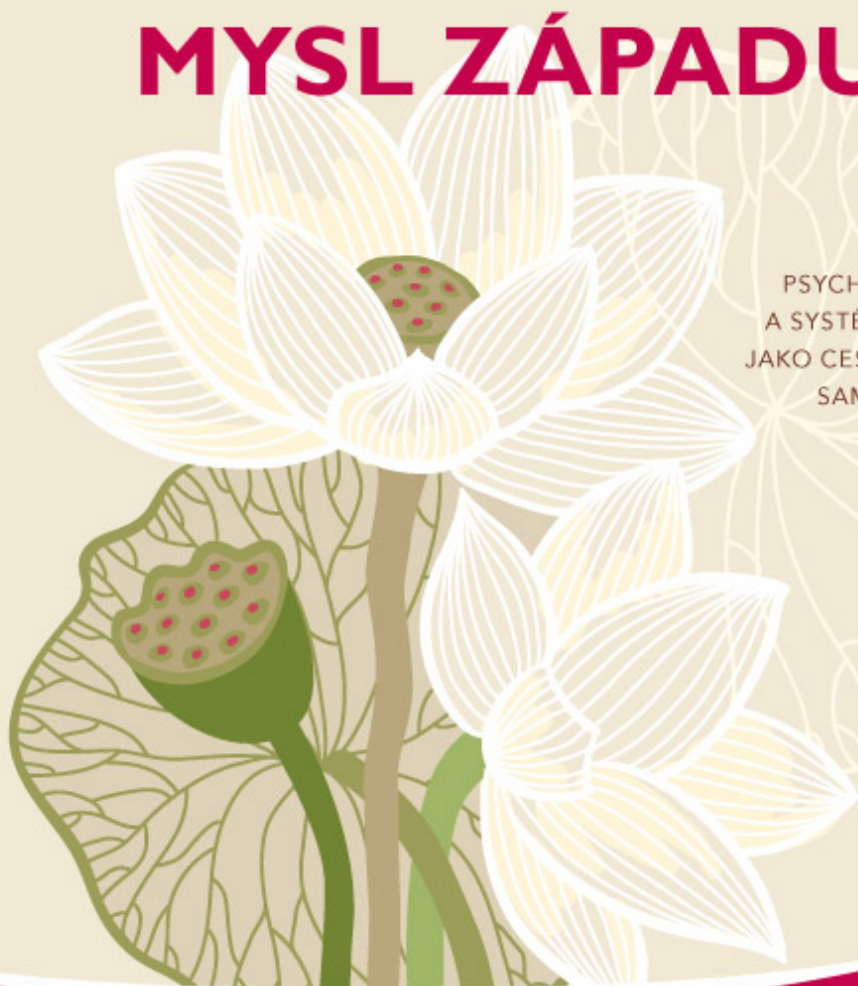


Anodea Judith

# TĚLO VÝCHODU MYSL ZÁPADU

PSYCHOLOGIE  
A SYSTÉM ČAKER  
JAKO CESTA K SOBĚ  
SAMÉMU



MAITREA

TĚLO VÝCHODU

---

MYSL ZÁPADU



# TĚLO VÝCHODU

---

# MYSL ZÁPADU

Psychologie a systém čaker  
jako cesta k sobě samému

REVIDOVANÉ VYDÁNÍ

## ANODEA JUDITH

Přeložila Lenka Kubelová



## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Judith, Anodea

[Eastern body, Western mind. Česky]

Tělo Východu, mysl Západu: psychologie a systém čaker jako cesta k sobě samému / Anodea Judith ; z anglického originálu Eastern body, Western mind ... přeložila Lenka Kubelová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2017. -- 558 stran  
ISBN 978-80-7500-240-2

577.337 \* 133.5:118 \* 159.9 \* 616 \* 233-852.5Y \* 159.9.016.1 \* 615.851 \* 159.923.5 \*  
316.722

- energetický systém člověka
- čakry -- psychologické aspekty
- čakry -- zdravotní aspekty
- jóga
- mysl a tělo
- sebeuzdravování
- rozvoj osobnosti
- Východ a Západ
- populárně-naučné publikace

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Tento překlad byl publikován v dohodě s Three Rivers Press, nakladatelem Crown Publishing Group, divize Random House LLC.

Anodea Judith

**Tělo Východu, mysl Západu**

*Eastern Body, Western Mind*

Copyright © Anodea Judith, 1996, 2004

Translation © Lenka Kubelová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-240-2

# OBSAH

---

Poděkování	<i>IX</i>
Předmluva k tomuto vydání	<i>XI</i>
Předmluva k prvnímu vydání	<i>XIV</i>

## ÚVOD *1*

Prozkoumávání duhového mostu	<i>2</i>
Víry léčivé síly	<i>5</i>
Lidský biopočítač	<i>10</i>
Charakterový krunýř	<i>24</i>
Sedm práv	<i>31</i>
Sedm identit	<i>34</i>
Démoni čakr	<i>40</i>
Vývojové fáze	<i>43</i>
Vývoj dospělých	<i>52</i>

## PRVNÍ ČAKRA *59*

Přehled pro první čakru	<i>60</i>
Odstíny červené	<i>62</i>
Odkrývání lístků lotosu	<i>65</i>
Pěstování lotosu	<i>76</i>
Traumata a zneužití	<i>82</i>
Charakterová struktura	<i>95</i>
Přebytek a nedostatek energie	<i>101</i>
Obnovení lotosu	<i>106</i>
Závěr	<i>120</i>

## DRUHÁ ČAKRA *121*

Přehled pro druhou čakru	<i>122</i>
Odstíny oranžové	<i>124</i>
Odkrývání lístků lotosu	<i>126</i>
Pěstování lotosu	<i>144</i>
Traumata a zneužití	<i>148</i>
Charakterová struktura	<i>163</i>

Přebytek a nedostatek energie 170  
Obnovení lotosu 179  
Závěr 195

### **TŘETÍ ČAKRA 197**

Přehled pro třetí čakru 198  
Odstíny žluté 200  
Odkrývání lístků lotosu 205  
Pěstování lotosu 220  
Traumata a zneužití 226  
Charakterová struktura 241  
Přebytek a nedostatek energie 250  
Obnovení lotosu 256  
Závěr 262

### **ČTVRTÁ ČAKRA 263**

Přehled pro čtvrtou čakru 264  
Odstíny zelené 266  
Odkrývání lístků lotosu 270  
Pěstování lotosu 291  
Traumata a zneužití 298  
Charakterová struktura 308  
Přebytek a nedostatek energie 318  
Obnovení lotosu 324  
Závěr 336

### **PÁTÁ ČAKRA 337**

Přehled pro pátou čakru 338  
Odstíny modré 340  
Odkrývání lístků lotosu 344  
Pěstování lotosu 357  
Traumata a zneužití 360  
Charakterová struktura 370  
Přebytek a nedostatek energie 377  
Obnovení lotosu 382  
Závěr 398

## ŠESTÁ ČAKRA 399

- Přehled pro šestou čakru 400
- Odstíny indiga 402
- Odkrývání lístků lotosu 406
- Pěstování lotosu 430
- Traumata a zneužití 434
- Přebytek a nedostatek energie 438
- Obnovení lotosu 444
- Závěr 460

## SEDMÁ ČAKRA 461

- Přehled pro sedmou čakru 462
- Odstíny fialové 464
- Odkrývání tisícilistého lotosu 467
- Pěstování lotosu 487
- Traumata a zneužití 490
- Přebytek a nedostatek energie 493
- Obnovení lotosu 500

## ZÁVĚR 519

- Mnoho odstínů duhy 520
- Sestavení celku 525
- Probouzení kundalíní 535

## POZNÁMKY K JEDNOTLIVÝM KAPITOLÁM 544

## BIBLIOGRAFIE 550





## PODĚKOVÁNÍ

---

**P**rvním božstvem, se kterým jsem se kdy seznámila, byla Iris, řecká bohyně duhy. Díky ní jsem objevila čakry a duhový most. Na mojí cestě přes tenhle most mě podporovalo velké množství lidí – moji klienti, studenti, učitelé, přátelé a rodina.

Zejména děkuji své nejbližší rodině, která se podílela na psaní této knížky. Můj syn, Alex Wayne, mi dovolil uvést příběhy o něm do knihy a pomohl mi s kreslením počítačových grafik. Můj manžel, Richard Ely, mě podpořil láskou, povzbuzením a trpělivými korekturami. Selene Vegová, spoluautorka *The Sevenfold Journey* a spolulektorka *Nine Month Chakra Intensive*, mi pomáhala s rozvíjením tématu v průběhu let a poskytla mi mnoho podpory, připomínek a rad. Chtěla bych poděkovat Lise Greenové za zpětnou vazbu k tématu vývoje dítěte, Jackovi Ingersollovi za dlouhé debaty o jungiánské psychologii a Nancy Gneccové za její připomínky k tabulkám. Také bych chtěla poděkovat mému agentovi, Peterovi Berenovi, že umožnil vydání této knihy, a Davidu Hindsovi z Celestial Arts.

Nejvíce bych chtěla poděkovat těm, kteří se uvolili podstoupit léčivý proces pod mým vedením. Od Vás jsem se naučila nejvíce. Bylo mi ctí Vám pomoci.



# PŘEDMLUVA K TOMUTO VYDÁNÍ

---

Od prvního vydání této knihy v roce 1996 na Západě došlo ke změně vnímání systému čaker. Jógová studia rostou jako houby po dešti, vyučují se v nich *ásany* i meditace k otevření čaker. Teorie „lčení energií“ ovlivňují praxi jak medicíny, tak psychoterapie a objevuje se potřeba nových modelů. Čakry se dají najít na tričkách, svíčkách, špercích, v dialozích sitcomů i článcích časopisu *Time*. Mainstream konečně přijal představu, že mezi myslí a tělem existuje spirituální souvislost. Pozitivní na tom je, že se tím systém čaker jako prostředek změny stává přístupnější více lidem. Stinnou stránkou tohoto zviditelnění je, tedy alespoň na Západě, že se každý kulturní vzorec zapojený do kolektivního vědomí vystavuje riziku trivializace, která oslabuje jeho sílu.

Během každého semináře, přednášky nebo autogramiády za mnou chodí lidé s prosbou, jestli jim nemohu jednoduchým způsobem „vyčistit čakry“. Jen málo z nich opravdu nahlédlo, co čakry ve skutečnosti jsou, ještě méně jich má povědomí o prastaré tradici Tantrické jógy, ze které tento systém vychází, a úplně nejméně je jich ochotných ponořit se do hloubek své duše a udělat práci potřebnou pro trvalé změny vnějšího i vnitřního života. I když některé z moderních technik práce s energií čaker mohou vést k hmatatelným změnám způsobu prožívání, jsou podle mého názoru tyto změny zpravidla krátkodobé, pokud si opravdu nevykasáme rukávy a nepustíme se do hlubší práce na cestě duše za uzdravením a probuzením.

A právě výzvě k hlubší práci na sobě bych ráda věnovala svou knihu. Přicházím s jednoduchým a zároveň celistvým systémem,

jehož cílem je pochopení principů fungování zdraví anebo nerovnováhy v organismu. Nenajdete tu univerzální formulky, které by se daly aplikovat na všechny lidi nebo na všechny situace. Místo toho vám ukážu obecné zákony, jež je s jistou mírou opatrnosti a vzhledu možné efektivně aplikovat na konkrétní situace. Například se naučíte, že některé z čakr mohou být příliš otevřené, s nedostatečnými filtry a ochrannými opatřeními, a jiné čakry naopak mohou vytvářet úhybné manévry a zůstat zavřené. Ukážu vám, jak tyto podvědomé obranné mechanismy spouští v zátěžových situacích reakce, které jsou buď přehnané, nebo naopak nedostatečně silné, a tak postupem času vyvedou organismus z rovnováhy a harmonie a negativně ovlivní zdraví i kvalitu života. Ukážu vám, jak se centra životní energie postupně otevírají během klíčových stádií vývoje dítěte a jak mohou být nechtěně zablokována nevědomými, byť dobře to myslícími, rodiči, jejichž vlastní centra fungují v módu jakéhosi kompromisu. Seznámím Vás s toky energie proudícími nahoru a dolů a jejich speciálním účelem v procesu osvobození a uplatnění životní síly. A poradím Vám, jakými prostředky se dá obnovit původní životní síla, neboť na ni máte plné právo.

Čtenáři mé knihy také vyjadřují údiv nad tím, jak jsem mohla tak přesně vystihnout jejich osobní život a soukromé problémy. To jen podtrhává, jak jsou tyto prastaré principy univerzální. V našem rychle se měnícím světě ovšem potřebujeme neustále aktualizovat naše operační systémy a nacházet nové aplikace těchto univerzálních principů. Jen hrstka lidstva žije v ašramech, kde se může plně věnovat kontemplativnímu životu. Většina z nás žije v rychlém tempu a potýká se s mnohými překážkami. Ty překonáváme za cenu obrovských emocionálních zranění oslabujících naši životní sílu. Žijeme v kultuře, která považuje tento kompromis

za samozřejmý. Mnozí z nás na sobě roky pracují, aby své rány mohli zahojit, prochází cestou uzdravení a nalezení smyslu života, cestou individuace a osvětlení.

Mapu pro tuto cestu nabízí systém čaker. Díky němu může být naše cesta přímější, hlubší a vědomější. Tento systém mapuje tělo skrze nervový systém, duši skrze vývojová stádia v dětství, spiritualitu skrze stavy vědomí a kulturu transformuje skrze vrstvy vnější reality. Čakry představují řadu bran mezi vnitřními a vnějšími světy.

Pokud chceme změnit vnější svět, musíme začít uvnitř. Pokud chceme změnit vnitřní svět, musíme ho nahlédnout ve světle vnějších sil, které ho formovaly. Tyto sféry nejsou oddělené, ale zpravidla nám chybí znalost systému, kterým jsou propojeny. Hodnota systému čaker tkví právě v propojení vnitřních a vnějších světů a v jejich uspořádání vůči sobě – jak v rovině spirituální, tak mentální, emocionální a fyzické.

V západním světě sice existují somatické terapie propojující tělo a mysl, ale žádná z nich nezahrnuje i spirituální stránky naší existence. Pak existují spirituálně orientované psychologické směry, ty propojují duši a mysl, ale ignorují tělo. A konečně disciplíny typu jóga sice propojují mysl a tělo, ale nevědí si rady se zraněnou duší.

Tato kniha, přes barevné čočky systému čaker, předkládá komplexní systém zahrnující jak psychologii, tak spiritualitu i tělesnost. Tělo, duše a duch jsou rovnocenně důležité složky každého z nás a společně tvoří celou jednotnou bytost. Skrze ně se můžeme obdivovat plnému spektru lidské existence. Tato kniha je příspěvkem k obnovení úžasného božského potenciálu v každém z nás. Máte v ruce mapu, užijte si cestu.

# PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

---

**K**niha *Tělo Východu, Mysl Západu* se zaměřuje na aktuální otázky současné psychoterapie: závislosti na látkách i ve vztazích, fyzické a sexuální zneužívání, rodinná dynamika, charakterové struktury, osobní síla, feminismus, mužská emancipace, sexualita, politika a spiritualita. Propojuje techniky od bioenergetiky k vizualizacím, od hlubinné psychologie ke spirituální praxi.

Léčení se věnuji více než dvacet let a za tu dobu jsem viděla mnoho trpících duší. Kapesníkem jsem sušila slzy lidí hluboce zraněných lhostejností jejich emocionálně nezralých pečovatelů. Lidí snažících se probelhat svojí cestou slzavým údolím tohoto světa, plného osob stejně zraněných jako jsou oni sami. Viděla jsem, jak moc může proces uzdravování zdrtit a vyděsit osoby zahrnuté do této hrdinské cesty. Ale byla jsem i svědkem neuvěřitelných transformací a množství naděje, jež tato cesta přináší lidem, kteří se po ní vydají. A kromě proměny jednotlivce vede dokonce i k proměně okolního světa.

Tuto knihu věnuji právě naději na transformaci. Je to příručka na cestě k sebepoznání nabízející systematický model zacházení s tématy, která nás trápí. Je vhodná jak pro jedince pracující na svém uzdravení, tak pro ty, kteří tímto procesem druhé provází: terapeutů, poradců i fyzioterapeutů. Také je určena rodičům, chtějícím vychovat otevřené a zdravé děti, a všem, kteří se chtějí věnovat osobnímu rozvoji.

Kniha *Tělo Východu, Mysl Západu* přináší pomoc s diagnózou i uzdravením čaker. Mým hlavním záměrem bylo představit systém čaker jako takový, mít ho jako čočku, přes kterou můžeme nahlédnout komplexní problematiku duševního vývoje, a to jak kolektivního, tak individuálního. Systém nahlížím skrze jeho hlavní části,

tedy jednotlivé čakry, a snažím se tematizovat, jakým způsobem nás utváří, a zároveň jak jsou samy utvářeny lidským chováním a kulturou.

Při práci s tímto materiálem jsem vycházela ze tří základních vláken filozofického myšlení a propletla je dohromady:

*Filozofie osvícení*, vyjádřené pohybem vzhůru a za horizont, do mentálních a spirituálních sfér. Jsou odvozeny primárně z východních kultur a soustředí se na transcendenci. Snaží se uniknout snažení a soužení každodenní reality povznesením se do vyšších sfér vědomí, které přesahují utrpení.

*Filozofie ztělesnění*, vyjádřené pohybem dolů a dovnitř, do sfér manifestace, duše, těla a zapojení do okolního světa. Jejich ideje se odráží v praxi somatické terapie, bioenergetiky a uzemněné spirituality. Soustředí se na imanenci nebo na vnitřní přítomnost božského. Konec utrpení hledají v zabývání se silami, které ho způsobují.

