – ten ośrodek odpowiedzialny jest za działanie, inicjatywę, relacje ze światem zewnętrznym. Ale też z samym sobą - na tym poziomie mamy do przerobienia lekcje związane z ego, osobowością, wiarą w siebie, samoakceptacją. Więc pytania: Czy szanujesz siebie? Czy dbasz o siebie, lubisz siebie? Jeśli nie, to czego w sobie nie lubisz i dlaczego? Czy potrafisz przyznać się do błędu? Czy krytykujesz innych? Czy potrzebujesz ich uznania?

Kiedy przechodzimy do czwartego czakramu – serca – nasz ołtarzyk barwi się na zielono. Mamy tu malachit, szmaragd, jadeit i lekcje dotyczące miłości, przebaczenia i współczucia. - Jakie twoje bolesne wspomnienia wymagają uzdrowienia? Jakie relacje? - pyta Alicja Bednarska. - Komu musisz jeszcze wybaczyć? Kto ma ci coś do wybaczenia? Czy wykorzystujesz własne krzywdy, by manipulować ludźmi lub sytuacjami? Co oznacza dla ciebie bliski, zdrowy związek?

Potem przychodzi czas na błękity. Podziwiamy turkus, chalcedon, akwamaryn. Sięgamy po piątą już wstążeczkę, smarujemy olejkami podstawę gardła i zajmujemy się tematem woli, wyrażania siebie. Pomagają nam pytania: Na czym twoim zdaniem polega siła woli? Kto ma wpływ na podejmowane przez ciebie decyzje i dlaczego? Czy starasz się kontrolować innych? Czy potrafisz się wyrażać w szczery, otwarty sposób? Czy ufasz przewodnictwu, które nie gwarantuje pożądanego rezultatu?

Szósty czakram zwany jest popularnie „trzecim okiem”. To siedziba **mądrości**, inspiracji, intuicji, zdolności paranormalnych. Kolor, jakim wibruje, umownie nazywa się indygo. Dla niewtajemniczonych to po prostu granat – barwa sodalitu, lapis lazuli... Tu mierzymy się z lekcjami dotyczącymi umysłu i intuicji, zrozumienia i mądrości, a może po prostu świadomości. Dość powiedzieć, że u niektórych ludzi ta czakra zostaje prawie całkowicie zamknięta przez całe życie... - Jakie przekonania pielęgnujesz, choć wiesz, że nie odpowiadają prawdzie? - sprawdza Bednarska. - Jakie postawy życiowe pozbawiają cię energii? Czy oceniasz? Jakie sytuacje czy relacje wywołują w tobie taką skłonność? Czy boisz się zmian, jakie mogłyby nastąpić w twoim życiu, gdybyś przyjął w pełni świadomy styl życia?

Kończymy naszą wędrówkę, napawając oczy mistycznymi fioletami. Ametyst, fluoryt... Jesteśmy już na czubku głowy – to czakram korony. Jego wyzwania związane są z duchowością, nic więc dziwnego, że zgłębiamy następujące kwestie:

Czy twoja osobista tożsamość zaczyna się i kończy na pracy i statusie finansowym? Czy potrafisz wygospodarować czas na codzienną medytację? Czy targujesz się z Bogiem? Czy skarżysz się mu częściej niż wyrażasz wdzięczność? Czy oczekujesz, że wyjaśni ci przyczyny twoich bolesnych doświadczeń? Uważasz może, że Bóg twojej religii jest prawdziwszy od wyznawanego w innych tradycjach duchowych? Czy jesteś otwarty na tzw. przypadki?

Od LAM po OM

Dbamy o czakramy wtedy, kiedy dbamy o siebie. O jakość naszych myśli, uczuć, o nasze zdrowie, relacje... Bo to właśnie pod wpływem różnych nawyków myślowych czy trudnych emocji (również traumatycznych doświadczeń) następuje stłumienie aktywności czakry. Jeśli nasze serce wypełnione jest żalem, nienawiścią, to czy możemy otworzyć się na czystą, bezwarunkową miłość? Jest raczej większe prawdopodobieństwo, że zablokowany czakram serca przyczyni się do powstania na przykład choroby wieńcowej... Zbytne pobudzenie czakry też prowadzi do dysharmonii. Weźmy czakram splotu słonecznego z jego lekcją samoakceptacji: o jego hiperaktywności mogą świadczyć pewne egotyczne, despotyczne zachowania. Albo czakram podstawy, odpowiedzialny za działanie w materii – nadmierne pobudzenie może się tu przejawiać skrajnym materializmem, zachłannością. Niezależnie od rodzaju dolegliwości czy zaburzenia rzadko pracuje się tylko z jedną czakrą. Czakramy oddziałują na siebie wzajemnie, nasze samopoczucie zależy od ich harmonijnej współpracy.

