

SHAI TUBALI

# CZAKRY

7-dniowa praktyka uzdrawiania energią



Jak odblokować, oczyścić i wyzwolić energię czakr  
za pomocą medytacji, intencji, afirmacji i wizualizacji



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# CZAKRY

7-dniowa praktyka uzdrawiania energią



SHAI TUBALI

# CZAKRY

7-dniowa praktyka uzdrawiania energią

Jak odblokować, oczyścić i wyzwolić energię czakr  
za pomocą medytacji, intencji, afirmacji i wizualizacji



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Tomasz Sauć  
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć  
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-030-4

Tytuł oryginału: *7 Day Chakras: Daily Energy Work to Balance Your Life*

Copyright © 2021 Shai Tubali, Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021

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

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## **ZASTRZEŻENIE**

Niniejsza książka nie ma na celu udzielania porad medycznych ani dotyczących zdrowia psychicznego i nie zastępuje porad i leczenia prowadzonego przez podstawowe służby medyczne. Zawsze, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety, konsultuj się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek możliwe konsekwencje wynikające z leczenia jakiegokolwiek osoby czytającej lub postępującej zgodnie z informacjami zawartymi w tej książce.

# SPIS TREŚCI

O AUTORZE .....	7
WPROWADZENIE .....	9
POZNAWANIE CZAKR I TYGODNIA .....	27
CZAKRY I LUDZKIE POTRZEBY .....	43
TYPY OSOBOWOŚCI CZAKR I CYKL SIEDMIODNIOWY .....	57
PONIEDZIAŁEK: ANGAŻOWANIE CZAKRY PODSTAWY W DNIU UGRUNTOWANIA .....	93
WTOREK: ANGAŻOWANIE CZAKRY KRZYŻA W DNIU RADOŚCI .....	109
ŚRODA: ANGAŻOWANIE CZAKRY SPLOTU SŁONECZNEGO W DNIU MOCY .....	125
CZWARTEK: ANGAŻOWANIE CZAKRY SERCA W DNIU MIŁOŚCI .....	141
PIĄTEK: ANGAŻOWANIE CZAKRY GARDŁA W DNIU EKSPRESJI .....	157
SOBOTA: ANGAŻOWANIE CZAKRY TRZECIEGO OKA W DNIU MĄDROŚCI .....	173
NIEDZIELA: ANGAŻOWANIE CZAKRY KORONY W DNIU DUCHA .....	189
ZAKOŃCZENIE .....	203
BIBLIOGRAFIA .....	205
ZALECANA LEKTURA .....	210



## O AUTORZE

Shai Tubali jest międzynarodowym mówcą, autorem i nauczycielem duchowym. Jest on jednym z wiodących europejskich autorytetów w dziedzinie czakr i ciała subtelного. Opublikował ponad dwanaście książek w Europie i USA. Shai założył również Human Greatness – międzynarodowe centrum Human Greatness Centre w Berlinie, w Niemczech.



## WPROWADZENIE

Kiedy ponad dwa tysiące lat temu w Indiach odkryto czakry, od początku uznano je za potężne centra energetyczne, które można aktywować poprzez wizualizacje i mantry. Z czasem koncepcja tych czterech wewnętrznych sił została rozwinięta przez wielu jasnowidzów i ekspertów od ciał subtelnych. Obecnie czakry są dość powszechnie uznawane jako złożony system silnie oddziałujący na wszelkie poziomy naszego istnienia, w tym na zdrowie fizyczne, rozwój emocjonalny, równowagę psychiczną i potencjał medytacyjny. Tak naprawdę im więcej badaczy i uczonych przygląda się czakrom, tym bardziej uświadamiamy sobie, że są one najbardziej holistyczną mapą, według której możemy poruszać się po swoim psychologicznym i duchowym wymiarze.

W swoim własnym, trwającym dwie dekady badaniu systemu czakr – zainspirowany bezpośrednim doświadczaniem, tradycyjnymi inicjacjami, starożytną i współczesną literaturą oraz pracą z czakrami u tysięcy ludzi – doceniłem czakry jako element, dzięki któremu ludzie komunikują się z różnymi wymiarami życia. Myślę o nich



jako o siedmiu typach doświadczeń, perspektyw i inteligencji, które umożliwiają ludzkości kontakt z życiem jako całością.

To zrozumienie – że kompozycja siedmiu czakr reprezentuje siedem wymiarów życia – skłoniło mnie do opracowania siedmiodniowej ścieżki czakr. Zrozumiałem, że w momencie, gdy połączymy każdą kolejną czakrę z odpowiadającym jej dniem – przekształcając poniedziałek w dzień czakry podstawy, wtorek w dzień czakry krzyża i tak dalej – osiągniemy wysoce systematyczną i pełną praktykę czakr i w pełni zrealizowane doświadczenie tygodnia.

Korzyści jest wiele. Pozwól, że krótko przedstawię dwa główne dary, jakie niesie ze sobą ścieżka siedmiu dni czakr.