*Filozofie integrace*, vyjádřené pohybem sjednocujícím opaky: tělo a duši, Nebe a Zemi, duch a hmotu, světlo a stín, mužské a ženské. Toto vlákno jsem se rozhodla založit na hlubinné psychologii Carla Gustava Junga, konkrétně na jeho výkladu cesty duše k individuaci. Cílem filozofií integrace je transformace a celistvost.

Systém čaker je pronikavým zobrazením vesmíru. Každá ze sedmi úrovní reprezentuje tak závažné oblasti lidského života, že by jejich zpracování vydala na několik samostatných svazků. Otázky lásky a vztahů, síly a spirituality, emocí a instinktů si žádají hlubší prozkoumání a porozumění. Například sexualita představuje jen jeden z více aspektů druhé čakry a sexuální zneužívání je jen jedním z aspektů sexuality. Tato kniha se nemůže zabývat do hloubky jednotlivými typy zneužívání, ale může je zasadit do kontextu většího rámce, v němž mohou být nahlédnuty z energetického a spirituálního hlediska. Z tohoto východiska pak můžete nasměrovat váš proces uzdravení. Podrobnosti o tom naleznete mezi odkazy na konci knihy.



Chtěla jsem napsat knihu co nejvíce srozumitelnou pro čtenáře. V dnešním na rychlost orientovaném světě nemá velké množství lidí čas číst takto obsáhlou knihu od začátku do konce. Aby byly informace dostupnější, rozdělila jsem text četnými podnadpisy a referenčními tabulkami – můžete důkladně nastudovat části knihy, které se týkají vašich témat, a jen zběžně prolétnout ty zbývající. Některé pasáže jsou psány více odborným jazykem, užívajícím terminologii běžnou v psychoterapii, jiné jsou zaměřeny primárně na běžné čtenáře.

Tato práce představuje západní přístup k čakrám. Zasaduje moderní psychosociální témata do spirituálního kontextu, který zakládá na esoterické interpretaci čakr, tak jak jsou pojímány v textech východních kultur. Spíše než na představení tajuplných disciplín, vypůjčených od kultur východu, jsem se zaměřila na jejich pragmatickou a praktickou aplikaci přístupnou pro členy současné západní civilizace. Tím zákonitě dochází k míšení západního s východním.

Systém čakr tvoří energetickou strukturu, skrze kterou si organizujeme životní sílu. Pokud porozumíme tomuto vnitřnímu uspořádání, můžeme porozumět i našim obranným mechanismům a potlačeným potřebám a naučit se, jak se vrátit do vyrovnaného stavu. Systém čakr má stejnou váhu jako jakákoliv jiná psychologická teorie a já ho dokonce považuji za teorii nejvíce univerzální, neboť zahrnuje naráz tělo, duši i mysl. Zvu vás na společné objevování tohoto systému a věřím, že vám pomůže dosáhnout hlubších rovin při procesu uzdravování.

**POZNÁMKA:** Osobní příběhy jsou vystavěny na základě opravdových událostí – pro větší názornost jsou občas zkombinovány příběhy více lidí dohromady. Všechna jména a konkrétní podrobnosti byly změněny v zájmu zachování soukromí. Svým klientům, studentům a přátelům, kteří v procesu transformace dávali všanc sami sebe a při tom mě toho tolik naučili, chci z celého srdce poděkovat.

# ÚVOD

---

Posvátná centra Já

# PROZKOUMÁVÁNÍ DUHOVÉHO MOSTU

Vydáváte se na cestu skrze mnoho dimenzí vlastního Já. Tato cesta Vás provede transformací vědomí – přes most života – propojí ducha a hmotu, Nebe a Zemi, tělo a duši. Když změníte sebe, změníte celý svět.

Jedním brouskem zkuste tupit jejich duše.  
Srdce, čela přivažte jim k sobě suše;  
jenže básník následovat bude duhu,  
a jeho bratr – nepustí se pluhu.

JOHN BOYLE O'REILLY

Tato cesta je plná barev, tak jako život sám je plný barev. Nabízí alternativu k fádní, šedivé mentalitě moderní éry, která barvy vymezuje do sféry dětí. Oproti tomu mnoho „dospělých“ žije v tmavých na míru šitých oblecích a přesouvá se šedými vozy metra a po šedých dálnicích skrze černobílou realitu bezútešných voleb a omezených možností. Cílem této cesty je kultivace mnohovrstevnaté a různorodé lidské zkušenosti, tedy nic skromnějšího než pokus o znovunalezení celistvosti a obnovu kolektivního ducha.

Sedm barev duhy představuje alternativu k našemu černobílému binárnímu myšlení a nabízí nám nový svět plný možností. Duha vyjadřuje různorodost světla na cestě od zdroje k manifestaci. Sedm barev duhy odpovídá sedmi vibračním modalitám lidské existence, přiřazovaným k sedmi čakrám indické jógové tradice – energetickým centrům, která existují v každém z nás.

Filozofie jógy nás učí, že v každém člověku sídlí životní síla s vývojovým potenciálem reprezentovaná hadí bohyní Kundaliní. Probouzí se z dřímoty uvnitř země k tanci skrze jednotlivé čakry a znovu spojuje duhu jako metafyzický most mezi hmotou

a vědomím. Skrze tento transformační tanec se z duhy stává *axis mundi*, čili centrální osa světa vertikálně procházející páteří každého z nás. Na naší cestě životem čakry představují víry rozmístěné podél této osy, které provázejí vůz Já na cestě poznání vedoucí přes Duhový most za obnovou naší božské podstaty.

Duhový most tak spojuje kultury Východu a Západu a to, co si mohou navzájem nabídnout. Poklady Východu představují pro lidi Západu nesmírné spirituální bohatství. Propracované systémy jógy, moudrost ukrytá v buddhistických a hinduistických textech a bohatá obraznost východních božstev přináší na Západ nové dimenze spirituální zkušenosti. Ale i přes spirituální bohatství je mnoho zemí na Východě sžíráno materiální chudobou, a mezi nimi zejména Indie, kde jóga a systém čaker vznikly. Oproti tomu většina lidí na Západě žije v materiálním bohatství, ale spirituální chudobě. Chamtivost a násilí ovládají naše zprávy, strach a prázdnota ničí naši mládež a bezduchý materialismus konzumuje přírodní zdroje. Věřím, že lze žít jak v materiálním dostatku, tak ve spirituálním bohatství. Můžeme obsáhnout všechny čakry naráz a dosáhnout alespoň určité úrovně osobní a kulturní rovnováhy.

Přechod přes Duhový most je mytickou metaforou evoluce vědomí. Obnova mýtu vyžaduje zasadit naši osobní práci do širšího kontextu – kontextu, který prohlubuje smysl našeho individuálního utrpení. Obnovit Duhový most znamená napojit se na svoji vlastní božskost, ukotvit se do okolního světa a zahojit trhliny, které tak pustoší náš svět.

Mytologicky byla duha vždy symbolem naděje – propojení Nebe a Země, znakem harmonie a míru. Lidé věřili, že božstva, duchové a smrtelníci se posouvají mezi jednotlivými barevnými pásy během života i po něm, a tato představa chránila neoddělitelnost oblohy od Země. V severské mytologii spojoval Duhový most lidi a zvířata a představoval spojnicu s Valhallou, posvátným sídlem bohů.

Duha, archetypální symbol, se objevuje v mnoha mytologiích po celém světě. V hindské mytologii bohyně Maya stvořila svět ze sedmi závojų v jednotlivých barvách duhy. V egyptských mýtech tu bylo sedm štól Isis, v křesťanství sedm rouch Salomé, pro Babylonce Ištařin duhou zdobený náhrdelník a pro Řeky okřídlená Iris, nositelka božích zpráv lidem na Zemi.

V keltských mýtech se na konci duhy nachází hrnec zlata, odkazující na symboliku Svatého Grálu – ztracenou nádobu spirituální obnovy a naplnění. Carl Jung považoval zlato za symbolický koncový produkt vnitřní alchymické transformace. Průchod čakrami je alchymický proces zvýšené citlivosti, který spojuje světlo a stín, mužské a ženské, ducha a hmotu, to všechno v tavicím kotli duše a těla. Neboť hrnec zlata je tím neuchopitelným kamenem mudrců, který nás vábí na hrdinskou cestu transformace.

Duše je víc než součet jejích částí.

DOUGLAS HOFSTADTER

V turečtině slovo pro duhu znamená doslova „most“. Podle starých mýtů se Duhový most rozpadne s příchodem soudného dne a spojení mezi Nebem a Zemí se nená-

vratně oddělí. Na úsvitu nového milénia vstupujeme do nejisté budoucnosti. Doufejme, že soudný den můžeme odvrátit obnovením Duhového mostu skrze médium našeho vlastního vědomí. Tak se z naší cesty stává posvátný úkol, který obnovuje naději a napojení, obnovuje nás samé a zachovává náš svět.

# VÍRY LÉČIVÉ SÍLY

**S**ystém čaker je filozofický model vesmíru o sedmi úrovních. Na Západ se čakry dostaly s tradicí a praxí jógy. Jóga (která doslova znamená „jho“) představuje disciplínu vytvořenou k tomu, aby spřáhla individuální s božským, využívající mentální a fyzická cvičení k propojení každodenního a spirituálního života. K tomuto cíli se dostaneme, pokud postupně projdeme různými stavy stále se rozšiřujícího vědomí. Tyto stavy jsou představovány jednotlivými čakrami.

*Čakra je uspořádané centrum schopné přijímat, zpracovávat a vyzařovat energii životní síly.* Slovo čakra se doslova překládá jako „vír“ nebo „disk“ a odkazuje na otáčející se sféru bioenergetické aktivity vyzařující z hlavních ganglií nervů větvících se od osy páteře. V energetickém sloupci, který se rozpíná od konce páteře k vrcholku hlavy, se nachází sedm těchto vírů (viz. obrázek 0.1). Vedlejší čakry se nacházejí i na rukách, chodidlech, konečcích prstů a ramenech. Každý takovýto vír aktivity můžeme doslova nazvat čakrou. Sedm hlavních čaker pak odpovídá základním stavům vědomí a právě jimi se budeme zabývat v této knize.

Systém čaker pochází z Indie a vznikl před více než čtyřmi tisíci lety. Na čakry najdeme odkazy v prastaré literatuře Véd, v pozdějších Upanišádách, v Jóga sútrách Pataňdzalího a nejpodrobněji v textu od indického jogína

Ať se symbol kruhu objevuje v primitivních kultech slunce nebo v moderním náboženství, v mýtech nebo ve snech, v mandalách kreslených tibetskými mnichy, v půdorysu měst, ve sférických konceptech prvních astronomů, vždy odkazuje k jednomu, nejvíce živoucímu aspektu života – k jeho definitivní celistvosti.

C. G. JUNG

ze šestnáctého století zvaném *Sat-Chakra-Nirupana*.<sup>1</sup> V dvacátých letech dvacátého století přinesl čakry na Západ Arthur Avalon ve své knize *Hadí síla*.<sup>2</sup> Dnes představují populární koncept spojení oblastí těla a duše s odpovídajícími metafyzickými sférami.

Čakry nejsou fyzické entity ani uvnitř ani mimo sebe samých. Stejně jako pocity nebo myšlenky nemohou být uchopeny jako fyzické objekty, ale přesto mají silný význam pro tělo, neboť představují ztělesnění spirituální energie na fyzické úrovni. Vzorce čaker jsou naprogramovány hluboko v jádru rozhraní mezi tělem a myslí a mají silný vztah k způsobu našeho fungování na fyzické úrovni. Tak jako emoce mohou ovlivnit a skutečně ovlivňují náš dech, tlukot srdce a metabolismus, aktivita v jednotlivých čakrách ovlivňuje procesy žláz, tvar těla, chronické bolesti těla, myšlenky a chování. Pomocí technik jako jóga, dechová cvičení, bioenergetika, fyzické cvičení, meditace a vizualizace, můžeme na oplátku ovlivnit naše čakry, naše zdraví a naše životy. To představuje jednu ze základních hodnot tohoto systému – mapuje jak tělo, tak mysl a skrze obojí se k němu dá i dostat.

Přestože čakry neexistují ve fyzickém smyslu, říká se o nich, že mají své *umístění*. Na obrázku 0.1 vidíme relativní umístění sedmi hlavních čaker. Tato umístění se mohou u různých osob trochu lišit, ale jejich vztah vůči sobě samým zůstává neměnný.

I když je nemůžeme vidět ani uchopit jako materiální entity, čakry se promítají do tvarů našich fyzických těl, vzorců opakujících se v našich životech, do způsobu myšlení i do toho, jakým způsobem reagujeme na situace, do kterých nás život dostává. Tak jako můžeme vidět vítr skrze pohyb větví a listů, tak můžeme spatřit čakry skrze to, co kolem sebe vytváříme.

Na základě svého umístění v těle jsou čakry spojovány s různými stavy vědomí, archetypálními prvky a filozofickými konstrukty. Například spodní čakry, které jsou fyzicky blíže zemi,

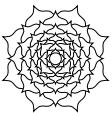


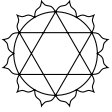
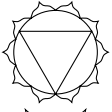




OBRÁZEK 0.1. UMÍSTĚNÍ ČAKER NA TĚLE

jsou napojeny na praktičtější aspekty našich životů – přežití, pohyb, akce. Řídí se fyzickým a sociálním právem. Vrchní čakry reprezentují mentální sféry a pracují na symbolické úrovni se slovy, obrazy a koncepty. Každá ze sedmi čaker také reprezentuje jednu z hlavních oblastí psychologického zdraví, které se dají krátce shrnout následovně: (1) přežití, (2) sexualita, (3) síla, (4) láska, (5) komunikace, (6) intuice a (7) samotné vědomí (viz. obrázek 0.2).

Metaforicky se čakry vztahují k následujícím archetypálním prvkům: (1) země, (2) voda, (3) oheň, (4) vzduch, (5) zvuk, (6) světlo a (7) myšlení.



		ZÁKLADNÍ TÉMATA	PRVKY
7		POZNÁNÍ	MYŠLENÍ <i>Vědomí</i>
6		INTUICE	SVĚTLO <i>Luminiscence</i>
5		KOMUNIKACE	ZVUK <i>Vibrace</i>
4		LÁSKA	VZDUCH <i>Rovnováha</i>
3		SÍLA	OHEŇ <i>Spalování</i>
2		SEXUALITA	VODA <i>Polarita</i>
1		PŘEŽITÍ	ZEMĚ <i>Gravitace</i>

OBRÁZEK 0.2. ZÁKLADNÍ TÉMATA A PRVKY ČAKER

(Toto je moje vlastní interpretace, klasické texty uvádí pouze pět prvků: zemi, vodu, oheň, vzduch a éter.) Tyto prvky dále reprezentují univerzální principy gravitace, polarity, spalování, rovnováhy, vibrace, luminiscence a samotného vědomí (přesněji viz. obrázek 0.2). Pochopení těchto určujících principů, stejně jako podstaty prvků, které jsou k nim přidružené, nám dává klíč k porozumění jedinečné přirozenosti každé z čakr. Země je pevná a hutná, voda je bezforemná a tekutá, oheň je zářící a transformující, vzduch je měkký a prostorný, zvuk je rytmické pulzování, světlo je osvětlující a myšlení je médiem vědomí. Meditací nad těmito prvky poznáme kompletní smysl různých příchutí jednotlivých čakr.

Dohromady čakry tvoří jakýsi Jákobův žebřík spojující polarity Nebe a Země, těla a duše, ducha a hmoty. Tyto polarity existují v kontinuu, představte si čakry jako příčky žebříku, ztělesněné ve všech životních procesech. Každý krok vzhůru nás posouvá z těžkého, jasně definovaného vibračního stavu do vyšší, subtilnější a volnější formy. Každý krok dolů nás vrací k formě a pevnosti.

Sedmi úrovním čakr a sedmi barvám duhy odpovídají vibrace světla – nejpomalejší vibrace viditelného světla, červená, patří ke kořenové čakře, a nejrychlejší a nejkratší, fialová, k čakře korunní. Zbylé barvy (oranžová, žlutá, zelená, modrá a indigo) představují kroky mezi tím.<sup>3</sup> Během toho jak se učíme otevřít a uzdravit naše vnitřní čakry, *stáváme se* Duhovým mostem – spojnicí mezi Nebem a Zemí.

Jednotlivé principy čakr a jejich atributů rozebereme v následujících kapitolách. *Tabulka paralel* (obrázek 0.3) shrnuje základní informace.

# LIDSKÝ BIOPOČÍTAČ

---

Slovo čakra doslova znamená „disk“. Jak případně pro moderní dobu! Disky jsou zpravidla úložišti naprogramovaných informací. Můžeme použít tuto analogii a představit si čakry jako diskety obsahující životní programy. Máme program na přežití, který nám říká, kdy se potřebujeme najíst, kolik hodin denně máme spát a kdy si obléci svetr. Obsahuje informace o tom, kolik potřebujeme peněz, co představuje hrozbu pro přežití a kdy se cítíme bezpečně. Stejně tak máme programy na sexualitu, sílu, lásku a komunikaci. V této analogii můžeme vidět sedmou čakru jako operační systém, protože udává, jakým způsobem řídíme a interpretujeme všechny ostatní programy.