Alicja Bednarska przypomina, że czakry możemy równoważyć odwołując się do różnych asan (pozycji jogicznych), mudr (specjalnych układów palców dłoni), do zapachów, ale też do muzyki. Na czakram podstawy świetnie działają bębny, muzyka plemienna, na czakram korony - sakralna... **Albo po prostu cisza.** Są jeszcze mantry, które wykorzystujemy podczas medytacji: z zamkniętymi oczyma, wizualizując po kolei wszystkie siedem kolorów, intonujemy przeciągłe święte sylaby przypisane poszczególnym czakrom - począwszy od LAM, a skończywszy na OM.

Z ręką na sercu

Praca z dolnymi czakrami oznacza często konfrontację ze złością, lękiem, zaborczością... Nic dziwnego, że energia jest ciężka, uwalniają się emocje. Potem jest już łatwiej. Przy sercu wchodzimy w wyższe rejestry. Wszystko za sprawą bardzo prostego ćwiczenia. Dobieramy się w pary, siadamy naprzeciw siebie. Kładziemy prawą dłoń na klatce piersiowej drugiej osoby, ona na naszej. Drugą ręką przykrywamy jej dłoń, pozwalamy, by to samo zrobiła z naszą. Siedzimy w milczeniu, patrząc sobie w oczy. To wystarczy, żeby nawiązać ze sobą głęboki kontakt – zaczynamy oddychać w tym samym rytmie... Zamykamy oczy, oddech się pogłębia. Pojawia się uczucie błogości, może nawet bezinteresownej miłości. Okazuje się, że kiedy komunikujemy ze sobą z poziomu serca, możemy być otwarci, bezbronni, a jednocześnie w pełni bezpieczni. Nie ma o co walczyć, znika ocenianie, porównywanie, oczekiwania.

Jest akceptacja, spokój, ufność.

Ponieważ Alicja Bednarska jest też praktykiem pracy z oddechem, na koniec robi nam sesję oddechową. Prowadząc nas w podróży po poszczególnych czakrach, zadaje nam jeszcze raz te same pytania. Tym razem odpowiadamy na leżąc, z zamkniętymi oczyma, w stanie głębokiego relaksu. Możemy sięgnąć głębiej, uwolnić to, co blokuje swobodny przepływ energii. Pojawiają się łązy wzruszenia, barwne wizje... Kiedy otwieramy oczy, czekają już na nas kredki – możemy te wizje utrwalić, przenieść do świata materii, nadać im formę...

Jolanta Maria Berent

Wyszukiwarka:

strona Alicji Bednarskiej - www.berckana.pl

Biblioteka:

Caroline Myss, „Anatomia duszy. Siedem poziomów siły i uzdrawiania”

Liz Simpson, „Przez czakry do zdrowia”

Shalila Sharamon, Bodo J. Baginski, „Księga czakr”

Leszek Matela „Czakramy a zdrowie”

RAMKA

Kolory, energie, mantry

CZERWONY

LAM

Wyzwała determinację i wytrwałość, daje poczucie przynależności, stabilności, bezpieczeństwa

POMARAŃCZOWY

VAM

Napełnia optymizmem, odwagą, entuzjazmem, daje poczucie niezależności

ŻÓŁTY

RAM

Rozwijają radość, inteligencję, chęć działania, skuteczność, poczucie osobistej mocy

ZIELONY

YAM

Wibruje uczuciem otwarcia na świat, akceptacji, harmonii, miłości, łagodności

NIEBIESKI

HAM

Ułatwia wyrażanie siebie, daje zdolność swobodnej komunikacji, tworzenia, uczucie wolności i spokoju

INDYGO

AM

Obdarza intuicją, mądrością, wyobraźnią, zrozumieniem wewnętrznego głosu, pozazmysłową percepcją.

FIOLET

OM

Kolor ciszy - mistyczny, medytacyjny. Daje poczucie jedności z wszechświatem, pomaga poddać się prowadzeniu, otworzyć się na wyższe wymiary.