## **Fundamentalna praktyka czakr**

Jest to całkowicie nowa praca z czakrami, znacznie wykraczająca poza zwykłe zestawy wizualizacji, mantr czy pozycji jogi. Bez względu na to, czy jesteś entuzjastą czakr aspirującym do przekształcenia swojej pasji w praktyczną i miłą ścieżkę życiową, czy też początkującym, który chce poznać świat czakr, ta pełna praktyka nadaje kształt wszystkim procesom czakr i pozwala ci w łatwy sposób odkryć wszelkie możliwości, dzięki którym możesz pobudzić te centra energetyczne do życia.

Ścieżka jest prosta: każdego tygodnia wspinasz się całkowicie na szczyt drabiny czakr, skupiając się codziennie na jednym z siedmiu kroków, by napełnić energią i wzmocnić dane centrum. Do momentu, aż zbliżysz się do końca tygodnia, wszystkie czakry będą rozpalone, a w wyniku tego, cała twoja wewnętrzna istota rozświetli się od podstawy po koronę. Jest to tygodniowa praktyka, do której możesz wciąż wracać. Tak naprawdę im częściej ją powtarzasz, tym staje się skuteczniejsza! Kiedy odkrywasz kolejne czakry, rozświetlenie potęguje się, a po drodze do twojego samorozwoju możesz podróżować szybciej.

Czakry będą z czasem coraz bardziej zrównoważone, uświadomione i ujednolicone.

Jeśli jesteś zainteresowany duchowym oświeceniem, to taka powtarzana, linearna aktywacja wszystkich czakr budzi centralną kolumnę, którą oplatają centra energetyczne. Takie przebudzenie może w dużym stopniu wspierać proces, który ostatecznie prowadzi do subtelnego stanu mistycznego pojednania: pojednania w tobie i z całością istnienia.

Kiedy systematycznie poświęcasz całą uwagę każdej z czakr, stajesz się świadomy tego, które z nich są silniejsze, a które słabsze. Będziesz wówczas w stanie wzmocnić aktywność tych czakr, które uznałeś za słabsze w odpowiadających im dniach. Będziesz zmotywowany, by poświęcić czas i energię na tak potrzebny proces uzdrawiania – czy to fizyczny, czy emocjonalny – który może naprawić znajdujące się w nierównowadze centrum. Zrozumiesz także, że w procesie równoważenia z budzącej się czakry, wyłonią się uspięte i niedostępne dotąd zdolności i cechy.

Optymalne funkcjonowanie danej czakry sprzyja fizycznemu dobrostanowi i emocjonalnej równowadze. Aktywne czakry lepiej wchłaniają i przewodzą niezbędną życiową energię i skutecznie rozprowadzają ją do otaczających je gruczołów, splotów nerwowych i narządów. Ta wzmocniona energia życiowa odblokowuje zaczopowane rejony energetyczne, dzięki czemu rozpuszczają się wszelkie bagaże emocjonalne i mentalne. Aby wykorzystać te uzdrawiające właściwości, możesz poświęcić pierwszą fazę cotygodniowego cyklu na te praktyki i ćwiczenia, które leczą i równoważą zaniedbane części ciała i umysłu, w tym zaburzenia psychosomatyczne. Sama płynność tygodniowego ćwiczenia dla czakr w sposób naturalny zwróci twoją uwagę na różne części znajdujące się w tobie, które zostały przeoczone, ponieważ dzięki niej udasz się w podróż *przez* swoje ciało, od stóp aż po sam czubek głowy.

## **Integracyjna ścieżka obejmująca życie jako całość**

Poświęć chwilę i zastanów się nad obecnym doświadczeniem z twojego tygodnia, zadając sobie następujące pytania:

1. Jak się czuję, kiedy z góry planuję swój tydzień?
2. Jak się czuję na początku i na końcu tygodnia?
3. Czy poświęcam większość uwagi na tylko jeden lub dwa aspekty mojego życia? Jeśli tak, jakie to są aspekty?
4. Jakie aspekty mojego życia i mojego istnienia wydają się zaniedbane lub zdają się mieć niski priorytet?
5. Czy na koniec tygodnia ogólnie czuję, że osiągnąłem to, co miałem nadzieję osiągnąć?

Być może najbardziej fundamentalnym problemem zarządzania sobą w czasie w stresującym zachodnim stylu życia jest uczucie, że gonimy za własnym ogonem, próbując odnieść sukces w wielu – niekiedy sprzecznych ze sobą – obszarach życia. Albo nadmiernie skupiamy się na jednym lub dwóch jego obszarach, zaniedbując pozostałe, albo jesteśmy tak rozproszeni, że niewiele z tych rzeczy udaje się naprawdę wykonać. Siedmiodniowa ścieżka czakr jest odpowiedzią na głębokie zapotrzebowanie na integrujący styl życia, który po mistrzowsku pozwala realizować wymagania realiów. Kiedy poświęcisz dzień na każdy aspekt swojego życia, uwolnisz się od wysiłku robienia wszystkiego naraz. Jednocześnie zaczniesz zauważać te aspekty, które desperacko potrzebują udoskonalenia.