Ve světě počítačů se technologie vyvíjí takovým tempem, že programy napsané před deseti lety jsou dnes už zastaralé. Stejně je to i s mnoha programy, které jsme se naučili v dětství. Například staromódní genderové role nejsou v souladu s rovnocennými vztahy a na základě potíží, kterým musí páry v současnosti čelit, se vytváří nové vztahové modely. Alkoholik vstupuje do programu na vyléčení, programy potřebujeme i na zhubnutí nebo k získání akademického titulu. Všichni fungujeme na bázi skupiny programů, které mohou, ale nemusí, být vědomé. Snažíme se nalézt ten správný program a vychytat všechny jeho nedostatky.

V tomto příměru je tělo hardware, naše naprogramování software a Já uživatel. Tyto programy jsme ovšem nepsali my a občas je jejich jazyk tak archaický, až je nesrozumitelný. Rozpoznat naše naprogramování a přepsat je, zatímco dál žijeme své životy, je někdy nadlidský úkol, ale jen tak se můžeme uzdravit. Úkol se stává ještě těžším, když si uvědomíme, že všechny naše osobní programy jsou součástí většího kulturního systému, nad kterým máme malou nebo spíše žádnou kontrolu.

System čaker je vývojový program a můžeme ho použít k pře-programování našich životů. Můžeme se to naučit na individuální úrovni a pak třeba jednou použít stejné metody na celou kulturu a prostředí.

Dalším důležitým aspektem této analogie, který obvykle považujeme za nezpochybnitelný, je představa, že existuje nějaká základní energie, která vše napájí. I ten nejvýkonnější počítač s megabajty softwaru je bez elektřiny k ničemu. Všechny naše programy, dohromady i zvlášť, aktivuje energie, kterou vlijeme do systému. Spletité vnitřní obvody rozhodují, jaké části se mají zaplavit energií a kdy. Když máme prázdný žaludek, aktivují se centra hladu a s určitým typem stimulace se probudí centra sexuality.

Abychom mohli porozumět lidským bytostem, musíme nahlédnout, jakým způsobem energie systémem teče. Tuto energii si můžeme představit jako vzruch, nabití, pozornost nebo prostě jako životní sílu. (Některé spirituální systémy ji označují jako *chi*, *ki* nebo *pranu*.) Naše pochopení čaker vychází z analýzy vzorců, skrze něž energie proudí lidským tělem, našim chováním a okolním prostředím.

Vzorec, který Sally následuje, může vypadat tak, že ignoruje své tělo a žije jen v hlavě. Georgův vzorec může spočívat v tom, že od sebe odstrkává lidi, kteří se k němu nějak přiblíží, zatímco v rozporu s tím neustále hovoří, aby zaujal jejich pozornost.

OBRÁZEK 0.3. TABULKA PARALEL

	PRVNÍ ČAKRA	DRUHÁ ČAKRA	TŘETÍ ČAKRA
NÁZEV V SANSKRТУ (VÝZNAM)	<i>Muladhara</i> (kořen)	<i>Svadhastana</i> (sladkost)	<i>Manipura</i> (zářící drahokam)
UMÍSTĚNÍ	Kořen páteře, plexus coccygeus	Břicho, genitálie, spodní záda, boky	Solar plexus
ÚSTŘEDNÍ TÉMA	Přežití	Sexualita, emoce	Síla, vůle
ZAMĚŘENÍ NA SEBE	Sebezáchova	Sebeuspokojení	Sebedefinování
CÍLE	Stabilita, uzemnění, fyzické zdraví, prosperita, důvěra	Plynulost, potěšení, zdravá sexualita, cítění	Vitalita, spontaneita, síla vůle, záměr, sebeúcta
PRÁVA	Být, mít	Cítit, chtít	Jednat
VÝVOJOVÁ FÁZE	Děloha až 12 měsíců	6 měsíců až 2 roky	18 měsíců až 4 roky
IDENTITA	Fyzická identita	Emocionální identita	Ego identita
DÉMON	Strach	Vina	Hanba
PRVEK	Země	Voda	Oheň
CHARAKTERISTIKY PŘEBYTĚKŮ ENERGIE	Tíha, lenivost, monotónnost, obezita, hromadění, materialismus, zoufalství	Přehnaná emocionalita, nejasné hranice, závislost na sexu, obsesivní lpění	Dominance, kontrola, agresivita, rozptýlenost, neustálá aktivita
CHARAKTERISTIKY NEDOSTATKŮ ENERGIE	Ustrašenost, slabá disciplína, neklid, podváža, létání v oblacích	Frigidita, impotence, rigidita, emocionální strnulost, strach z potěšení	Slabá vůle, malá sebeúcta, pasivita, netečnost, ustrašenost

ČTVRTÁ ČAKRA	PÁTÁ ČAKRA	ŠESTÁ ČAKRA	SEDMÁ ČAKRA
<i>Anahata</i> (nezraněný)	<i>Vissudha</i> (očišťení)	<i>Ajna</i> (vnímání)	<i>Sahasrara</i> (tisícidílný)
Oblast srdce	Krk	Obočí	Vršek hlavy, kůra mozková
Láska, vztahy	Komunikace	Intuice, imaginace	Pozornost
Sebepřijetí	Sebevyjádření	Sebereflexe	Sebezpoznání
Rovnováha, soucit, sebezpřijetí, dobré vztahy	Jasná komunikace, kreativita, rezonance	Psychické vnímání, přesná interpretace, imaginace, jasné vidění	Moudrost, poznání, vědomí, spirituální napojení
Milovat a být milován	Mluvit a být slyšen	Vidět	Vědět
4 až 7 let	7 až 12 let	Dospělost	V průběhu celého života
Sociální identita	Kreativní identita	Archetypální identita	Univerzální identita
Zoufalství	Lež	Iluze	Lpění
Vzduch	Zvuk	Světlo	Myšlenka
Závislost na druhých, nejasné hranice, touha vlastnit, žárlivost	Přílišné mluvení, neschopnost naslouchat, zadržávání	Bolesti hlavy, noční můry, halucinace, deziluze, potíže se soustředěním	Přílišná intelektuálnost, závislost na spiritualitě, zmatenost, odtážitost
Stydlivost, osamělost, izolovanost, nedostatek empatie, zahořklost, kritičnost	Strach mluvit, slabý cit pro rytmus, ztráta řeči, poruchy řeči	Slabá paměť, špatný zrak, malá představivost, popírání	Problémy s učením, spirituální skepse, omezená přesvědčení, materialismus, apatie

Ve spiritualitě nalézáme vědomí, pozornost a nejvyšší hodnoty, skrze oduševnělost zakoušíme ty nejpříjemnější i ty nejvíce vyčerpávající lidské zkušenosti a emoce. Tyto dva směry tvoří základní puls lidského života a navíc se vzájemně přitahují.

THOMAS MOORE

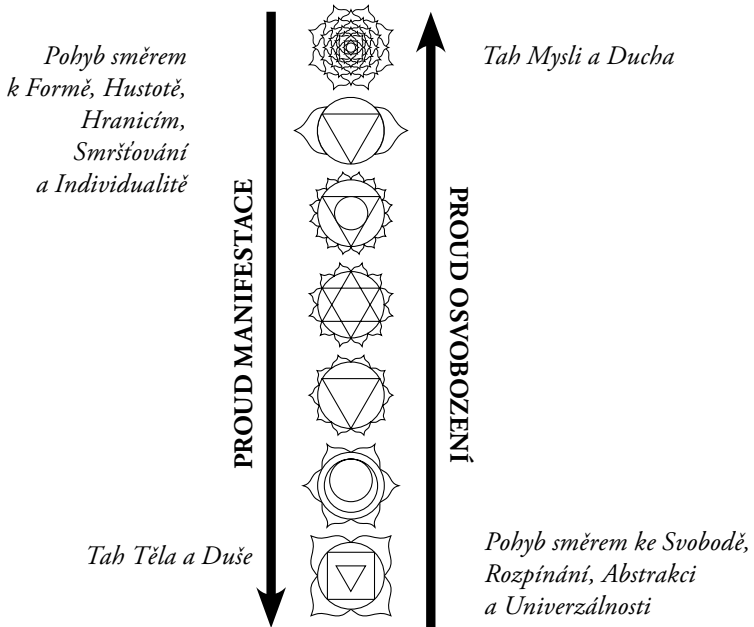
Jane střídá jednu práci za druhou, nikde nevydrží dost dlouho, aby mohla být povýšena, a trpí negativním vnímáním sebe sama způsobeným nedostatkem úspěchu. Tyto vzorce můžeme vnímat jako vyjádření způsobu, jakým programy čaker spouští naše lidské biopočítače.

Celkem běžné je mít naprosto bezvadný program, ale nevědět, jak ho aktivovat. Lidé, kteří mají problémy s váhou, často přesně vědí, co by měli a neměli jíst, a jak by měli cvičit. Aktivace potřebného programu je však už úplně jiné téma. K aktivaci je potřeba mít dost energie, navíc plynule proudící psychickými kanály těla.

Abychom mohli spustit kterýkoliv z těchto programů, musíme aktivovat naše energetické proudy (viz. obrázek 0.4). Lidská těla jsou vyšší než širší, takže naše hlavní energetické kanály běží vertikálně, zatímco jemnější vlákna míří dalšími směry. Takto jsme napojeni na dva základní póly: zemský pól, se kterým se spojujeme přes naše těla a pól vědomí, který poznáváme skrze naše mysl. Mezi těmito póly probíhá dynamický tok energie, jenž vnímáme jako naši životní sílu.

Vytvoření energetického kontaktu skrze tělo se nazývá *uzemnění*. Uzemnění vychází z pevného kontaktu se zemí, a to zejména přes chodidla a nohy. Je ukotvené ve smyslech, pocitech, činnosti a ve spolehlivosti materiálního světa. Napojení vzniklé uzemněním nám dává pocit bezpečí, života, usazení v sobě samém a zakořenění v našem prostředí.

Vědomí oproti tomu proudí skrze prchavou entitu, kterou nazýváme mysl. Obsahuje naše vnitřní pochopení, naši paměť, naše sny a přesvědčení. Také třídí informace získané smysly. Vědomí odpojené



OBRÁZEK 0.4. PROUDY ENERGIE

od těla je rozptýlené a neurčité, snové a prázdné, ale také je schopné úžasných cest. Naopak když je vědomí napojené na tělo, pak celou naši bytostí proudí dynamický proud energie. V tom případě, se *do nás* spirituální skutečnosti *vtělují*, náhle jsou hmatatelné a účinné. Vlastně se tak napojíme na systém čaker, asi tak jako když zapojíme rádio, abychom se mohli vyladit na různé frekvence. Čakry pak představují kanály, vysílající a přijímající informace na různých frekvencích.

Tyto polarities jsou vyjádřeny duší a duchem. Duše v mém pojetí více splývá s tělem, směřuje k formě, oddanosti a pocitům, zatímco ducha si spojuji víc se svobodou a rozšířeným vědomím. *Duše je individuální vyjádření ducha a duch je univerzální vyjádření duše.*



Jsou spolu propojeni a navzájem se obohacují. (Tomuto tématu se budu hlouběji věnovat v sedmé kapitole.)

## OSVOBOZENÍ A MANIFESTACE

Osvobození je cesta transcendence. Manifestace je cesta imanence. Obě vedou na stejné místo: k božství.

Sedm vírů čakr je tvořeno kombinacemi dvou aktivních principů: vědomí a hmoty. Můžeme si představit, jak proud vědomí vstupuje do těla přes korunní čakru a plyne směrem dolů. Protože čakry reprezentují prvky, které směrem dolů (od myšlenky k zemi) houstnou, nazývám tento tok směrem dolů

*proud manifestace*. Když myšlenky přeměníme na vizualizace, pak na slova, a nakonec ve formy, zabýváme se procesem manifestace. Vědomí se může manifestovat jen skrze vtělení. To znamená, že aby mohly být aktivovány potřebné programy, musí proud energie běžet skrz tělo/hardware.

Směrem vzhůru, od pevné země k éterickému vědomí, běží *proud osvobození*. Jak se postupně posouváme po čakrách výš, setkáváme se s menším omezením. Voda je méně definovaná než země, myšlenky jsou méně specifické než slova nebo obrázky. Historicky se o čakrách uvažovalo jako o cestě k osvobození – cestě, která je osvobozena od všech omezení materiálního světa.

Základní premisou této práce je přesvědčení, že lidské bytosti aby mohly být kompletní, potřebují mít oba proudy v rovnováze. Když se nemůžeme osvobodit, nemůžeme se ani měnit, růst nebo překonávat. Stanou se z nás stroje, nevědomě uvězněné v monotónních rutinách, s vědomím ukolébáným nudou až ke spánku. A naopak bez proudu manifestace budeme bez cíle a prázdní – snílci prolétající sice ohromnými sférami, ale také neschopní přistát, plní nápadů, ale bez schopnosti je realizovat nebo dotáhnout. Když však zkombinujeme

oba proudy, dostaneme symbiózu kosmických polarit zvanou *hieros gamos* neboli posvátné manželství. Toto spojení protikladů nám pak poskytuje neomezené možnosti. Je metaforickým zdrojem *početí* – slova, které odkazuje jak ke zrození myšlenky, tak k počátku života.

Oba tyto směry bohužel ovlivňují negativní zkušenosti. Fyzická bolest, traumata z dětství, sociální postavení, utlačující prostředí nebo činnosti nás oddělují od našich základů a tím i od osvobozujícího proudu, který začíná právě u země. Naše kultura, tak pyšná na filozofii upřednostňující mysl nad hmotou, nás odstřihává od tělesné zkušenosti i od země. Toto separativní vidění popírá naši sexualitu, potlačuje naše smysly, zneužívá životní prostředí a manipuluje s naší silou. Naše zázemí nám dává tvar, bez kterého ztrácíme svoji individualitu.

Na druhá straně je naše vědomí znejšťováno nepřesnými informacemi a indoktrinací. Dítě, které se dozvědělo, že nevidělo, co právě vidělo, nebo že nemá cítit to, co cítilo, se naučí nevěřit vlastní zkušenosti. Od těla se pak odpoují vrozené instinkty a vzpomínky a následkem toho může dojít ke vzniku fobií a kompulzivního jednání, kdy tělo plně neodpovídá na záměry vědomé mysli.

Naštěstí se informace a zkušenosti ukládají *v obou* stavech vědomí, ve fyzickém i v mentálním. I když je kontakt s jednou stranou přerušen, může být informace často získána ze strany druhé. Naše těla mohou obnovit vzpomínky, které naše mysli zapomněly. Někomu se třeba mohou vynořit vzpomínky na incest během cvičení nebo sexuální aktivity. Vstup vědomí do našich základů aktivuje

Archetyp, tak jak ho Jung ustanovil, je podmínkou a zároveň součástí života. Jeho manifestace nemíří jen nahoru do spirituálních výšin náboženství, umění a metafyziky, ale i dolů do temných hlubin organické a anorganické hmoty.

různé vzpomínky a zkušenosti, které odhalí lži a mýlky vytěsněné pamětí a umrtvující vědomí.

Stejně tak se do těla může vrátit prožitek, když se budeme soustředit na určitý mentální materiál – prvky ze snů, postavy z románu nebo výjevy z obrazů. Často pozoruji, že když klient nebo přítel hovoří o něčem, co je pro ně životně důležité, pocítí přitom silné proudění energie a ožíví se jim ty části těla, které předtím byly umrtvené. I tohle vede k hlubokým vhledům.

Uzdravení je možné díky propojení mysli, těla a energie. Nestačí však jen pochopit, co se děje, pokud nedojde i k činům, a ani nepomůže směřovat energii, bude-li chybět porozumění. Potřebná změna se může uskutečnit jen díky propojení obou těchto proudů.

Veškerý život je založen na principu braní a dávání. Obě tyto činnosti představují esenciální složky v otevřených systémech, ve spojení se světem i v osobním vývoji jedince. Když budou tyto dvě složky v nerovnováze, systém bude buď přesytený, nebo prázdný a nebude dále fungovat.

## VNÍMÁNÍ A VYJÁDŘENÍ

Každou čakrou směrem ven a dovnitř prochází také dva horizontální proudy – *proud vnímání* a *proud vyjádření*. Vertikální proudy propojujeme proto, abychom se mohli na úrovni jednotlivých čaker vyjádřit. Například řeč pronášená skrze moji krční čakru je směsí myšlenek, vůle a dechu. Moje láska je směs pocitů

a porozumění. Stejně tak informace, které přijímáme skrze horizontální proudy, vstupují do systému a proudí čakrami směrem nahoru a dolů. Tak třeba vizuálně získaný vhled může uvolnit něco v těle nebo změnit mé myšlení.

Zablokovaná čakra může roztříštit vnímání a vyjádření. Když si představíme čakry jako otvory ve flétně, pochopíme, že musíme

být schopni zavřít a otevřít každou z nich, abychom mohli hrát v celém rozsahu. Tato kniha se zabývá tím, jak toho dosáhnout.

## ZABLOKOVANÉ ČAKRY

Všichni jsme někdy zažili chvíle, kdy se zdálo, že energie našim tělem prostě neproudí. Běžné bloky se dají přiřadit k funkcím jednotlivých čaker. Například, pokud máme potíže s komunikací, máme zablokovanou pátou čakru. Když žijeme ve strachu a ponížení, máme blok na čakře síly. A pokud máme neustálé potíže s fyzickým zdravím nebo s penězi, tak máme zablokovanou první čakru.

Co blokuje čakry? K blokům přispívají traumata z dětství, kulturní podmínky, omezený myšlenkový systém, vyčerpávající nebo jinak nevhodné návyky, psychická a emocionální zranění, nebo i jen nedostatek pozornosti. Život nás těžkostmi nešetří, a tak si vytváříme strategie jeho zvládnání. Pokud potíže trvají, ze strategií zvládnání se stanou chronické vzorce, ukotvené v těle a v duši jako obranné mechanismy.