Każdy tydzień twojego życia może być pełnym przebudzeniem dla ciała, umysłu i ducha. Różne tradycyjne nurty często doradzają codzienne powtarzanie pewnej konkretnej praktyki lub ćwiczenia; w niniejszej książce porzucono to podejście nadmiernej koncentracji na korzyść praktyk i aktywności, które są odpowiednie dla ich specyficznego dnia. Dzięki mądrości czakr twój tydzień stanie

się bogatą i barwną podróżą, która zaczyna się od bardziej przyziemnych, fizycznych i podstawowych aspektów; biegnie poprzez emocjonalne, interaktywne i społeczne aspekty i kończy się na intelektualnym i duchowym wymiarze twojego istnienia. Po zakończeniu każdego cyklu poczujesz, że udało ci się nawodnić wszystkie kwiaty twojego życiowego ogrodu. Na takiej ścieżce wszystko staje się istotną, ważną i jednocześnie duchową, nieodłączną częścią większej całości.

Taka integrująca ścieżka służy także jako potężne narzędzie auto-coachingu. Najpierw uczy cię, jak się ugruntować. Siedmiodniowa ścieżka czakr pomaga ci zostawić za sobą przytłaczającą i zdeorganizowaną wizję życia i męczące poczucie, że wciąż masz za mało czasu. Jesteś w stanie wziąć swój harmonogram w swoje ręce i skupić swoją energię i uwagę, umieszczając odpowiednie zadania oraz wydarzenia w idealnych dla nich oknach czasowych w tygodniu, i stwierdzić, że czas jest o wiele elastyczniejszy i hojniejszy, niż ci się kiedykolwiek wydawało. O wiele łatwiej jest myśleć o życiu w wyraźnych kategoriach, niż postrzegać je jako nierozróżnialne klastry obowiązków i rozpraszaczy. Ścieżka ta uczy cię także, w jaki sposób realizować więcej swoich życzeń i planów, które mogłeś z czasem w sobie stłumić. W ten sposób dowiesz się, jak odkryć i spełnić o wiele więcej własnego życiowego potencjału.

Jednak w siedmiodniowej ścieżce czakr nie chodzi tylko o skuteczne wykorzystywanie czasu i wypełnianie różnych misji. System ten daje ci poczucie, że potrafisz stworzyć własny plan i – w rezultacie – własne istnienie i życie. Czas nie jest narzędziem do pomiaru; jest on kreatywną możliwością, polem możliwości, jak pusta kanwa, na której namalujesz swoje życie.

Twoje narzędzia tworzenia to nie jakieś zapożyczone religijne koncepcje czy inne. Czakry żyją głęboko w tobie jako intuicyjne siły przewodnie, które prowadzą cię do pełnej samokreacji i panowania nad różnymi aspektami życia. Tym samym są one idealną drogą do odzyskania odczucia, że tygodniowy cykl jest potencjalnie drogą tworzenia.

W tej książce praktyki i aktywności sugerowane do wykonania każdego dnia są tylko inspiracjami dla Ciebie, abyś zaczął; gdy tylko zrozumiesz główne zasady, staniesz się własnym stwórcą i zaczniesz projektować doświadczenie swoich dni.

Częścią tego aktu tworzenia jest nasycaenie każdego dnia intencją. *Ty* nadajesz dniu znaczenie, zabarwiając go unikalnym kolorem danej czakry. Twoje dni to już nie poniedziałek czy wtorek, ale dzień ugruntowania czy dzień radości. Ponieważ czas to puste płótno, większość ludzi daje się ponosić bezwiednym i przypadkowym biegom zdarzeń, w ciemno doświadczając wszystkiego, co się pojawi na ich drodze. Dzięki tej drodze staniesz się czynny, będziesz inicjował doświadczenia życiowe, odchodząc od bezradności w kierunku współtworzenia.

Oczywiście dni czakr nie są jakimiś kosmicznymi częstotliwościami, z którymi się zestrzasz. Ostatecznie prawdopodobnie sam zorganizujesz swój własny siedmiodniowy cykl wokół konwencjonalnych ram czasowych kultury, w której żyjesz, rozpoczynając go od soboty, niedzieli albo poniedziałku. Dlatego twój tydzień będzie wzmocniony twoją własną intencją, pobudzając do życia wewnętrzny zegar twojego subtelного ciała. Natomiast ci, którzy doceniają rytuały szamańskie, naturalne cykle i uświęcony styl życia, poczują się, jak gdyby zestrzajali się z większą kosmiczną inteligencją, która obdarowuje zarówno tydzień, jak i dzień wyjątkową atmosferą.

Niektórzy z nas tęsknią w tym ogromnie zeświecczonym świecie za dotykiem świętości, za związkiem z kontekstem większym niż my sami. Ponieważ czakry mogą być rozumiane jako siedem uniwersalnych promieni kosmicznego słońca, ich obecność w naszym życiu jako nieustającej codziennej ścieżki może zaspokoić tę tęsknotę. Wędrując każdego tygodnia od spraw przyziemnych do duchowości, a następnie schodząc ponownie w dół, wzmocniony siłami duchowymi napełniasz się odczuciem uświęconego cyklu. Wiele osób twierdzi, że nie lubią rytuałów, a jednak nasz obecny styl życia stał się dość rytualny w swojej nieustannej powtarzalności wymieszanej z natarczywym uczuciem

pędzenia przed siebie donikąd. Siedmiodniowa ścieżka czakr jest szansą, by poczuć zarówno zdrowy i stabilny cykl tygodnia, jak i autentyczny proces wzrastania. Zestrajanie się z cyklem czakr może być także bardzo atrakcyjne dla dzieci, które radują się większym bogactwem pełnych fantazji zdarzeń w każdym dniu tygodnia.

## **Jak korzystać z tej książki**

W głównych rozdziałach tej książki oddamy się unikalnej przygodzie każdego z siedmiu dni czakr. Każdy dzień rozpocznie się od indywidualnej esencji i energii, specyficznego rodzaju szczęścia i sensu, darów i mocy uzdrawiania i równowagi, afirmacji, aktywności, praktyk i wyzwań. Zanim się tym zajmiemy, podam kilka ważnych wskazówek na temat sposobów integrowania siedmiodniowej ścieżki czakr z twoim codziennym życiem.

### **Waga porannej praktyki**

Poranna praktyka jest najważniejszym czasem w dni czakr. Poprzez swoją książkę z 2018 roku „Klub 5 rano” ekspert przywództwa, Robin Sharma, stał się żarliwym promotorem koncepcji wczesnego wstawania dla maksymalnego zwiększania osiągnięć, zdrowia i koncentracji. Według Sharmy pierwsza część dnia jest także najważniejsza. Budzenie się tak wcześnie, jak to tylko możliwe, kiedy inni jeszcze śpią, oznacza zero rozpraszczy uwagi i dlatego jest idealnym czasem na rozbudowywanie produktywności i kreatywności. Dokładniej mówiąc, traktuje on godzinę od 5 do 6 rano jako „godzinę zwycięstwa” i zaleca, aby podzielić ją na trzy dwudziestominutowe części, zaczynając od silnego ćwiczenia fizycznego, następnie przechodząc do przemyślenia celów i wizji na dany dzień i kończąc na uczeniu się czegoś nowego. W stylu życia, w którym nigdy nie ma wystarczająco dużo czasu, przepis ten stanowi swego rodzaju oazę skupienia.

W kontekście ścieżki siedmiu dni czakr praktyka poranna jest tak samo ważna. Rozpoczynając ją zaraz po przebudzeniu, kształtujesz cały swój dzień; malujesz go kolorami czakry i uwalniasz jej energię i moc na całą resztę dnia. Nie musisz koniecznie budzić się o 5 rano, ale jeśli to możliwe, naucz się budzić godzinę przed przystąpieniem do porannej rutyny i obowiązków. Dziś ludzie zalewani są informacją i technologiczną interakcją, która wymaga od nich ciągłej dostępności i skuteczności. Oprzyj się więc tej pokusie i zacznij praktykować, zanim otworzysz bramy swojego umysłu na świat. Obudź się do czystego, nietkniętego jeszcze dnia, który to ty masz stworzyć – *twojego dnia*.

Siedmiodniowa ścieżka czakr nie jest tak ukierunkowana na podnoszenie produktywności jak podejście Sharmy – tak naprawdę aż cztery dni w tej książce zalecają coś zupełnie przeciwnego! W każdym rozdziale znajdziesz szczegółowy opis zalecanej porannej praktyki na każdy dzień czakry, ale struktura jest identyczna: poświęć przynajmniej jedną godzinę na praktykę, która będzie zawierała trzy kolejne etapy (jak w koncepcji Sharmy godzina może być wygodnie podzielona na trzy dwudziestominutowe części):

**Aktywacja:** Wybierz jakikolwiek typ aktywacji czakry; wśród sugerowanych praktyk znajdziesz opcje dla poszczególnych rozdziałów. Zalecam aktywowanie czakry poprzez zastosowanie odpowiedniej sekcji albo poprzez medytację „Uśmiechnij się do swoich czakr” lub „Kwitnąca czakra” (zamieszczone w rozdziale 3). Niektórzy wolą więcej ruchu fizycznego i dynamiki podczas swojej aktywacji i wybierają taniec, malowanie, pozycje jogi albo ćwiczenia oddechowe\* oraz inne formy dynamicznej medytacji. Chodzi o to, by wybrać taką metodę aktywacji, która zdaje się stymulować czakrę zgodnie z opisem w danym rozdziale. Prawda jest taka, że sam akt zwrócenia uwagi

---

\* Więcej o wykorzystaniu świadomego oddechu i terapiach oddechowych dowiesz się dzięki publikacji „Opanuj oddech” autorstwa Dana Brulé. Książka jest dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

w kierunku danej czkary stymuluje ją. Podczas aktywacji powtarzaj jedną z proponowanych afirmacji jak mantrę. Wykorzystuj załączone afirmacje (lub własne) w ciągu dnia, zapisując je na samoprzylepnych karteczkach i umieszczając na komputerze, biurku, portfelu czy butelce z wodą albo po prostu powtarzaj je w myślach jak echo.