Obranné mechanismy mohou vytvořit ztuhnutí ve svalech omezující volný průtok energie, a to i když už skutečná hrozba zmizela. Toto chronické napětí se nazývá *tělesný krunýř*. Ovlivňuje držení těla, dýchání, zažívání, emocionální rozpoložení, i vnímání, schopnost interpretace i způsoby myšlení – to všechno pak udržuje nevhodný vzorec dál.

Blok se vytvoří, když se v určitém poli setkají dvě síly rovnocenné intenzity, avšak protichůdného směru. My nemůžeme ani jednu z těch sil vyrušit. Můžeme je však integrovat.

Není vývoje bez přijímání a opouštění, není transformace, vstřebávání a ukládání bez pádů a vzletů.

NEI CHING

Tak jako kámen v korytu zachytává klacíky a lístky, tak i každý blok s přibývajícím časem nabývá na vážnosti. To, co bylo malým strachem, může narůst do plně rozvinuté fobie, která člověku dost omezuje život. Opakovaný vztek může osobu odstříhnout od přátel a tato izolace může vyústit v depresi a ještě větší vztek. Přílišné lpění ve vztazích vede k opuštěnosti, což ještě zvýší potřebu lpět.

A navíc každý blok v jednotlivých čakrách má vliv na proudění čtyř základních kanálů. Může se nám stát, že nedokážeme proud osvobodit „dostat od země“ a jen se stále dokola plácáme v otázkách týkajících se přežití. Anebo se nám nedaří uzemnit proud manifestace a jsme zaplaveni myšlenkami, ale neschopni napojení na skutečný svět. Pokud nedokážeme *přijímat* určitý druh energie (jako lásku nebo nové informace), čakry začnou ochabovat a jejich fungování se omezuje. Pokud nedokážeme *vyjádřit* energii, přestáváme se vyvíjet a stává se z nás uzavřený systém.

Ve všech těchto případech jsme buď nekompletní, nebo je naše životní zkušenost značně nevyvážená. Z tohoto důvodu je dobré své bloky identifikovat, rozpoznat jejich zdroj a význam a najít prostředky k uzdravení.

Odblokování čakry vyžaduje uchopení problému na více úrovních:

1. *Pochopit dynamiku dané čakry.* To znamená nastudovat podstatu jednotlivých čaker a zároveň i to, jak fungují jako celek. Díky tomu pak víme, čeho se čakra snaží dosáhnout a jak se chová, když je dobře vyladěná.

2. *Prozkoumat osobní historii ve vztahu k čakrám.* Každá z čaker má své vývojové fáze, jejichž fungování ovlivňují traumata a zneužití. Pochopení osobního nastavení v každé jednotlivé fázi, nám poskytne cenné informace o povaze problému.

3. *Pracovat se cvičeními a léčivými postupy.* Jelikož jsou čakry manifestované tělesně, s otevřením konkrétních částí těla mohou pomoci tělesná cvičení. Na změnu vyladění čakry mají vliv i meditace, úkoly ve skutečném světě a vizualizační techniky.

4. *Vyvážit přebytek a nedostatek.* Pokud čakru blokuje chronické lpění, naučíme se pouštět. Pokud ji blokuje věčné vyhýbání se, naučíme se zaměřit na tento problém, jak na úrovni těla, tak i na úrovni celého života.

Ne všechny bloky jsou stejné povahy, dokonce ani v rámci jedné čakry. Různé bloky vyžadují různé způsoby léčení. Níže si vysvětlíme podstatný rozdíl mezi dvěma základními typy nerovnováhy v čakrách. V následující kapitole rozebereme, co způsobuje bloky v jednotlivých oblastech a zanalyzujeme povahu jejich projevů.

## PŘEBYTEK A NEDOSTATEK ENERGIE

Způsoby, jak jedinci nakládají se stresem, negativními zkušenostmi nebo traumaty, se dají rozdělit do dvou kategorií: zvýším energii a pokusím se se stresem bojovat nebo naopak energii snížím a od-

táhnu se od situace. Tak se strategie dělí na ty založené na *nadbytku energie* a ty založené na *nedostatku energie*. Když se podíváte na tělo a zvyky jednotlivce, celkem snadno zjistíte, kterým směrem se vydal. Má zpevněné tělo až na úroveň chronické bolesti? Snadno se rozčílí? Je posedlý detaily a přílišnou organizací? Pokud ano, pak je to osoba celkově přepjatá a s nadbytkem energie. Naopak ti, kteří mají tendenci ze situací unikat, bývají nespolehliví, nepřesní, proměnliví, s povolenými svaly, těstovití, rozbředlí, jsou s velkou

Mnoho životních problémů pramení z toho, že máme něčeho příliš málo nebo příliš moc. Naše životy trávíme hledáním rovnováhy.

pravděpodobností energeticky podhodnocení a trpící nedostatkem energie. Somatický terapeut Stanley Kelemam to popisuje takto:

Přepjatá reakce zesiluje a zatvrzuje membrány, tak aby se skrze nic nedostalo, ani směrem ven ani směrem dovnitř. Podhodnocené struktury obsahují nezpevněné membrány, následkem jejichž porézности svět přehlčuje osobu anebo osoba příliš prosakuje do světa.<sup>4</sup>

Také můžeme tento vzorec označit jako „vyhýbání se“ versus „přehnaná kompenzace“. Vyhýbání se vede k nedostatku aktivity v čakrách a přehnaná kompenzace k přebytku aktivity v čakrách. Když někdo kvůli vlastní nejistotě šikanuje jiné, projevuje se tak přebytek v třetí čakře. Vystrašená osoba, která neustále hovoří, bude mít přepjatou pátou čakru. Osoba s velkou nadváhou může mít přepjatou první čakru, protože se svou nadváhou snaží cítit chráněná a uzemněná. Přepjaté čakry tak kompenzují ztrátu nebo poškození, soustředí se ovšem příliš na daný problém – obvykle nefunkčním způsobem, který ztrátu neuzdraví.

Vyhýbavá reakce se objeví, když jedinec není dostatečně rozvinutý v určité oblasti a tak se vyhýbá situacím, které by se této oblasti mohly dotýkat. Jedinec, který zažil fyzické trauma v raném věku, se může odpojit od svého těla a mít problémy se zapojením do reálného světa. Osoba, která se cítí bezmocná, se bude za každou cenu snažit vyhnout konfliktu. Pokud někdo vyrostl v izolaci a neměl dostatek pozornosti, neměl se kde naučit, jak fungují vztahy. Bude tedy mít zablokovanou srdeční čakru a bude společensky odtažitý.

Přebujelé čakry jsou příliš zmatené na to, aby mohly fungovat normálně. Podobají se dopravní zácpě, čakru blokuje přílišná aktivity, energie houstne a stagnuje. Podvyživená čakra energii naopak omezuje a zůstává tak stažená, prázdná a nevyužitelná.

Během života se vyvíjíme a v průběhu různých fází jsme náchylní k přebytku nebo nedostatku energie v různých oblastech. Pokud osoba trpí nedostatkem energie v první čakře, je značně pravděpodobné, že vyšší čakry budou vyživené přehnaně. Kdo příliš lpí na moci nad ostatními, bude mít problémy ve vztazích. Je dokonce možné trpět nedostatkem i přebytkem zároveň v rámci jedné čakry. Například vysoce emotivní, ale sexuálně frigidní osoba, projevuje příznaky zároveň přebytku i nedostatku aktivity v druhé čakře.

Příliš vyživené a podvyživené čakry mají něco společného. Obě představují následky strategií nakládání se stresem, traumatem nebo nepříjemnými okolnostmi. Obě zabraňují toku energie systémem a blokuji plynulý tok proudu osvobození a proudu manifestace. Oba problémy mohou vyústit v dysfunkční jednání a zdravotní problémy.

Uzdravení této nerovnováhy je teoreticky velmi snadné. Nadměrně vyživená čakra potřebuje ubrat energii a podvyživená čakra potřebuje dodat energii. Nicméně není snadné otevřít čakra, která byla uzavřená po čtyřicet let, nebo pomoci osobě s nadbytečnou energií, aby ji uvolnila. A k tomu je zde mnoho jemných nuancí, které vytváří výjimky. Například pokud někdo příliš mluví, aby vybil energii, nepomůže mu rada, aby mluvil ještě víc. Namísto toho je potřeba posílit místa nedostatku, jako je třeba slabé napojení na zem nebo emoční otupělost. Nadměrně vyživená čakra totiž může podporovat ty nedostatečně vyživované. Pokud je někdo dobrý ve vizualizacích, může tuto schopnost využít k vizualizování (a vytvoření) zdravějšího těla. Pokud posílujeme podvyživenou čakru, může být užitečné zaměřit se i na čakra pod ní. Pocit síly (třetí čakra) se zvýší, když jsme dobře uzemnění (první čakra). Dobré vztahy (čtvrtá čakra) vyžadují emocionální senzitivitu (druhá čakra). Člověk tyto jemnosti nahlédne během dlouhodobé práce.



Půvab systému čaker tkví v jeho vícerozměrnosti. Nerovnováhy se dají odhalit verbálně skrze rozhovor, fyzicky skrze práci s tělem a pohyb, spirituálně skrze meditaci, emocionálně skrze analyzování pocitů, vizuálně skrze obrazy, aurálně skrze zvuky a mohou být upřesňovány skrze úkoly z vnějšího světa, které posilují určité oblasti našich životů.

## CHARAKTEROVÝ KRUNÝŘ

---

Když se přebytek a nedostatek energie stanou součástí vzorců, na kterých chronicky lpíme, stane se z nich *charakterový krunýř*. Tento termín z bioenergetiky popisuje typy strategií nakládání se situacemi a jejich chronické vzorce otištěné do držení těla a tělesných tkání. Charakterový krunýř se obvykle vytvoří z obtíží zažívaných v jednotlivých vývojových fázích. Naše způsoby jednání se sta-

nou obranou „natvrdo vpletenou“ do systému v průběhu jeho vývoje, mimo hranice vědomé pozornosti. Nejsou tedy tím, co se *rozhodneme* dělat, ale spíše chybnými programy, které běží automaticky.

*Charakterová sktruktura* představuje celkové vzorce vytváření tělesného krunýře. Alexander Lowen popisuje šest základních charakterových struktur, s jejich charakteristickými odlišnostmi, na základě

Charakter poskytuje prostor pro setkávání duše a těla... Charakter představuje způsob péče o sebe formou ukvapeného, rigidního řešení, které je vynucené naším pocitem nestability, aby nám pomohlo zachovat neporušenou představu o sobě.

JOHN CONGER

průkopnické práce Wilhelma Reicha.<sup>5</sup> Většina lidí vykazuje znaky alespoň jednoho z těchto šesti typů, s překryvy a přesahy do typů

dalších. Tak můžeme například pracovat s jednou vrstvou charakterové struktury, abychom pod ní našli vrstvu další, nebo mohou být struktury aktivovány různými životními situacemi, například ztráta milované osoby může aktivovat „orální“ problémy nebo nároky vysoké školy mohou povzbudit naši potřebu něco dokazovat. Pochopení problematiky charakterových krunýřů je užitečné pro práci s tělem a myslí a přímo odpovídá tomu, jak je energie rozdělená mezi jednotlivými čakrami.

Lowen dal svým šesti charakterovým strukturám jména, některá z nich mohou znít docela patologicky. Předpokládám, že tyto struktury všichni dobře známe, a i z toho důvodu dávám přednost méně urážlivým označením. Následuje *stručný* popis, za použití obou názvů, podrobněji budou rozebrány v odpovídajících kapitolách.

Charakter je skořápka, za kterou se schovává energie, je to náš dům, jenže když rosteme, skořápka nám začíná být malá.

JOHN CONGER

## SCHIZOIDNÍ/KREATIVNÍ TYP

Lowen pojmenoval tuto strukturu Schizoidní, protože je pro ni charakteristické oddělení těla a ducha související s odcizením od první čakry. Lidé s touto strukturou jsou vysoce kreativní a inteligentní, jejich vyšší čakry jsou vyvinuté až příliš. Jejich potíže se točí kolem tématu práva na existenci, budeme se jimi zabývat v kapitole o první čakře.

## ORÁLNÍ TYP/MILENEC

Orální strukturou se budeme zabývat v druhé kapitole, protože souvisí s deprivací v období závislosti na péči/výživě, a tak se týká témat první a druhé čakry. Jelikož jsou Orální typy hodně zaměřené na emocionální splynutí a dávání, bývají označováni i jako Milenci.

## **MASOCHISTA/TRPITEL**

Masochistická struktura souvisí s třetí čakrou a orientací na vůli. Masochisté jsou okradeni o autonomii, a tak drží všechno uvnitř v problematickém vzorci potěšení a vydržení, svoji blokovanou energii pak obrací dovnitř proti Sobě. Bývají stateční a oddaní, obtíže dokáží vydržet s lehkostí, jejich shovívavější označení může být Trpitelé.

## **RIGIDNÍ TYP/ŠAMPIÓN**

Hluboce zranění nedostatkem uznání, příslušníci tohoto typu obrátili svoji energii na dosahování výsledků. Jsou vysoce výkonní, ale často mají strach ze vztahů, závazků a pocitů intimity. Šampióni jsou rozebíráni v kapitole o čtvrté čakře.

## **HYSTERICKÝ TYP**

Tato struktura je variací na Rigidní typ / Šampióna a vyskytuje se častěji u žen, neboť naše kultura jim povoluje být více emocionální. Vzorce a zranění jsou podobná jako u Šampióna, ale tento typ napřed drží emoce na uzdě, aby pak vybuchly s intenzitou, která dává vzorci jeho jméno.

## **PSYCHOPAT/ÚTOČNÍK-OBRÁNCE**

Psychopatická struktura se také váže ke třetí čakře, ale ve výsledku je spíš přebujelá než nedovyživená. Tento typ zajímá získávání převahy, nazývá se také Útočník-Obránce, protože brání slabé a útočí na silné. Protože tento vzorec převádí energii nahoru do těla, hlavně do oblasti krku a ramen, proberu Útočníka v kapitole věnované páté čakře.

Na obrázku 0.5 vidíme různé tělesné typy. Obrázek 0.6 obsahuje přehled jejich vlastností. Další tabulky pak obsahují podrobnější informace ohledně vztahu přebytku a nedostatku u všech sedmi čakr.



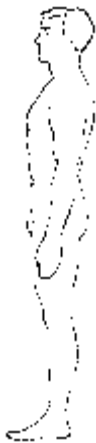
A. SCHIZOIDNÍ  
CHARAKTEROVÝ TYP



B. ORÁLNÍ  
CHARAKTEROVÝ TYP



C. CHARAKTEROVÝ  
TYP TRPITEL



D. RIGIDNÍ  
CHARAKTEROVÝ TYP



E. HYSTERICKÝ  
CHARAKTEROVÝ TYP



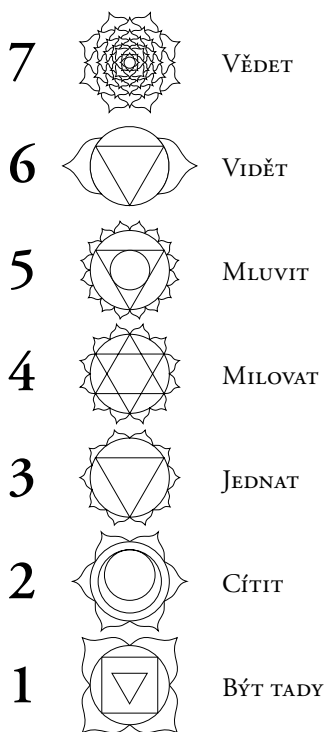
F. CHARAKTEROVÝ TYP  
ÚTOČNÍK-OBRÁNCE

OBRÁZEK 0.5. TYPOLOGIE TĚLESNÝCH KRUNÝŘŮ

OBRÁZEK 0.6. PĚT CHARAKTEROVÝCH STRUKTUR

NÁZEV PODLE LOWENA	SCHIZOIDNÍ TYP	ORÁLNÍ TYP
ALTERNATIVNÍ NÁZEV	Kreativní typ	Milenec
VĚK, KDY DOŠLO K DEPRIVACI	Děloha až 6 měsíců	6 měsíců až 2,5 roku
VZOREC DRŽENÍ	Držet pohromadě	Udržet (Lpění)
STRACH	Rozpadnout se, zbláznit se	Být opuštěný, odmítnutý
POCHYBNOSTI	Právo na existenci	Právo na vlastnictví
ILUZE	Moje mysl je moje tělo.	Nezvládnou to sám. Láska všechno vyřeší.
RODIČ	Naštvaný, vyděšený	Deprivující
OSOBNOSTNÍ SYMPTOMY	Nedostatečné vnímání sebe samého	Depresivní, potřebný, závislý
OČI	Prázdňé, fixované, vyděšené	Prosebné, štěněcí
POZITIVNÍ ASPEKTY	Vysoce kreativní	Milující
TĚLESNÉ PŘÍZNAKY	Napětí v kloubech, sevřenost, výkyvy	Propadlá hrud', tlustý nebo příliš hubený, bledý, měkký
NEJVÍCE DOTČENÉ ČAKRY	Nedostatek energie v první	Přebytek energie v druhé, přebytek energie ve čtvrté

MASOCHISTA	RIGIDNÍ TYP	PSYCHOPAT
Trpítel	Šampión	Útočník-Obránce
1,5 až 3 roky	3,5 až 5 let	2,5 až 4 roky
Držet vevnitř	Držet se zpátky	Držet nahoře
Ponížení, vystavení všanc	Ubránit se (pocitům)	Submisivita (vůči druhému)
Právo jednat (autonomie)	Právo chtít, právo cítit	Právo být volný, právo milovat
Chci tě potěšit.	Výkon je nadevše.	Všechno je otázka vůle.
Dotěrný, autoritativní	Sexuálně odmítavý, chladný	Jeden rodič svůdný, druhý autoritativní
Cítí se zaseklý, náladový	Agresivní, domýšlivý, soutěživý	Hlad po moci, tvrdohlavost, zatvrzelost
Trpící, zmatené	Jiskřivé, jasné, přítomné	Působivé
Pevný, trpělivý, diplomatický	Dosahuje výsledků, funguje velmi efektivně	Nedá se snadno ovlivnit, milý k outsiderům
Stažený, pevně stažený zadek, trhavé pohyby	Hlava vzhůru, uzavřené srdce, aktivní pánev, zablokovaný střed	Atraktivní, vychýlený směrem vzhůru, volná pánev
Zablokovaná třetí	Nedostatek energie v druhé	Přebytek energie v třetí, silná pátá



OBRÁZEK 0.7. SEDM PRÁV

## SEDM PRÁV

---

Každá z čakr reflektuje základní, neodcizitelné právo, viz obrázek 0.7. Čakry blokuje ztráta těchto práv. Znovunabytí práva je nezbytnou součástí procesu uzdravení čakry.