**Inspiracja:** Wzbogacaj się, ucząc się czegoś, co najlepiej reprezentuje i wyraża energie i zdolności, które pragniesz w sobie przebudzić podczas dnia danej czakry – przede wszystkim uczysz się po to, by wywołać własną motywację i podekscytowanie. Najlepiej przygotuj swoje źródło inspiracji wcześniej (kreatywne dni, takie jak Dzień Radości we wtorek i Dzień Ekspresji w piątek, są najodpowiedniejsze, by zbierać takie materiały). W poszczególnych rozdziałach znajduje się mnóstwo zalecanych możliwości inspiracji, ale im bardziej się otwierasz, tym bardziej będziesz zdziwiony obfitością nagrań wideo, książek, prelekcji i filmów, które mogą zainicjować twoje skupienie.

**Wizja:** Poświęć nieco czasu na zapisanie w dzienniku, jak dokładnie odpowiesz na częstotliwość czakry w tym dniu. Jak w pełni przeżyjesz ten dzień? Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie – tak szczegółowo, jak się da – w stanie idealnego i niezakłóconego ucieleśnienia energii danej czakry. Zobacz siebie w prawdziwych życiowych sytuacjach, reagującego z powodzeniem na wyzwania tej czakry. Być może chcesz zobaczyć, jak reagujesz na pewne wyzwania, których spodziewasz się w tym dniu? Jak zareagowałbyś na wyzwania, stosując częstotliwość danego dnia? Czy są jakieś blokady, które mogłyby zakłócić twoją zdolność do sprostanania im? Jeśli wyzwania zdają się nie do pokonania, być może powinieneś poświęcić ten dzień, by stawić im czoła?



Na koniec etapu wizji wybierz jedną aktywność i jedną praktykę jako minimalne zobowiązanie na dany dzień czakry. Aktywności (pod tytułem „Zaangażuj swoją czakrę...”) to działania w życiu, a praktyki (zatytułowane „Praktyki, które wzmocnią twój dzień”) to techniki wewnętrzne i medytacje. W połączeniu z poranną praktyką wystarczą, aby cieszyć się w pełni zrealizowanym dniem. Jeśli jakaś aktywność lub praktyka może odbyć się w ostatniej godzinie przed pójściem spać, zatoczone zostanie idealne koło obejmujące dzień z obu końców, umożliwiając ci oddzielenie się od jego energii dzięki ostatniemu skupieniu.

## **Zwracaj uwagę na strukturę tygodnia**

Poniedziałek – najczęściej uważany za pierwszy dzień tygodnia – jest dniem, w którym dobrze jest przemyśleć wszystkie rzeczy, jakie chcesz zrealizować w nadchodzących dniach we wszystkich dziedzinach życia. Nie chodzi tylko o plan pracy, zadania i spotkania, ale o możliwość zdefiniowania tego, co masz nadzieję w tym tygodniu osiągnąć jako zintegrowana i wielowarstwowa istota ludzka. W jakim punkcie swojego rozwoju chcesz się znaleźć pod koniec tygodnia? Może to dotyczyć twoich nawyków żywieniowych, zdobycia zrozumienia medytacji, osiągnięcia głębszej kreatywności czy stworzenia zrównoważonego związku ze swoim ciałem. W swojej poniedziałkowej ocenie dopilnuj, aby wziąć pod uwagę wszystko, czego dokonałeś w minionym tygodniu, aby uchwycić stopniowy proces budowania twojego życia.

Siedmiodniowa ścieżka czakr zaleca trzy dni jako najbardziej rozpalające i intensywne: poniedziałek (dzień czakry podstawy albo Dzień Ugruntowania), środa (dzień splotu słonecznego albo Dzień Mocy) i piątek (dzień czakry gardła albo Dzień Ekspresji). To najlepsze dni na podejmowanie ważnych decyzji, definiowanie celów i ambicji i większy wysiłek. Nadaktywni w ciągu tygodnia znajdują wystarczająco dużo możliwości na uspokojenie się. Dla tych

bardziej biernych będą to dni przypominające o tym, by nadać większy priorytet swoim wizjom i marzeniom. Uznanie faktu, że czakry oferują trzy dni działania i cztery dni wartości o mniejszej „produktywności”, takie jak radość, emocje, intelekt czy duchowość, jest bardzo równoważące i zupełnie odmienne od zachodniej tradycji ciągłej pracy i stresu.

Kiedy rozpoczniesz cykl siedmiu dni czakr, szybko stwierdzisz, że niektóre dni są dla ciebie czymś naturalnym, a tak naprawdę w pewnym sensie prawdopodobnie praktykujesz już lekcje danego dnia. Zauważ, że twoje lepsze dni mogą być bardziej pogłębione i lepiej poznane; nie zakładaj, że wszystko już wiesz i realizujesz wszelkie możliwe wymiary danej czakry.

Możliwe, że w któryś z tych dni będziesz chciał rozpocząć długoterminowy projekt. Na przykład pisanie fragmentów książki we wtorek i piątek albo badanie jakiegoś zagadnienia w sobotę (Dzień Mądrości). Rozpoczynanie dalekosiężnej praktyki jest dobrym wyborem, ponieważ miesza zmieniające się praktyki i trwające aktywności. Zmieniające się praktyki nadają przejściom od jednego cyklu do kolejnego świeżość i nutki zaskoczenia, a trwające projekty wykorzystują potencjał tej ścieżki, by nadać pomysłom i wizjom możliwość pełnej manifestacji.