Nejrychlejší cesta jak omezit božské v nás, je sebrat mu jeho základní práva.

**PRVNÍ ČAKRA:** *Právo být tady.* Abychom mohli být pevní v první čakře, musíme mít instinktivní pocit, že máme právo na existenci. Během mých seminářů se ukazuje, že většina lidí má problém s tímto právem, i když se zdá být samozřejmé. Bez práva na existenci se těžko obhajují další práva. Máme právo tu zabírat místo? Máme právo na utvoření individuality? Právo na existenci je podmínkou pro přežití a pro pocit bezpečí.

Následným je *právo mít*, zejména mít to, co nám umožňuje přežití. Sice jsem uchopil své právo být tady, ale stále si nedokážu dovolit *mít* věci jako čas pro sebe, potěšení, peníze, majetek, lásku nebo chválu. Nebýt schopný něco mít je jako vlastnit knihovnu bez polic. Když v systému není místo, kde skladovat věci, a neprobíhají žádné procesy, aby se vytvořilo, dostaneme se do neustálého stavu deprivace – i když je nám nabízena pomoc.

Nechtěné dítě pochybuje o svém právu být tady a teď a později v životě může mít potíže s obstaráváním nezbytných věcí. Když nám někdo odpírá jídlo, oblečení, přístřešek, teplo, lékařskou péči nebo zdravé prostředí, omezuje tím naše právo na ně. Pak se nám omezení tohoto práva může opakovaně vracet dál v životě. Právo mít předpokládá schopnost obsáhnout, udržet, ponechat si a projevit se – všechny aspekty zdravé první čakry.



**DRUHÁ ČAKRA:** *Právo cítit.* Kultura, která se chová nepřívětivě k projevům emocí a citlivost považuje za slabost, porušuje naše základní právo na pocity. „Nemáš nárok být naštvaný.“ „Jak se opovažuješ vyjadřovat své emoce takhle? Měl by ses stydět!“ „Kluci nepláčou.“ Tyto útoky napadají naše právo cítit. Cítěním získáváme informace, zda je nám dobře. Když se právo na pocity zneváží, přestaneme být v kontaktu sami se sebou, jsme ochromení a vnitřně odpojení. Navazujícím právem je *právo chtít*, protože když nemůžeme cítit, je těžké vědět, co chceme. S právem cítit pak důvěrně souvisí i právo užívat si zdravou sexualitu.

**TŘETÍ ČAKRA:** *Právo jednat.* Kultury s přísně definovanými vzorci chování narušují právo jednat, přičemž k tomu využívají strach z potrestání a přinucení ke slepé poslušnosti. Většina lidí tak chodí vyšlapanými cestičkami, bojí se změny, bojí se svobody. Když omezíme právo jednat, sníží se i vůle, spontaneita a vitalita. To neznamená, že by třetí čakra profitovala z nesmyslných nebo rozmarných činů, ale spíš si to vykládejme tak, že potřebujeme svobodu, aby se mohla rozvinout vnitřní autorita. Navazující právo je *právo na svobodu*.

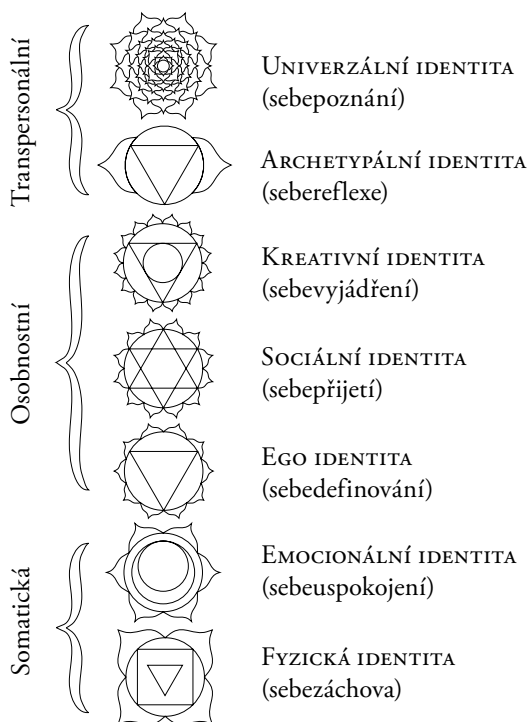
**ČTVRTÁ ČAKRA:** *Právo milovat a být milován.* V rodině může být toto právo narušeno, když rodiče nedokáží své dítě milovat a přiměřeně se o něj starat. Kulturně se narušení projevuje v předsudcích vůči mužům milujícím muže a ženám milujícím ženy. Právo na lásku dále omezují rasové rozepře, kulturní předsudky, války a všechny síly vnášející nepřátelství mezi skupiny, což může být nízké sebevědomí, slabá vůle, neschopnost cítit nebo komunikovat. Protože se jedná o čakru přesně uprostřed

mezi ostatními šesti, je právo milovat narušeno vždy, když je narušeno nebo ztraceno některé z dalších práv.

**PÁTÁ ČAKRA:** *Právo mluvit a slyšet pravdu.* Toto právo se naruší, když v rámci vlastní rodiny nemůžeme říkat pravdu. „Tohle vůbec neříkej, chlapečku!“ „O tom se v naší rodině nemluví.“ Patří sem ale i situace, kdy nám nikdo nenaslouchá, rodinná tajemství a neupřímné jednání ze strany druhých. Naše právo na pravdu je zneužito také v případech, kdy nám rodiče, kultura nebo vláda lžou. Pokud chceme toto právo znovu získat, musíme se naučit přímé komunikaci.

**ŠESTÁ ČAKRA:** *Právo vidět.* Toto právo je narušeno, když někdo popře, že to, co jsme viděli, je skutečné, když jsou před námi záměrně skrývány nebo dokonce popírány některé skutečnosti (jako třeba to, že rodiče pijí), anebo když je šíře našeho vidění omezena. Spatří-li děti věci, které jsou za horizontem jejich chápání, nebo jsou-li často vystaveny násilným či agresivním scénám, začnou popírat svoji schopnost vidět. To může ovlivnit jak fyzický zrak, tak jemnější psychické vjemy.

**SEDMÁ ČAKRA:** *Právo vědět.* Zahrnuje i právo na přesné informace, právo na pravdu, právo na vědění a právo mít povědomí o tom, co se zrovna děje. Důležitou součástí vědění je samozřejmě vzdělání. Neméně důležité pak je právo na spiritualitu – právo na duchovní napojení takovým způsobem, který nám nejvíc vyhovuje. Vnucovaná spirituální dogmata porušují osobní a spirituální práva sedmé čakry. Odpírání přístupu k informacím a ke vzdělání také uzavírá přirozený tok sedmé čakry.



OBRÁZEK 0.8. IDENTITY

## SEDM IDENTIT

Identita je neustále se proměňující a rozpínající se manifestace ducha. Bez ní by naše síla byla příliš rozptýlená, ale naopak pokud k ní příliš přilneme, bude nás to omezovat.

**P**okud naše práva nebyla nikým omezena, anebo pokud jsme dokázali je obnovit, jsme na nejlepší cestě přijmout všech sedm základních identit čaker, z nichž každá staví na té předchozí a vytváří tak neustále se rozšiřující

vzorec uvnitř většího systému. Předtím než se zaměříme na jednotlivé identity, je však vhodné se na chvíli zastavit nad tím, co to identita vlastně je, neboť se jedná o mírně problematický, nicméně velmi důležitý koncept, a to jak v psychologii, tak ve spiritualitě.

Identita nám přináší *smysl*. Smysl neustále hledáme, protože nám radí, jak fungovat. Když rozpoznáme dešťové mraky, víme, že je potřeba zavítat okýnka v autě. Když jsme jakýmkoliv způsobem nemocní, chceme rozpoznat příčinu.

Každá z čakr je přiřazena k určité identitě, která se v průběhu zrání postupně rozvíjí. Každá identita obsahuje identity předchozích fází. Jedním z klíčů k rozšíření módu vědomí od jedné čakry ke druhé je rozšiřování smyslu pro identitu.

Identity si můžeme představit jako metaforické vrstvy oděvu, jako způsoby pokrytí esenciální duše pod nimi. Není problém mít šaty – pro různé příležitosti potřebujeme různé oblečení, od džín přes smoking po sexy prádlo. Problém *je*, když si začneme myslet, že jsme naše šaty, a tuhle představu nikdy nesvlékáme.

Když s těmito oblékanými identitami natolik splyneme, že je začneme zaměňovat za Já pod nimi, tak jsme na určité úrovni zamrzli. Zaměnili jsme oblečení za sebe samé – a nechceme ho sundat, protože se bojíme nahoty pod ním. Na druhou stranu pokud se nedokážeme se svým oblečením ztotožnit, máme ještě na čem pracovat. Pracovní pohovory ve špinavých džínách nebo zahradničení ve smokingu není to pravé – když to nevidíme, dokládá to naši omezenost.

Identity čakr (obrázek 0.8) mohou být pozitivní nebo negativní, osvobozující nebo omezující. Jsou zároveň skutečné a imaginární. Jsou skutečné, protože jsou naší skutečnou součástí, ale přitom jsou i imaginární, protože samy o sobě nejsou celkem.

**PRVNÍ ČAKRA:** První úroveň identity je *fyzická identita* a jejím úkolem je *sebezáchova*. Tady se učíme identifikovat se s vlastním tělem – když je tělo hladové, jsem hladový i já, když ho něco bolí, bolí to i mne. Tělo obklopuje neviditelnou duši a dává jí tvar a výraz. Pokud se s tělem identifikujeme, identifikujeme se s výrazem duše v tělesné formě a stejně tak i s jeho fyzickými kvalitami muž, žena, mladý, starý, tlustý, hubený, zdravý nebo nemocný.

Fyzická identifikace je nezbytná pro fungování ve fyzickém světě. Když si neuvědomím, že *nemůžu* zvednout stokilový balík papíru, můžu si docela dobře poranit záda. Když nepoznám, že mám hlad, nebo že potřebuji odpočívat, můžu si za chvíli vážně zničit zdraví. Fungovat bez této identity znamená oddělit se od těla a odpojit se od fyzického světa.

**DRUHÁ ČAKRA:** Pod povrchem těla vřou emoce. Emoce představují šaty pro naše pocity. Když prožíváme nějakou silnou emoci, cítíme se živoucí a často se s prožívaným pocitem identifikujeme. Tuto identifikaci provádíme i v jazyce, když říkáme: *jsem* naštvaný, *jsem* vyděšený. (V některých jazycích se dá říct i: *mám* vztek, *mám* strach.) Identita nám říká: *cítím, proto jsem*, a cokoliv, co cítím, *to jsem já*. Někteří lidí své Já primárně identifikují právě přes emoce.

Druhá čakra stojí za naší *emocionální identitou* a jejím úkolem je *sebeuspokojení*. Emoce vychází z naší fyzické identity a přitom jí přidávají ještě další rozměr. Musíme cítit vlastní tělo, abychom zvládali emoce a naučili se interpretovat jejich zprávy. Emocionální identita rozšiřuje zkušenost těla a dává mu rozměr a texturu, napojuje nás na tok světa.

**TŘETÍ ČAKRA:** Ve třetí čakře se identifikujeme s vůlí, chováním a jednáním. Tady si uvědomíme, že jsme samostatná jednotka

obdařená silou rozhodovat a nést následky. Je to *ego identita* orientovaná směrem k *sebedefinování*.<sup>6</sup> Tento typ identifikace říká: „Jsem to, co dělám.“ Když děláme něco dobře nebo se nám povede něco hodně těžkého, máme ze sebe dobrý pocit. Když uděláme chybu nebo se nám něco nepovede, přijde nám, že jsme špatní. Myslíme si, že to, co děláme, je vyjádřením toho, kdo jsme. Ego identita vychází z fyzické a emocionální identity a dá se brát jako *vnitřní vykonavatel*, který vykonává naše záměry. Tato identita je nejčastěji zkoušená. Nesmíme ale zapomínat, že je jen středním manažerem.

**ČTVRTÁ ČAKRA:** Ve čtvrté čakře si vytváříme *sociální identitu*, také nazývanou *persona*. Persona je osobnost vytvořená pro interakci s druhými – je to část nás samých, které ego dovolilo pozvednout se nad povrch a oddělit se od stínu. Naše sociální identita může být oddaný pomocník, svůdný milenec, těšitel nebo bavič. V rodině na sebe můžeme vzít roli ztraceného dítěte, hrdiny, hodné holčičky nebo rebela. Náš koncept sebe samých je v počátku založen na tom, jak na nás reagují ostatní – jestli jsme populární nebo na okraji, zbožňovaní nebo kritizovaní, milovaní nebo odmítaní – své Já rozpoznáváme primárně přes vztahy s ostatními. Jak dospíváme, naše identita se proměňuje, aby do sebe zahrнула i to, jak vnímáme naši roli v pomoci ostatním a jak jsme se naučili dávat a zahrnovat svět mimo naše na ego orientované Já. To tvoří základ našeho *sebepřijetí*.

Sociální identita má ve svém základu ego, přitom ale neustále přesahuje za sféru sebestředných potřeb k pomoci a pozornosti k ostatním. Když přesáhnu svoji ego identitu a budu se více starat o ostatní, moje sociální identita se zvýší. Přesto způsob, jak se prezentuji druhým, závisí z velké části na podpurné síle mého ega.

Základní hypotéza o lidské duši...  
je ta, že se vzorec celistvosti dá  
popsat pouze symbolicky.

EDWARD WHITMONT

**PÁTÁ ČAKRA:** Pátá čakra je centrem *kreativní identity*. Tady se utváří naše *sebevyjádření* – co říkáme a co vytváříme. Napřed se identifikujeme se světem přes naše závazky. Zavázala jsem se k manželství a tento závazek ze mě činí manželku. Slíbila jsem napsat knihu a tento závazek ze mě činí spisovatelku. V rámci této identity na sebe bereme zodpovědnost za naše slova tím, že je přeměníme v akce. Skrze kreativitu se identifikujeme jako umělci, učitelé, podnikatelé, politici, matky a otcové. (Anebo se můžeme identifikovat skrze naše chyby a selhání.) Tato kreativní identita expanduje směrem ven, skrze svoji schopnost přispívat a vracet většímu systému.

Pokud jsme na této úrovni dostatečně zralí, můžeme se začít identifikovat s většími možnostmi a brát inspiraci z velkých výtvorů civilizace, z inspirujících činů hrdinů a světců, básníků a malířů. Když se náš záběr rozšíří do kreativního proudu ve světě kolem nás, nalezneme svoji cestu. Naše cesta je realizací našeho osobního přínosu většímu systému. Ideálně vede naše cesta k neutuchajícímu růstu vědomí a případné transcendenci osobního Já do transpersonálního Já. Jeho základem je zdravé ego, sociální sebevědomí a schopnost soucitu s druhými.

**ŠESTÁ ČAKRA:** V šesté čakře se dostáváme k *archetypální identitě*, která přeměňuje individuální Já v něco transpersonálního. Náš osobní příběh je nyní čten jako součást většího příběhu. Pokud nás trápila špatná mateřská péče, protože ani našim matkám se lepší nedostalo, neseme na svých bedrech degradaci Božské Matky – ztrátu archetypální Matky. Síla, která našim matkám chyběla, je ta

stejná síla, která byla ženám brána po tisíciletí, a tak byla odnímána přímo samotnému archetypu. Ti, kdo trpí kvůli vzdáleným otcům, jsou součástí příběhu industriální revoluce, kdy byli muži zbaveni své síly a odtrženi od rodin, a také součástí archetypu vzdáleného Otce-Boha.

Pochopení sebe samých můžeme zlepšit, pokud najdeme svá životní témata zrcadlená v pohádkách, mytologii, filmech a novinových článcích. Můžeme tak zažít *sebereflexi* ve větším systému. Pochopíme, že jsme postavy mnohem většího dramatu a že stoupáme a klesáme na vlnách kulturního přílivu a odlivu. Když dozrajeme na této úrovni, necháváme k sobě vědomě promlouvat evoluci archetypálních symbolů. Když se vydáme na cestu ochrany pralesů, děláme víc, než jenom zachraňujeme stromy – podílíme se na větším archetypálním projektu.

**SEDMÁ ČAKRA:** V korunní čakře se dostáváme k poslední a nejvyšší identitě: *univerzální identitě*. Čím více naše vědomí expanduje, tím více se rozšiřuje naše identita. Když si uvědomíme úžasný rozsah vesmíru, dostaneme příležitost přesáhnout náš malý, omezený svět a ztotožnit se s celým vesmírem. Toto je běžné téma mystických zkušeností, kdy identifikace se stavy menšího ega umožní poznání jednotné identity s celým životem a s veškerým stvořením. Ve Východní filozofii je na tom založeno opravdové *sebepoznání* – poznání božského v nás.

Úrovně čaker se pohybují od výlučně individuálních identit – tak jedinečných a jednotlivých jako jsou naše těla – k univerzálnímu souladu. Na vnějším kraji korunní čakry je individualita překonána a absorbována do většího pole božského. Jak říká buddhistická maxima Tat Tvam Asi: To jsi ty. Smyslem korunní čakry, meditace a vlastně všech spirituálních praktik je dostat se



za sepětí s naší menší identitou a dosáhnout realizace univerzální identity. To nepopírá realitu našich menších identit, jen to znamená, že je dokážeme vidět jako část jednotného a integrovaného celku.

Každá identita je nejdůležitější ve chvíli, kdy je na ni soustředěn náš vývojový proces. Jako v Maslowově hierarchii lidských potřeb, musíme napřed upevnit naše identity na nižších úrovních, abychom se mohli věnovat identitám vyšším, i když čas od času můžeme chytit záblesky mimo dané pořadí. Když zažíváme vyšší a více obsažné identity, naše nižší identity sklouznou do příhodné perspektivy – nijak tím neztratí na své důležitosti, ale zároveň zaujmou své místo tak, aby podporovaly větší a mocnější celek.

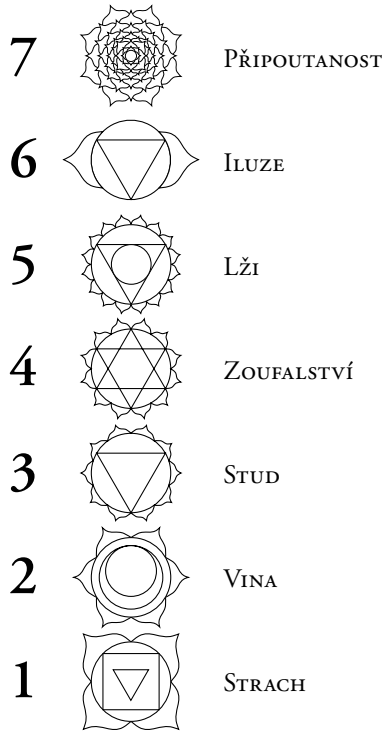
## DÉMONI ČAKER

---

Každá z čaker má svého specifického démona, který narušuje její zdraví a rozkládá její identitu. Slovo *démon* nepoužívám k označení nějaké dábelské bytosti, ale jako druh označení protisíly, která je zdánlivě v protisměru proti působení čakry. Důvod, proč používám slovo „zdánlivě“, je ten, že démoni nás mají něco naučit. Protisíla ve výsledku vede k posílení svého protikladu. Přítomnost démona sice zabraňuje čakře v jejím působení, ale zároveň nás nutí zaměřit tím směrem pozornost a pokusit se něco zlepšit.

Podvědomí není od přirozenosti jen dábelské, je i zdrojem nejvyššího dobra; není jen temné, ale i světlé, není jen bestiální, zpola lidské a démonické, ale i nadlidské, duchovní a v klasickém slova smyslu „božské“.

C. G. JUNG



OBRÁZEK 0.9. ČAKRY A JEJICH DÉMONI

Dokud si je neuvědomíme, démoni nám budou bránit v pohybu vpřed. Zafixují naši energii na určité úrovni čakry, omezí naše aktivity i výraz, zablokují výsledky. Pokud démona rozpoznáme a pochopíme důvod, proč se tu objevil, lépe porozumíme sami sobě. Například díky poznání, že máme strach, mu můžeme lépe čelit a pochopit jeho příčiny, dokonce se díky němu můžeme stát sebevědomější. Poznání zoufalství umožňuje uzdravení a díky němu se do srdce dostane víc světla.

Démony probereme podrobně v souvislosti s každou jednotlivou čakrou. Následuje stručný popis každého z nich, představující úvodní přehled celého jejich rozsahu (viz. obrázek 0.9).

Démonem první čakry je *strach*. Strach narůstá, pokud něco ohrožuje naše přežití. Brání nám cítit se bezpečně, zacíleně a klidně. Nabudí nás k zvýšené ostražitosti a nažene energii do horních čaker.

Démonem druhé čakry je *vina*. Vina zpochybňuje přirozené proudění emocí a sexuální energie skrze tělo, brání nám vyjádřit se, utlumuje emocionální a sexuální spojení s druhými.

Démonem třetí čakry je *stud*. Stud podrývá sebedůvěru, osobní sílu, spontaneitu a radost. Stud narušuje třetí čakru a obrací její energii dovnitř proti sobě.

Démonem čtvrté čakry je *zoufalství*. Zoufalství brání lehkosti a rozšiřování srdce, srdce těžkne a zavírá se. Zoufalství vzniká ze zranění na srdci.

*Lži* jsou démonickou antitezí vyjádření pravdy páté čakry. Lži narušují náš vztah s vnějším světem tím, že nám předkládají zkreslené informace.

*Iluze* jsou démon šesté čakry. Iluze mrazí pozornost a brání přesnému vidění.

A na konec, *připoutanost*, coby démon sedmé čakry. Připoutanost způsobuje omezené zaměření pozornosti, které ztěžuje naši seberealizaci a docílení jednoty s kosmickým vědomím.

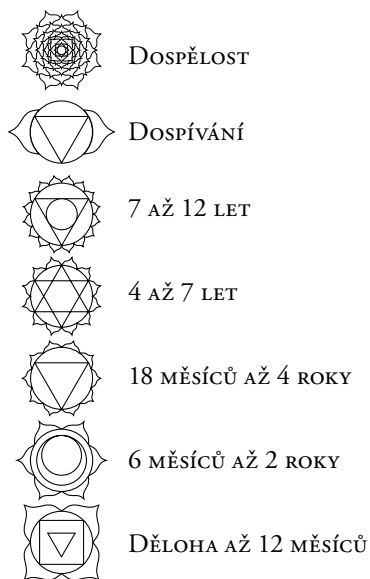
# VÝVOJOVÉ FÁZE

**D**ovednosti a koncepty spojené s jednotlivými čakrami se vyvíjí v průběhu života, každá dokončená fáze podporuje zdravé probuzení další čakry. I když většinu času fungujeme přes všechny čakry, jsou tu jisté vý-

vojové fáze, kdy se učíme dovednosti spojené s konkrétními čakrami a zapojujeme je do naší osobnosti. Čakry se zpravidla vyvíjí postupně, odspodu nahoru, v návaznosti na náš chronologický věk (viz obrázek 0.10). Někdy je však potřeba, aby začal vývoj další čakry, díky kterému se může dokončit vývoj té předchozí.

Celý svět je jeviště  
a všichni lidé na něm jenom herci:  
mají své příchody a odchody;  
za život každý hraje mnoho rolí  
v sedmero aktech.

WILLIAM SHAKESPEARE



OBRÁZEK 0.10. VÝVOJOVÉ FÁZE

OBRÁZEK 0.11. SROVNÁVACÍ TEORIE VÝVOJE

ČAKRA	1 – <i>Muladhara</i>	2 – <i>Svadhista</i>	3 – <i>Manipura</i>
IDENITITA	Fyzická	Emocionální	Ego
VĚK	Děloha až 12 měsíců	6 měsíců až 2 roky	18 měsíců až 4 roky
FREUD	Orální fáze	Orální fáze	Anální fáze
REICH/LOWEN	Schizoid (Kreativní typ)	Orální typ (Mileneč)	Masochista (Trpítel) Psychopat Útočník-Obránce
PIAGET	Senzomotorické stadium (Fáze 1 & 2)	Senzomotorické stadium (Fáze 3 až 6)	Předoperační stadium
ERIKSON	Důvěra vs. nedůvěra	Důvěra vs. nedůvěra*	Autonomie vs. stud a pochyby
MASLOW	Fyziologické potřeby	Bezpečí	Sounáležitost**
WILBER	Pleromatická, uroborická fáze	Typhonická (axiální, pránická, obraz-tělo) fáze	Fáze společenství se sebou
KOHLBERG	Trest/poslušnost	Odměna/hedónismus	Hodné dítě
PSYCHO-SYNTÉZA	Nižší kolektivní nevědomí	Nižší osobní nevědomí	Vědomé já

\* K Eriksonovi bych přidala ještě jednu fázi, která by odpovídala 2. čakře, nazvanou oddělení vs. lpění, a důvěra vs. nedůvěra by tak zůstaly u první čakry.

\*\* Tato je dělení podle Maslowa. Aby více odpovídalo čakrám, sebevědomí by patřilo k třetí čakře a sounáležitost ke čtvrté čakře.

4 – Anahata	5 – Vissudha	6 – Ajna	7 – Sahasrara
Sociální	Kreativní	Archetypální	Univerzální
3 až 7 let	7 až 12 let	Dospívání	Dospělost
Falická fáze	Latentní fáze	Dospívání	Genitální fáze
Rigidní typ (Šampión/Hysterik) Psychopat Obránce/Útočník			
Předoperační stadium	Stadium konkrétních operací	Stadium formálních operací	Stadium formálních operací
Iniciativa vs. vina	Zdatnost vs. méněcennost	Identita ega vs. zmatení rolí	Intimita vs. izolace, generativita vs. stagnace, integrita ega vs. zoufalství
Úcta, uznání	Seberealizace	Transcendence	Transcendence
Raná egoická osobní fáze	Střední egoická osobní fáze	Kentaur/ existenciální, pozdně egoická, zralé ego, nižší subtilní fáze	Vyšší subtilní, neformální, konečná fáze
Řád a zákon	Společenská smlouva	Univerzální etika	Univerzální etika
Vědomé já	Vědomé já	Vyšší nevědomí, vyšší kolektivní nevědomí	Transpersonální vědomí

Někdy tedy dochází k určitému překryvu mezi vývojem následujících čakr. Samozřejmě se u jednotlivých lidí objevují také určité nerovnoměrnosti ve vývoji, které bývají zpravidla větší u vyšších čakr.

První kompletní cyklus vývoje čakr trvá zhruba dvacet let a celý cyklus začíná znovu na komplexnější úrovni, když dítě opustí domov a začne žít dospělý život. Popisy jednotlivých fází níže jsou jen stručné na úvod, podrobnější rozbor bude následovat vždy v kapitolách věnovaných jednotlivým čakrám – nyní nám slouží spíš k seznámení s vývojovým procesem. Srovnání s dalšími vývojovými modely nabízí obrázek 0.11.

## PRVNÍ ČAKRA

Střední fáze těhotenství až 12 měsíců po narození,  
s vrcholem kolem 4. a 5. měsíce života

První čakra se vztahuje k utváření fyzického těla a vzniká během prenatálního vývoje a kojeneckého věku. V této fázi je tělesný růst

Pokud chceme v dítěti cokoliv změnit, měli bychom se napřed ujistit, zda bychom to raději neměli změnit u sebe.

C. G. JUNG

nejrychlejší a také se na něj soustředí celá životní síla. Vývojový úkol kojence je naučit se zacházet s tělem – sát, jíst, trávit, uchopit, sedět, stát, chodit a posouvat objekty – obecně jde tedy o to, jak zacházet s fyzic-

kým světem a gravitační silou. Tyto úkoly jsou nesmírně náročné a zaberou většinu objemu vědomí během prvního roku.

Vědomí kojence je orientováno dovnitř, má jen malý zájem o vnější svět. Dítě žije v symbióze s matkou a neuvědomuje si zatím oddělenost své osobnosti. Dokud se dítě nedostane k vlastnímu vnitřnímu pohonu, není možná ani minimální nezávislost. Objevení a ovládnutí motorických funkcí je prvním krokem k nezávislosti.

Pozornost se v tomto období soustředí zejména na fyzické a psychické pohodlí. Když jsou obě zmíněné potřeby uspokojeny, duše se ukotví do fyzického těla a dítě se cítí vítáno do světa. Erik Erikson, ve svých osmi fázích psychosociálního vývoje, definuje jako největší úkol této etapy vyrovnat se s *důvěrou vs. nedůvěrou*. Pokud se nám ho podaří úspěšně zvládnout, převládne v nás smysl pro naději a potvrdí se naše právo být a mít. Tato fáze buduje základy jistoty a zakořenění, umožňuje *sebezáchovu* a utváří *fyzickou identitu*.

## DRUHÁ ČAKRA

6 měsíců až 2 roky, s vrcholem mezi 12. a 18. měsícem

Druhou čakru zpravidla charakterizuje dualita, smyslovost, pocity a pohyb. Do vědomé pozornosti se dostává kolem šesti měsíců, kdy ostrost vidění už dítěti umožňuje soustředit se na vnější objekty a vnímat širší vizuální perspektivu. Výrazným předělem ve vnímání je moment, kdy se dítě posadí a poprvé si uvědomí věci mimo svůj bezprostřední dosah.<sup>7</sup>

Jak se dítě učí lézt a chodit, rozvine si schopnost pohybovat se samostatně bez matky a zažívá krátké epizody nezávislosti. Margaret Mahlerová to nazývá *línutí*, kojenec začíná objevovat, že má samostatné já, líhne se ze symbiózy, z vejce první čakry. Stále je velmi závislý na matce, a tak je toto zjištění zároveň děsivé i vzrušující. Do rozmanitého světa plného voleb se tedy vydává plný rozporů. I když Erikson tuto fázi zahrnuje pod *důvěru vs. nedůvěru*, já bych ji oddělila a dala vlastní název: *oddělení vs. lpění*.

Jak dítě objevuje svět, zažívá první rozlišení binárních voleb – dobro a zlo, potěšení a bolest, blízkost a vzdálenost, já a druzí. V této fázi jsou rozdíly více cítěny než chápány. V této fázi je dítě plné potřeb, smyslových vjemů a touhy. Potřeby chtějí být uspokojeny. Smyslové vjemy dávají průchod touze. Potřeby a touhy



vytvářejí motivaci k pohybu – něco vidím a pohybuji se směrem k tomu, splynu s tím, zapojím to (většinou skrze ústa). Jazyk ještě není vyvinutý a základním prostředkem komunikace jsou emoce, na které by se mělo dítěti dostávat pečující a přiměřené reakce.

Tato fáze se soustředí na utváření *emocionální identity*, jejímž hlavním zájmem je *sebezáchova*.

## TŘETÍ ČAKRA

18 měsíců až přibližně 4 roky

Třetí čakra se vyvíjí v době pokusů o samostatnost, které přichází s „obdobím vzdoru“ (známým také jako fáze vůle). Dítě se nyní úspěšně „vylíhlo“, není už tolik napojené na matku a cítí se dostatečně v bezpečí na to, aby mohlo chtít experimentovat s vlastní vůlí. To, co v druhé čakře bylo jen bezmocné přání, se nyní stává aktem vůle,

který má určitou naději na úspěch. Rozvoj jazyka dítěti umožňuje uvažovat o čase ve smyslu příčiny a důsledku. Toto zjištění umožňuje začít kontrolovat impulsy a oddalovat potěšení. (Když sním zeleninu, dostanu dezert.) V tomto bodě se nevědomé,

Síla hranic ega vychází z dobře zvládnutých vývojových krizí.

JOHN BRADSHAW

instinktivní stavy spodních dvou čaker dostávají pod vědomou kontrolu, signalizující rozvoj vědomého já a probouzení ega.

V tomto období je dítě přirozeně sebestředné, přeje si vytvořit smysl pro vlastní osobnost, sílu a schopnost sebevytváření a sebe-definice. Uvědomuje si samo sebe jako samostatnou jednotku, soustředí se na dynamiku síly skrze zkoumání a rozvoj osobní vůle.

Důležitým výdobytkem této fáze jsou smysl pro samostatnost a vůle, která je harmonicky vybalancovaná s vůlí druhých. Dojde-li ke zlomení vůle dítěte, je to pro něj extrémně poškozující, neboť získá zkušenost nadměrné kontroly, u které chybí zdravé nastavení

hranice. Erikson tuto fázi označuje jako *autonomie vs. stud a pochyby*. Zdravé zvládnutí této fáze přináší osobní sílu a vůli.

Tady se formuje osobní *ego identita*, zaměřená hlavně na *sebedefinování*.

## ČTVRTÁ ČAKRA

4 až 7 let

Tato čakra se utváří, když jedinec opustí egocentričnost třetí čakry a začne se zajímat o jiné vztahy než ten primární s Matkou a Otcem. Neznamená to však, že by před tím dítě nemělo otevřené srdce, to jistě dosvědčí kterékoliv batole i jeho rodič. V předchozích fázích sice máme otevřené srdce, avšak ne vědomě, protože si zatím jeho lásku neuvědomujeme. Ve chvíli, kdy se probudí čtvrtá čakra, se schopnost lásky stává vědomější a my dokážeme naše chování vědomě ovlivňovat tak, abychom přijali nebo vyjádřili lásku.

Autonomie, kterou jsme si vytvořili ve třetí čakře, přitom tvoří základ pro vztahy s druhými. Vztahy v rodině představují pro dítě první model toho, jak si formovat vlastní vztahy se svým okolím. Dítě si přisvojí způsoby vztahování, které se naučilo v rodině, a získává první druhy pro hry svého věku. Povaha těchto nových vztahů značně ovlivňuje sebedůvěru dítěte a všechny odmítnutí nebo ztráty, které při jejich navazování zažije, mohou být velmi zraňující.