Możesz też pójść krok dalej i zaplanować specjalne wydarzenia w odpowiednim dniu, takie jak uroczystości i spotkania. Pamiętaj jednak, aby nie być nadmiernie religijnym w tej koncepcji, starając się wpasować w swój harmonogram czakr każde jedno wydarzenie. Niektórzy praktycy są perfekcjonistami albo próbują sprawować totalną kontrolę nad swoim życiem i mogą czuć się bardzo zdenerwowani, kiedy przyjaciele zapraszają ich na przyjęcie urodzinowe w poniedziałek, w Dzień Ugruntowania, albo kiedy partner chce z nimi oglądać komedię w środę – Dzień Mocy. Używaj struktury tygodnia jako platformy do gry, przystosowując się do ogólnego ducha danego dnia. Dlatego poranna praktyka jest tak ważna: sam dzień jest bardziej podatny na różne naciski i oczekiwania.

Mimo to nawet podczas zwykłego biegu rzeczy możesz wdrożyć perspektywę i energię danego dnia przez pryzmat czakry, by przyglądać się temu, co robisz. Dobrym przykładem jest twoja praca, która prawdopodobnie wyraża cechy tylko jednej lub dwóch czakr, tych, które są naturalnie twoimi najsilniejszymi. Jednak sama praca może być postrzegana z różnych perspektyw i nieść różne zabarwienie w niektóre dni – i często takie niezwykle perspektywy mogą ci pomóc w lepszym radzeniu sobie z wyzwaniami w pracy.

Uogólniając, nie ma potrzeby zanurzania się w częstotliwość danej czakry przez cały dzień. Nie martw się, jeśli na wiele godzin zapomnisz zupełnie o skupieniu się na czakrze. Niektóre dni wymagają od nas zajęcia się uciążliwymi sprawami, które w sposób nieuchronny zajmują naszą uwagę. Praktyki poranne i wieczorne zapewnią zastrzymanie energii nawet w takie pochłaniające cię dni.

Wreszcie, jeśli potrzebujesz wsparcia na swojej siedmiodniowej ścieżce czakr, możesz zapisać się do mojej grupy internetowej, wchodząc na stronę <https://activespirits.net/en>. Platforma ta poświęcona jest codziennemu dzieleniu się inspirującymi cytatami, nagraniami wideo, audio, medytacjami, aktywowaniem czakr i złożonymi kursami. Jeśli postanowisz zaangażować się w tę społeczność, będziesz także mógł wymieniać się pomysłami i materiałami z innymi członkami, by wzajemnie wzbogacać swoją drogę.

## **Małe kroki na długiej drodze**

Dla niektórych przekierowanie swojego życia według zasad siedmiu dni czakr będzie szybkie i skuteczne. Inni mogą odczuć, że zmiana ta jest trudną walką, wprowadzaniem nienaturalnej rutyny i stykaniem się z silnym sprzeciwem własnych pobudek i brakiem wsparcia otoczenia. Jeśli należysz do tej drugiej kategorii, istnieją praktyczne sposoby, dzięki którym w sposób łatwy, ale solidny możesz się ugruntować w tym wzmacniającym sposobie życia.

Kluczem jest tutaj wypracowanie nawyków. Tylko nawyki – automatyczne wzorce zachowania – mogą ci pomóc dokonać zmiany z walki o podtrzymanie tego stylu życia na bezwysiłkowy sposób bycia. Jeśli uczynisz swój tydzień czakr czymś, co twoja podświadomość wspiera, unikniesz oczywistych pułapek polegania wyłącznie na przekonaniach i wysiłkach. Ideałem jest, aby tydzień czakr stał się pozbawionym myślenia wzorem.

Nie oznacza to, że cykl ten nie zawiera podwyższonej uważności i poszerzonej świadomości, które są wynikiem nieustannej aktywacji siedmiu czakr, ale nie chodzi o to, żebyś każdego ranka koncentrował się bardzo mocno na wywoływaniu energii danego dnia. Powinieneś czuć, że dzień wciąga cię do siebie, że w jakiś sposób zaistniał przed twoim świadomym zwróceniem na niego uwagi i że w sposób naturalny jesteś skłonny, by w nim uczestniczyć. Dzięki temu bardziej zagłębisz się w potencjalne wzmocnienie i wgląd każdego dnia, polegając na niezmiennych, solidnych podstawach twojego nowego nawyku.

Poniższe godzinne praktyki pisania mogą być ważnym pierwszym krokiem:

1. Poświęć dwadzieścia minut dziennie na znalezienie odpowiedzi na te dwa pytania: Jakie trwałe zmiany chciałbym wprowadzić do mojego życia? Czy są jakieś niespełnione lub pozornie niemożliwe do spełnienia zmiany, które bałem się rozważyć? Wykorzystaj ten czas na głębsze przyjrzenie się różnym aspektom twojego życia i istnienia.
2. Następnie poświęć dwadzieścia minut na zapisanie w dzienniku swoich zmian w nawykach: Jakich starych nawyków chcesz się pozbyć? Jakie nowe nawyki chciałbyś wypracować?
3. Pozostałe dwadzieścia minut przeznacz na podzielenie swoich nawyków według kategorii siedmiu dni czakr: ugruntowanie, radość, siła, miłość, wyrażanie, mądrość i duch. Wymień działania, które musisz powtarzać, żeby zakończyć swoje stare nawyki

i stworzyć te, których pragniesz. Ten prosty proces pomoże ci przejść od abstrakcyjnych koncepcji i niejasnych intencji w kierunku najbardziej praktycznej wizji twojego nowego życia.