Svět rodiny tvoří také sociální základ pro vstup do většího světa školy nebo školky. Konceptuální myšlení umožňuje vnímat svět jako komplexní sadu vztahů a hlavním úkolem tohoto období je naučit se se vztahy zacházet. „Proč oheň hřeje?“ „Proč Zuzčina maminka řídí jiné auto?“ „Proč má táta vousy a ty ne?“ Vědomí se v této fázi zaměřuje hlavně na pochopení, jak se věci vztahují k sobě navzájem.

Období, ve kterém se utváří čtvrtá čakra, zodpovídá za formování našich vztahových programů a naší *sociální identity*. Úspěšně

vytvořená sociální identita předpokládá *sebepřijetí*, které zároveň umožňuje přijetí těch druhých. Erikson tuto fázi označuje *iniciativa vs. vina*. Počítá v ní s vytvořením směru a smyslu života, nezbytným pro postup do další úrovně.

## PÁTÁ ČAKRA

7 až 12 let

Zde se jedná o fázi kreativního vyjádření. Když už máme vytvořenou sociální identitu a rozumíme základním vztahům mezi sebou a světem, čeká na nás období osobní tvořivosti. Pokud se předchozí fáze vyvíjely dobře, má dítě pevné vědomí sebe a je energeticky i emočně nabitě. Teď má potřebu předávat tuto energii dál, kreativně ji vyjádřit a věnovat ji zpět jako vlastní nabídky světu. Schopnost udělat tuto nabídku a být za ni ceněn je nezbytná pro uchování síly ega. Dětská mysl nyní pracuje na více symbolické úrovni, umožňující tvořivost a abstraktní myšlení (Piagetovy *konkrétní operace*).

Erikson nazývá tuto etapu *zdatnost vs. méněcennost* a její úspěšné zvládnutí ústí v pocit kompetence. Obsahuje fáze expanze, experimentů a kreativity. Je také důležitá pro utvoření zdravých forem komunikace.

Tady se utváří *kreativní identita*, jejíž důležitou součástí je *sebevyjádření*.

## ŠESTÁ ČAKRA

Dospívání

K probuzení této čakry je potřeba schopnost rozeznat vzorce a aplikovat je při životních rozhodnutích. To je počátek Piagetovy fáze *formálních operací*, kdy představivost pomáhá dítěti rozvíjet symbolické koncepty světa.

Pro dospívající začíná období přehodnocování vlastní sociální identity – tentokrát dělají vědomější volby, sociální identita související se čtvrtou čakrou je utvářena zejména jako nevědomá reakce na rodinnou dynamiku. Může se probudit zájem o spirituální otázky, mytologii nebo symbolismus, ať už přes hudbu, poezii, populární herce nebo trendy, se kterými se jedinec potká ve škole. Když je tomuto období hledání umožněno dozrát, vede k vytvoření *archetypální identity*, jejímž zájmem je *sebereflexe*. Erikson pnutí dospívání označil jako *identita ega vs. zmatení rolí*.

## SEDMÁ ČAKRA

Raná dospělost a dál

Sedmá čakra se váže k získávání vědění, formování světonázoru a probuzení spirituálních zájmů. Každý nový kousek informace je přefiltrován přes rozvíjející se světonázor (což je neustále se měnící struktura) a formuje základ pro všechno naše budoucí jednání. Sedmá čakra je hluboce orientovaná na hledání smyslu – ptá se na otázky o povaze života, vesmíru a samotného Já.

To vede k formování *univerzální identity*, která se nachází u kořene probuzeného Já skrze *sebepoznání*.

## INTERAKTIVNÍ VÝVOJ:

### SYSTÉM ČAKER JAKO CELEK

Je důležité zmínit roli jak vzestupných, tak sestupných proudů energie. I podle poznatků vývojové psychologie Kena Wilbera můžeme vidět, jak vědomí sestupující z korunní čakry se páruje s organizovanou syrovou energií vycházející zespodu a stimuluje schopnost posunout se do další fáze<sup>8</sup> (viz obrázek 0.12). Povědomí (sedmá čakra) o těle (první čakra) nám umožňuje se od něj rozlišit, a tím být schopný fungovat zároveň na bázi těla i ve fyzickém světě.

Úsvit obrazů (šestá čakra) nám umožňuje vnímat svět mimo nás a pozdvihá tak vědomí o jinakosti, potřebu hnout se z místa a objevovat (druhá čakra). Rozvoj jazykových schopností (pátá čakra) nám umožňuje projevit naši vůli (třetí čakra) a říci ano, ne, chci, nechci. Jazykové interakce nám poskytují *koncepty* ohledně našich pohybů, pocitů a akcí, a tak se rodí konceptuální svět vztahů, charakteristický pro čtvrtou čakru.

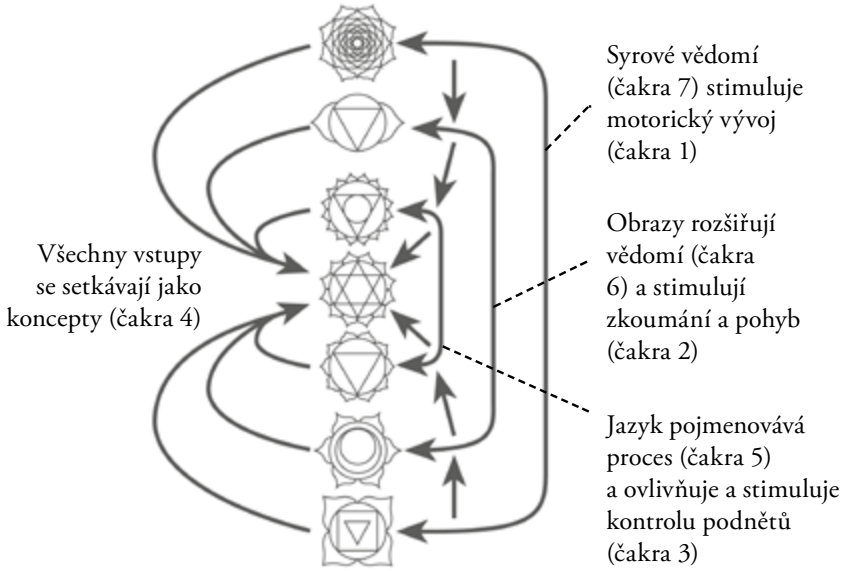
Překážky, se kterými se setkáme během jednotlivých klíčových fází, mohou ovlivnit jak čakru, která se právě vyvíjí, tak i čakry následující. Například naše vnímání síly je pozitivně ovlivněno, pokud máme zajištěno vše potřebné k pocitu bezpečí, klid v srdci je pozitivně podporován pečujícím dotykem z první a druhé fáze a naše schopnost komunikovat je podporována vyváženým egem a zdravou láskou a přijetím.

## VÝVOJ DOSPĚLÝCH

---

### PROCES INDIVIDUACE

Vývoj čaker během dětství je víceméně nevědomý. Vývoj u dospělých je naopak značně uvědomělý – musíme se chtít vyvíjet nebo k tomu vůbec nemusí dojít. Mnoho lidí se v dospělosti už moc nevyvíjí, zůstávají v závislosti na druhých a v bezmoci a nikdy se nedostanou za vzorce instinktivních programů. Nemají duchovní potřeby a nikdy nepoznají potenciál svého vyššího Já. Jelikož je proces probuzení často spojen s nemalými obtížemi, může vůbec někdo určit, co je vlastně lepší? Ale ti, kteří jsou nespokojeni s daným scénářem a touží po něčem lepším, na ty čeká druhé kolo osobního rozvoje skrze čakry.



OBRÁZEK 0.12. KOMBINACE PROUDŮ BĚHEM VÝVOJE

Ve chvíli, kdy dítě opustí domov a začne žít samostatně (raná dospělost), cyklus čaker začíná znovu. Druhé kolo není tak jasně definované, a ve vývojovém pořádku zůstává více prostoru pro variace. Někteří lidé mají děti předtím, než si vytvoří pracovní schopnosti, jiní chodí po dlouhá léta do školy. Někteří se dají napřed na spiritualitu a pak mají rodinu, a někdo nemá rodinu vůbec. Někdo si rychle vytvoří ekonomickou základnu, vztah nebo způsob kreativního vyjadřování, a jiní nad jedním z těchto úkolů stráví celý život. Následuje obecný přehled – a měl by být brán spíš jako optimální pořadí, ale nikoliv nezbytné. I proto v něm nejsou uvedeny roky.

**PRVNÍ ČAKRA:** Prvním úkolem je přežití – mít, kde žít, naučit se o sebe starat, najít způsoby nezávislého příjmu. Doba strávená v této fázi se u každé osoby liší – pro někoho je to celoživotní boj. Úspěšné ukončení znamená základní nezávislost a soběstačnost.

Individuace je proces stávání se samostatnou, homogenní bytostí, a tak jak individualita přijímá svoji nejvnitřnější, poslední a neporovnatelnou jedinečnost, tak i předjímá stávání se sebou samým...neboli „sebe-realizaci“.

C. G. JUNG

**DRUHÁ ČAKRA:** Následně (nebo zároveň) se formují sexuální vztahy. Ne, že by se sexualita neobjevovala i v předchozích letech, ale soustředění na „druhého“ se stává centrální otázkou a potřeba partnerství se může stát primární. V podvědomí nás pohání uspokojení emocionálních potřeb, obvykle projektované do partnera. Emo-

cionální frustrace může probudit nevědomé vzorce z našeho stínu, které pak sabotují začínající vztahy vzájemným nepochopením, obviňováním a emocionálním zmatkem. Ještě hůře tato fáze probíhá u jedinců, u kterých se ještě neprobudil smysl pro zodpovědnost a vůle.

**TŘETÍ ČAKRA:** Nás dospělé proces individuace osvobozuje od potřeby naplňovat očekávání rodičů, přátel i kultury a umožňuje nám stát se opravdovou individualitou fungující na základě své vlastní síly a vůle. Tady překonáváme závislost, bezmocnost a podřízenost a vytváříme si vlastní cestu a budoucnost. Během života tuto schopnost můžeme probudit, ale nemusíme. Často její probuzení spustí setrvávání v nesmyslné práci nebo uvěznění ve vztazích, ve kterých jsme definováni potřebami a očekáváními druhých.

Tady začíná úkol nalezení vlastní cesty světem – práce na kariéře, vytvoření schopností, které nám pomohou překonávat překážky,

a utváření vlastního osudu. V tomto období se můžeme zapojit do politiky, a to například díky spojení s druhými lidmi, kteří také bojují s vlastní slabostí. Může se jednat o politická uskupení, skupiny pracující na překonání traumatu nebo duchovně orientované skupiny. Vykolejená třetí čakra se zajímá o sílu *nad* ostatními, probuzená třetí čakra hledá sílu *ve spolupráci s* ostatními.

**ČTVRTÁ ČAKRA:** Zaměřenost na vztahy může dospět do opravdové empatie a altruismu, stejně jako ke schopnosti udržovat trvalá partnerství. Vztahy, které se dostaly za fázi řízenou hlavně hormony, obvykle potřebují vážné přehodnocení toho, jak se k sobě navzájem chovat. Někdy nás ztráta jednoho vztahu donutí k zamyšlení nad *všemi* našimi vztahy, a to včetně těch v rámci původní rodiny. Pokud jsou v otázce i děti, je kladen větší důraz na rodinnou dynamiku. Ve střední fázi života se přidávají ještě vztahy s kolegy, spolupracovníky, přáteli a v rámci komunity.

Také se nad sebou můžeme zamyslet z hlediska toho, jak utváříme svůj vztah s okolním světem. V jakých rolích vystupujeme? V jakých rolích bychom chtěli vystupovat? Co ve vztazích hledáme? Které naše části jsme potlačili, a teď potřebují posílit? Jung označil čtvrtou čakru jako začátek individuace středního věku, zaměřený z počátku hlavně na vyvážení mužské a ženské složky našich osobností, *anima a animy*.<sup>9</sup>

**PÁTÁ ČAKRA:** Ještě jednou se do hry dostává naše potřeba kreativního a osobního vyjádření. V tomto období se jedinci zaměřují na přínos komunitě. Může to znamenat založit si byznys, napsat knihu nebo doktorát, postavit si dům nebo mít umělecky orientovaný koníček. Takovéto kreativní vyjádření pomáhá vyladit zkušenosti získané v předchozích fázích. U většiny lidí se tato etapa



objeví v púlce života. U kreativnějších osobností se objeví dříve a může předcházet nebo i přebít ostatní aktivity. Může se také jednat o období přínosu společnosti skrze veřejnou službu.

**ŠESTÁ ČAKRA:** Tato fáze zahrnuje studium a reflektování vzorců z mytologie, náboženství a filosofie. Můžeme během ní objevovat jak na cestách vnějších, tak znovuoobnovením zájmu o naši vnitřní cestu. Jedná se o etapu převážně introvertní, při níž nasáváme vědění zvenku dovnitř. Poté, co jsme uspokojili naše extrovertní potřeby, hledáme nyní možnosti dalšího vnitřního vývoje. (Naopak pro ty, kteří vyšli z introverze, může tato fáze znamenat učení se, jak vyjádřit dříve získané poznatky do vnějšího světa.) Objevuje se také zvýšený zájem o spiritualitu a duchovní rozvoj, u někoho i poprvé v životě. Zmíněná potřeba se zvyšuje zejména, když děti odrostou a dospělí má více času věnovat se kontemplaci a duchovní praxi.

**SEDMÁ ČAKRA:** V tomto období se zabýváme věděním, spirituálním pochopením, moudrostí a učením. Dáváme dohromady informace získané během celého našeho života a předáváme je ostatním. Pro někoho to může znamenat vzdát se každodenní reality pro duchovní účely, jiní se věnují učení a sdílení a stávají se v tom mistry.

Znovu musím zdůraznit, že tyto vývojové fáze, a to zejména během druhého cyklu, neprobíhají u všech stejně a dokonce ani ve stejném pořadí. Vývoj dospělých je často zpomalen nevyřešenými konflikty z dětství. Pokud máte pocit, že se příliš nerozvíjíte a moc daleko jste se zatím v tématech druhého cyklu nedostali, tato kniha je přesně pro vás. Pomůže vám identifikovat, kde může být váš problém, a vysvětlí vám, jak se vydat na cestu vstříc celistvosti.

V následujících kapitolách jsou výše popsané principy aplikované podrobně na každou čakru. Nesmíme ale zapomínat, že se jedná o model, a ne o rigidní dogma. Individuální osobnosti jsou velmi komplexní, a aby zkoumání mělo smysl, musí se vždy vzít celý jejich osobní vzorec. Když vedu své semináře, často dostávám otázky typu: „Můj kamarád má nebo dělá to a to. Jaké čakry se to týká?“ Ale jen zřídka je to tak jednoduché. Například bázlivá osoba (s nedostatečnou třetí čakrou), může trpět chabým uzemněním (nedostatečná první čakra), záplavami pocitů (přebujelá druhá čakra), nebo mnoha jinými příčinami tohoto chování. Důležité je napřed pochopit celý systém a pak nahlížet každou osobu jako jedinečný celek, s využitím rozumu, inteligence, kompetence a vnitřní. Jen tak může být úsudek objektivní.



# PRVNÍ ČAKRA

---

Znovu nabýt chrám těla



# PŘEHLED PRO PRVNÍ ČAKRU

---

## PRVEK

Země

## NÁZEV

*Muladhara* (kořenová čakra)

## ÚČEL

Základna

## TÉMATA

Kořeny

Uzemnění

Výživa

Důvěra

Zdraví

Domov

Rodina

Prosperita

Přiměřené hranice

## BARVA

Červená

## UMÍSTĚNÍ

Kořen páteře

Plexus coccygeus

## IDENTITA

Fyzická

## ORIENTACE

Sebezáchova

## DÉMON

Strach

## VÝVOJOVÁ FÁZE

Druhý trimestr až 12 měsíců

## VÝVOJOVÉ ÚKOLY

Fyzický růst

Motorické schopnosti

Uvědomění si trvání objektů

## ZÁKLADNÍ PRÁVA

Být a mít

## CHARAKTERISTIKY

### ROVNOVÁHY

Dobré zdraví

Vitalita

Dobré ukotvení

Příjemný pocit z vlastního těla

Důvěra v život

Pocit bezpečí a jistoty

Schopnost relaxovat a být v klidu

Stabilita

Prosperita

Životaschopnost

## TRAUMATA A ZNEUŽITÍ

Trauma zrození

Opuštění, fyzické zanedbávání

Slabá vazba na matku

Podvýchiva, poruchy příjmu  
potraviny  
Závažné nemoci a operace  
Fyzické zneužívání nebo násilné  
prostředí  
Nadměrné klystýry  
Zděděná traumata – obavy rodičů  
o přežití (např. holocaust, váleční  
veteráni, chudoba)

### **NEDOSTATEK ENERGIE**

Odpojení od těla  
Výrazná podváha  
Strach, úzkosti, neklid, neschop-  
nost usadit se  
Rozptýlené soustředění a chabá  
disciplína  
Nejasné hranice  
Chronický nepořádek

### **PŘEBYTEK ENERGIE**

Obezita, přejídání  
Hromadění, upínání se na věci,  
chamtivost  
Loudání se, lenost, únava  
Strach ze změny, závislost na  
jistotách  
Zatuhlé hranice

### **FYZICKÉ PROJEVY ŠPATNÉHO FUNGOVÁNÍ**

Problémy s trávením, konečnίκem,  
tlustým střevem  
Problémy s pevnými částmi těla:  
kostmi, zuby

Potíže s nohama, chodidly, koleny,  
kořenem páteře, zadkem  
Poruchy příjmu potravy  
Časté nemoci (mohou být pří-  
znakem jak nedostatečného, tak  
přílišného fungování)

### **LÉČENÍ**

Znovu se napojit na tělo  
Fyzická aktivita (aerobní cvičení,  
posilování, běh, tanec)  
Bioenergetické uzemnění  
Hatha jóga  
Prozkoumání nejranějšího vztahu  
s matkou  
Upevnění práva na to být tady

### **AFIRMACE**

Být tady je bezpečné.  
Země mě podporuje a poskytuje  
mi vše, co potřebuji.  
Mám rád/a své tělo a respektuji  
jeho signály.  
Jsem zaplavený/á hojností.  
Jsem tady a jsem opravdový/á.