Pomyśl o swoich tygodniowych zwyczajach jako skutecznych kanałach wnoszących ogromne zmiany, które zawsze miałeś nadzieję bez wysiłku wpuścić do swojego życia. Wielką zmianą, o której mówimy, jest – oczywiście – dopasowanie twojego życia do cyklu czakr. Jeśli ten sposób życia stanie się dla ciebie nawykiem, nigdy nie będziesz musiał się dyscyplinować, by żyć według tej zasady. Aby tak się stało, najpierw powinieneś stworzyć sygnały, które będą wystarczająco silne, aby powodować twoją nieumyślną reakcję wraz z odpowiednim nastawieniem psychicznym i działaniem.

Oto czternaście sygnałów, które mogą służyć przez cały tydzień jako drogowskazy. Nie musisz iść za każdym z nich, aby uruchomić mechanizm siedmiodniowej ścieżki czakr. Możesz też dodać kilka osobistych sygnałów, które będą cię ukierunkowywały jeszcze szybciej i skuteczniej.

1. Na początku każdego tygodnia – albo najlepiej na początku każdego miesiąca – zaplanuj wydarzenia odpowiednie dla poszczególnych dni. Idealnie by było, gdyby dotyczyły i angażowały inne osoby. Najlepsze są wydarzenia, które można powtarzać każdego tygodnia i traktować jako nową tradycję. Na przykład tańce z przyjaciółmi w każdy wtorek (Dzień Radości) czy romantyczna kolacja z partnerem w czwartki (Dzień Miłości). Powtarzające się wydarzenia z udziałem innych osób pozwolą ci w sposób naturalny pozostawać w bliskości bijącego serca tygodnia czakr.
2. Kup piękny terminarz na cały rok i ciesz się przygotowaniem całego nadchodzącego roku – lub jego części, która jeszcze została – używając tytułów i kolorów na każdy dzień tygodnia. Aby przyspieszyć proces, możesz też zaprojektować i wydrukować siedem naklejek. Dzięki tej prostej technice otrzymasz narzędzie

przypominające ci o twoim nowym stylu życia za każdym razem, kiedy otworzysz swój dziennik.

3. Planując swój tydzień z góry, zarezerwuj jedną godzinę w codziennym rozkładzie zajęć. Unikaj pokusy wciskania w te okna jakichś aktywności. Taka dostępność zachęci cię do skupienia się w tym czasie na czakrach.
4. Na początku tygodnia lub wieczorem przed dniem kolejnej czakry stwórz znaczki z wizualnymi lub słownymi komunikatami przypominającymi i rozłóż je w widocznych miejscach. Ważny znak mógłby znaleźć się w punkcie, który widzisz jako pierwszy zaraz po przebudzeniu. Dobrą stroną takich obrazów i cytatów jest to, że nie musisz tworzyć nowych każdego dnia – będą odpowiednie pięćdziesiąt dwa razy w roku!
5. Zaplanuj wiadomości i przypomnienia na swojej skrzynce mailowej lub w telefonie komórkowym, które będą wysyłane do ciebie jako szybkie wzmacniacze uwagi co godzinę albo dwa razy w ciągu dnia. Na przykład wiadomość tekstowa na wtorek, Dzień Radości, mogłaby mieć następującą treść: „Nie zapomnij się uśmiechać!”
6. Każdego wieczoru przygotuj inspirujące nagranie wideo, które rano będzie czekać na ciebie na otwartym monitorze komputera. Przygotuj siedem osobnych plików klasyfikujących wszelkie nagrania, jakie napotkasz, by unikać cotygodniowego poszukiwania.
7. Przed pójściem spać rozmieść trudne do przeoczenia przedmioty, które będą służyły jako silne przypomnienia dnia danej czakry. Na przykład postaw swoje krzesło do medytacji na środku salonu albo przygotuj strój wyrażający kolorem lub stylem charakter następnego dnia czakry.
8. Wieczorem przygotuj ekscytujące środowisko na kolejny dzień. Może to być coś tak prostego jak zaaranżowanie miski z owocami albo warzywami, które kolorem i energią niosą przekaz energetyczny danej czakry. Istnieje cała różnorodność produktów dla czakr – kadzidełka, świece i muzyka – które można stosować w danym dniu.