# ODSTÍNY ČERVENÉ

Když Mary vstoupila do mojí ordinace, bolest v jejím těle byla téměř hmatatelná. Ona si ji přitom vůbec neuvědomovala. Kráčela strnule a nervózně, freneticky těkala očima, plná obav o bezpečí. Mluvila rychle, jako by ji poháněl strach, a naléhavost jejích slov vypovídala o utrpení, které trvá už čtyřicet šest let. Její tělo působilo sevřeně, hubeně, kostnatě, její příběh odhalil množství sebedestruktivních tendencí, včetně anorektického hladovění ve snaze omezit tělesnost a žít jen v mysli. Pěstovala si ztuhlost až do extrémů. Ruce, na první pohled odpojené od duše, poletovaly nekontrolovaně všude kolem, připomínaly rybu třepotající se na vlasci. Nedokázala říct, jestli je hladová nebo ospalá, jestli jí je teplo nebo zima. Byla odpojená od těla, a tím pádem odpojená i od života jako takového.

Tato žena byla jedinečnou bytostí, a přesto její utrpení mělo tolik společného s mnoha klienty, které jsem potkala za léta své praxe. Vyzkoušela už jiné terapeutky, ale s těmi sezení zůstávala v mezích konverzace, a nikdy se nedostali k oddělení těla a duše, což bylo jejím skutečným utrpením. Tohle břímě si nese i mnoho dalších, v různých stupních závažnosti. Když se oddělíme od zkušenosti vlastního těla, oddělujeme se i od naší životaschopnosti, od zkušenosti přírody a od naší nejzákladnější vnitřní pravdy. Toto rozdělení nás dostává do rozloženého stavu. Oddělení od těla konáme chorobné činy – nevede

je vědomí ani pocity, ale nevědomá touha přemostit propast mezi tělem a myslí za jakoukoliv cenu.

Oddělení od těla je kulturní epidemie. Ze všech zranění dnešní doby narušujících lidskou duši, je tohle možná nejzávažnější, protože nás odděluje od samotných

Ztratit napojení na vlastní tělo znamená stát se duchovním bezdomovcem. Bez kotvy plujeme bezcílně, kam nás žene vítr a vlny života.

kořenů existence. Ponižující práce, zautomatizované rutiny, prostředí otupující smysly – to všechno nám bere radost pramenící z dynamického propojení s jediným důkazem přítomnosti života, který máme po celý život: s naším tělem.

Na odpojení od těla může navazovat nebezpečně neuvědomělé jednání. Nesmyslné zabíjení a střílení po kolemdoucích (kdy tělo druhého je viděno jako neživé a nevýznamné, jen jako věc) zaplavuje televizní zprávy, podporováno morbidní fascinací anonymních diváků. Ženy si nechávají odsávat nebo naopak vycpat silikonem své křivky, aby odpovídaly kulturním standardům modelek z billboardů a magazínů. Muži se snaží mít co nejvýraznější svaly, aby vybudovali zdání síly, často navíc potlačují své vnímání a pocity. Mnoho lidí upadá do závislostí, otupují svoji životaschopnost jídlem, drogami nebo kompulzivními činnostmi. Děti jsou bity, zneužívány a nuceny ke slepé poslušnosti, a tím odpojovány od svých mladých těl dříve, než se mohou naučit jim rozumět, protože musí poslouchat dospělé, kteří o svém vlastním těle nemají nejmenší ponětí, a tak ani netuší, co v dětech ničí.

Naučili jsme se kontrolovat tělo svou myslí, což považujeme za vyspělý způsob chování. Ale i tělo má svoji inteligenci, jejíhož mystéria se mysl musí teprve dobrat. Jak jíst, jak se milovat, kolik spát raději vyčteme v knížkách, než abychom naslouchali svému tělu.

Bez těla coby jednotícího ztělesnění naší existence, bychom byli rozbiti na kousičky. Potlačili bychom naši živost a staly by se z nás stroje, navíc snadno manipulovatelné. Ztratili bychom půdu, na které si ověřujeme správnost našich úsudků.

Potlačení těla je dále podporováno mnoha náboženskými předsudky. Některá náboženství popisují tělo jako nástroj ďábla, jiná nás

Duše oddělená od těla, kultura od planety – ztratit zázemí znamená ztratit domov.



přesvědčují, že tělo je iluze nebo něco nedůležitého. Lékařské postupy léčí tělo mechanicky, jako sadu od sebe odpojených součástek zcela nesouvisejících s duší uvnitř. Psychoterapeuti, kteří prošli běžným výcvikem, zcela ignorují roli těla pro duševní zdraví. Nápadná je absence proškolení v oblastech jako anatomie, výživa, alergie, pohyb, jóga, neurofyziologie, teorie bioenergetických charakterových struktur nebo i prosté masáže. Použití terapeutického dotyku nebo fyzického kontaktu v jakékoliv podobě je přísně zakázáno, tak velká je obava z kontaminace sexualitou. Univerzity vzdělávají naše myslí na úkor těl, bez hnutí sedíme celé dny, měsíce, roky, a připravujeme se na sedavá zaměstnání ignorující potřeby těla.

Není divu, že stejně tak ignorujeme naše fyzické prostředí, ničíme tělo Země, aby mohlo pokračovat naše odpojené přežívání? Možná, že narůstající problém bezdomovectví je metaforou našeho kulturního bezdomovectví, protože tělo je přece domovem duše. Krize lékařské péče sahá daleko za otázku zdravotního pojištění – je krizí napojení na biologickou realitu naší existence.

Degradace naší fyzické reality je kulturní epidemií, která se nedá snadno léčit, není na ní jedna pilulka, neexistuje žádná zázračná léčba. Když přestane fungovat tlumící prostředek, bolest se objeví znovu, a my se probereme do stejného stavu omezení a zneužití, který jsme před nějakou dobou potlačili. Jen obnovením těla můžeme zahájit léčení celého světa, protože čím je duše pro tělo, tím je kultura pro planetu. Uzdravení propasti mezi tělem a duší je nezbytným krokem k uzdravení nás všech. Uzdraví se tím naše domovy, naše základy, všechno na čem se staví.



# ODKRÝVÁNÍ LÍSTKŮ LOTOSU

---

## ZÁKLADNÍ TÉMATA PRVNÍ ČAKRY

Tělo  
Základy  
Přežití  
Kořeny  
Uzemnění  
Výživa  
Důvěra  
Zdraví  
Domov  
Rodina  
Prosperita



## ZÁKLADY CHRÁMU

Všechny základy jsou ukotveny v zemi – univerzální základně všeho, co děláme. Napojit se na tělo znamená napojit se na zem, ukotvit se do biologické reality naší existence. Tělo je domovem ducha. První čakra je umístěná u základu páteře a tvoří základnu celého systému čaker. Tady si vytváříme základ chrámu těla – kotvu Duhového mostu. Bez pevných, ukotvených základů se dá dokázat jen

málo. Potřebujeme dostatečně pevnou půdu, abychom mohli mít stabilitu, zároveň ale musí být natolik kyprá, aby ji mohly prorůst kořeny. Ukotvení chrámu sahá hluboko do země, název v Sanskritu, *muladhara*, znamená „kořenová podpora“.

Základy obsahují energii chrámu a definují její rozsah, tvar a hranice. Určují místo jako základní kontext všeho, co se nám děje. Dávají nám východisko, domov, kotevní bod naší existence. Základna silně určuje tvar struktury nad ní, určuje, co udrží, jak vysoko se dá postavit, jaké druhy stresů může ustát. Rány v této čakře se projeví ve všech čakrách nad ní.

Vybudováním pevné základy získáváme stabilitu, která nám umožňuje být pevnými a vytvářet si hranice. Stabilita v sobě zahrnuje soudržnost, opakování a spolehlivost. Tělo je pevnou formou existence, která má své hranice. Být pevný znamená čelit situacím bez výmluv, zůstat ukotvený v pravdě i ve chvíli, kdy čelíme protivníkovi, a umět si uchovat vnitřní klid a jistotu.

Přežití je první výzva života, prvotní spouštěč pocitů, činnosti, kreativity a pozornosti. Nemáme-li zajištěné základní podmínky potřebné k přežití, nemáme na čem stavět. Máme-li zajištěné základní životní potřeby, otevírají se nám neomezené možnosti.

## PŘEŽITÍ

Zásadním prvkem vědomí, který formuje základy této čakry, je instinkt přežít. Tento instinkt je zcela archaický, zásadní a nevyhnutelný a má na starosti základní sebezáchovný program naší fyzické existence. Když jsou základní potřeby uspokojeny, běží automaticky na pozadí, což umožňuje vědomí zapojit se do jiných aktivit, a naopak jsou-li tyto potřeby ohroženy, přebije potřeba přežití všechny

ostatní aktivity. Čím se zaobírají naše myšlenky, když jsme přepadeni, účastníme se dopravní nehody nebo čelíme život ohrožující

nemoci? V takové chvíli je všechna dostupná psychická energie naměřována na přežití a na cokoliv jiného jí moc nezbyvá.

Když se hrozby týkající se přežití opakují příliš často (jako třeba u lidí, kteří vyrostli obklopeni násilím nebo ve velké chudobě), zůstane vědomí fixováno na této úrovni. Udržuje pak tělo zaplavené stresovými hormony v přehnaně stimulovaném stavu, neustále připravené k instinktivní reakci boj-nejbo-uteč. Člověk je následkem toho neklidný a napjatý, nemůže pořádně spát, a časem se mu vyvinou závažnější zdravotní problémy. Často se to stává u posttraumatické stresové poruchy (PTSP), při které stresová reakce trvá ještě dlouho poté, co odeznělo trauma.

Jeden z mých klientů vyrostl v Guatemalské válečné zóně. Po patnácti letech v bezpečném prostředí měl svaly stále napjaté, jakoby připravené k běhu. Trpěl nespavostí a měl problémy s čelistmi. Byl bojácný, roztěkaný, nesoustředěný a bylo pro něj těžké dát najevo, v čem se mu daří dobře. Byl to kreativní, inteligentní, citlivý muž, kterému se po třicítce začalo rozpadat tělo, protože neuměl odpočívat. Požadavky první čakry ani nedokázal naplnit, ani před nimi nemohl utéct.

Při poškození první čakry jsme zavaleni problémy s přežitím, to zahrnuje problémy se zdravím, penězi, bydlením a prací. Zdá se, že se nám základní pocit bezpečí a jistoty vyhýbá bez ohledu na to, co děláme, a to i když zrovna naše přežití nic reálného neohrožuje.

Instinkty přežití fungují na bázi *kolektivního nevědomí*, jako zděděné tendence a preference, které se vyvinuly v lidské psychice v průběhu evoluce. Tyto instinkty formují přirozené impulsy těla k naší obraně a ke schopnosti napojit se na prostředí. Pokud jsou tyto přirozené impulsy popřeny, dojde k rozporu mezi probuzeným vědomím a jádrem našeho bytí a my se pak odpojíme od těla i od přírodního prostředí. Až díky obnovení první čakry můžeme znovu žít harmonicky s našimi instinkty přežití, aniž by nám nekontrolovatelně vládly.

## DÉMON STRACHU

Zmatek v duchovní sféře  
v nás probouzí strach.

Když je přežití ohroženo, dostaneme strach. Strach zvyšuje naši pozornost a zaplavuje tělo přírodními chemikáliemi (jako třeba adrenalinem) a připravuje ho k akci. Strach

privádí pozornost do teď a tady, abychom mohli čelit hrozbě, ale pozornost je zaměřená ven a nahoru k čakrám vnímání a mentální aktivity. Staneme se vybuzenými, neklidnými, úzkostnými. Nemůžeme se zklidnit, uvolnit ani zastavit. Jako bychom vyskakovali z kůže.

Když žijeme v prostředí plném nebezpečí nebo deprivace, zažíváme strach. Pokud je strach často přítomný v dospívání, bude součástí našeho základního programu přežití. Pocit strachu nám přináší pocit bezpečí, jakkoli paradoxně to může znít. Cítíme se bezpečně, jen když jsme vybuzení, a když se pokusíme odpočívat, je nám jen hůř. Nervový systém a adrenalinové žlázy jsou neustále přetíženy. V tomto stavu vzrušení jsou naše senzory přecitlivělé a je více pravděpodobné, že budeme reagovat přehnaně. Naše základy jsou vratké a soustředění není snadné. Ve výsledku je tělo v neustálém stresu, který se stane normou. Může vést ke zvýšení krevního tlaku, srdečním obtížím, žaludečním obtížím, poruchám imunitního systému, oslabení adrenalinových žláz, nespavosti nebo chronické únavě.

Strach zapojuje  
instinkty zaměřené  
na přežití do stavu  
připravenosti. Ale  
pokud se tento stav  
stane trvalým, ztratíme  
schopnost adekvátní  
reakce.

V ideálním případě nás strach probouzí z ospalého hypnotického stavu splynutí a důvěry, typického pro kojence. Když však hrozba nemůže být překonána, adaptujeme se na strach a necháme se jím zformovat do stavu stažení a vratkosti. Ten je ale opakem zdravého stavu první čakry, ke kterému patří bezpečí, jistota a pevnost. Při práci se strachem se

musíme naučit odpočívat a cítit jemnější energie v těle, dopřát si potěšení a rozšířit pozornost na širší záběr. Zvítězit nad strachem znamená posílit první čakru. Žít se strachem znamená oslabit ji.

Abychom se mohli plně uzemnit do pevných základů, které budou podpírat naše další aktivity, musíme překonat démona strachu. To předpokládá, že strachu musíme napřed porozumět. Odkud se bere? K čemu nám slouží? Pochopení samotné však nestačí, protože reakce na strach je stále uložena v těle. Dalším krokem je uvolnění a zapojení instinktivních reakcí na strach. Vyvolává v nás pocit, že máme utéct a schovat se? Vyvolává v nás vztek a rozčílení nebo nás paralyzuje a mate? Pokud tělu umožníme plně vyjádřit tyto reakce, napomáháme dokončení *gestaltu* reakce na původní trauma. Tímto dokončením můžeme rozbít kruh strachu a nahradit ho zdravějším vzorcem. Nakonec je potřeba získat sílu a vytvořit si prostředky na efektivní zvládnání podobných hrozeb v budoucnosti. To může zahrnovat posílení sebeúcty, ovládnutí bojových umění nebo zlepšení komunikačních schopností.

Přestože strach je démonem první čakry, je i posvátným rádcem, z jehož přítomnosti se můžeme mnohé naučit. Strach existuje jako spojenec sebezáchovy, učí nás vlastní důležitosti a nutnosti starat se o sebe. Pouze když tohoto démona přijmeme za společníka, můžeme začít pomáhat.

Ernest Holmes, zakladatel Vědy o filozofii myslí, připisuje strachu a víře podobné kvality. Strach je víra, že se může stát něco strašného, zatímco víra nám dává důvěru, že se stane něco dobrého. I když jsou výsledky různé,

Tento vnější strach nás nikdy neopustí na dlouho, neboť je součástí našich životů; funguje jako transpersonální stimulant rozvoje vědomí, které nám pomáhá čelit tomu, čeho se bojíme... bez strachu by nedocházelo k žádnému psychologickému vývoji.

EDWARD WHITMONT

příčina je stejná – obě přesvědčení řídí naše chování a ovlivňují způsob cítění. Pokud nahradíme nepodložený strach rozumnou vírou, našli jsme přirozený protipól démona první čakry.

## OBNOVENÍ KOŘENŮ

V Sanskrtu se první čakra jmenuje *muladhara*, což znamená „kořenová podpora“. Tato čakra nás ukotvuje do těla, do fyzického světa a do země. Stejně jako rostlina nemůže přežít bez kořenů, tak ani lidská duše ne. Kořeny reprezentují, odkud jsme přišli: zemi, dělohu, předky a rodinu, osobní historii. Nemůžeme zároveň popřít minulost a zachovat si kořeny.

Abychom si vytvořili pevné základy, musíme probrat kořeny z dětství. Tyto kořeny nás někdy lépe, někdy hůře vyživovaly a udržovaly v nejvíc formujících fázích života. Když byla půda neúrodná, museli jsme přenést naši duši do úrodnější zeminy. K tomu patří také věnovat pozornost prostředí, ve kterém žijeme, a zázemí, které si vytváříme.

Čakra *muladhara* odpovídá prvku *země*, který tvoří základ pro naše kořeny. Jak bylo popsáno v úvodu, lidský život je závislý na dodávkách energie. Kořeny si můžeme představit jako způsob napojení našeho systému do většího systému planety, který představuje náš zdroj, původ proudu osvobození, ze kterého všechno ostatní roste. Prvky potřebné pro fyzické přežití přichází ze země v různých podobách, jako jídlo, které jíme, jako věci, kterých se dotýkáme, jako voda, kterou pijeme, jako vzduch, který dýcháme a jako zvuky, které slyšíme. Tlačíme proti zemi, když chceme stát nebo se pohybovat, a odpočíváme na zemi (za podpory gravitace), když se rozhodneme být v klidu.

U většiny z nás kořeny podvědomě ovlivňují naše chování, neboť jsou napojeny na události z minulosti. Uvědomit si *muladharu*