9. Każdego ranka czytaj fragment odpowiedniego rozdziału z „Poczuj dzień”. Fragment ten jest przygotowany specjalnie pod kątem zestrojenia cię z wibracją danego dnia. Kiedy czujesz ten dzień zamiast trzymać go w głowie jako koncepcję, będzie ci o wiele trudniej o nim zapomnieć.
10. Zachęć swojego wolnego od uprzedzeń przyjaciela, aby razem z tobą realizował ścieżkę siedmiu dni czakr. Nie zmuszaj do tego nikogo – zaproponuj i pozwól im zdecydować, czy chcą spróbować, choćby przez krótki czas. Jeśli znajdziesz chętnego przyjaciela, może to być ogromnie pomocne, szczególnie w dwóch pierwszych miesiącach, kiedy nawyki stopniowo się kształtują. Wysyłajcie sobie wzajemnie wiadomości tekstowe – być może coś w rodzaju: „Życzę Ci otwierającego serce Dnia Miłości” w czwartki – i zobaczcie, czy możecie ćwiczyć razem albo wspólnie uczestniczyć w odpowiednich dla danego dnia aktywnościach. Jeśli mieszkacie daleko od siebie, możecie praktykować i uczestniczyć w wydarzeniach poprzez rozmowę wideo.
11. Wykorzystaj swoje konto na Facebooku albo Instagramie, by publikować wpisy odpowiednie w treści dla danego dnia. Nie musisz bezpośrednio dedykować swoich tekstów czy zdjęć danemu dniowi; możesz odnieść się do niego na początku lub na końcu wpisu (na przykład: „Ponieważ dziś, zgodnie z tygodniem czakr, jest dzień trzeciej czakry, Dzień Mądrości...”). Synchronizowanie wpisów z dniami czakr może stworzyć potężny kontekst; jeśli będziesz je publikował codziennie i angażował uwagę innych, nawet w sposób subtelny, dzięki takiej koncepcji twoja ścieżka może szybko zamienić się w bezwysiłkowy nawyk.
12. Wymyśl drobne rytuały, które można powtarzać dokładnie w ten sam sposób, jak na przykład krótką codzienną modlitwę zaraz po przebudzeniu – w celu skupienia intencji i uwagi – albo rytuał na odchodzenie od dnia czakry i wczuwanie się w kolejny poprzez stosowanie tuż przed zaśnięciem odpowiednich gestów lub słów.

13. Wejdź na tę ścieżkę, powtarzając na początek tylko jeden dzień, taki, który jest dla ciebie najważniejszy, dlatego że jest najbardziej wykonalny technicznie albo harmonizuje z twoją czakrą osobowości (będziemy mówić o tym w rozdziale 3). Kiedy ten dzień stanie się twoim nawykiem, cały tydzień będzie skupiony wokół niego i łatwiej ci będzie dodawać po kolei inne dni.
14. Stań się częścią dynamicznej społeczności składającej się z ludzi realizujących tygodnie czakr. Jak już wspomniałem, moja internetowa platforma edukacyjna skupia się wokół tej koncepcji, aby umożliwić jej uczestnikom pełną samorealizację tego rodzaju. Po zarejestrowaniu się zaczniesz otrzymywać codzienne e-maile wskazujące ci odpowiednią czakrę i kierujące cię do nowo opublikowanych materiałów, takich jak wykłady, prowadzone medytacje i kursy. Poza tym będziesz mógł kontaktować się z innymi uczniami i wspólnie z nimi rozpalać wzajemny entuzjazm i zrozumienie. Jeśli idziesz tą ścieżką zupełnie sam, taka zewnętrzna struktura może być bardzo istotna, aby stworzyć nienaruszalny nawyk przynoszący trwałe rezultaty.

Na szczęście siedmiodniowa ścieżka czakr gwarantuje ci natychmiastowe korzyści, a nie tylko te dalekosiężne, które zaczną się pojawiać po wystarczająco długim powtarzaniu. To samo w sobie jest ważnym czynnikiem w formowaniu się nawyku\*. Nagradzające uczucia oraz natychmiastowe rezultaty przenikną doświadczenie danego dnia i całego tygodnia. Satysfakcjonujące stany umysłu i ciała będą odczuwalne na koniec każdego tygodnia, ale także pod koniec dnia i każdego drobnego gestu, jaki wykonujesz w kierunku tego dnia. Kiedy twoje czakry, siedem kół energii, kręcą się szybciej w odpowiedzi na twoją świadomą uwagę, natychmiast zaczynają emitować nowy poziom uważności, wewnętrznej całkowitości i pokoju. Co mogłoby być bardziej satysfakcjonujące?

---

\* Wood Wendy, *Dobry nawyk, zły nawyk*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2020.





**Shai Tubali** jest międzynarodowym mówcą, autorem kilkunastu książek i nauczycielem duchowym. Jest jednym z wiodących autorytetów w dziedzinie czakr i ciała subtelnego. Shai założył międzynarodowe Human Gretness Centre w Berlinie, w którym stosuje autorskie sposoby uzdrawiania życia, takich jak Psychologia Mocy i Siedem Typów Osobowości Czakr.

## **Jak odblokować i oczyścić czakry – potężne centra energetyczne w twoim ciele? Jakie ćwiczenia, pozycje jogi, afirmacje i medytacje stosować w kolejnych dniach tygodnia?**

Ta książka dostarczy ci odpowiedzi, których szukasz. Dowiesz się, jak stosować terapię uzdrawiania energią każdego dnia. Aktywujesz wszystkie 7 czakr głównych poprzez dedykowane, autorskie ćwiczenia i afirmacje. Zastosujesz proste medytacje, takie jak „Uśmiechnij się do swoich czakr” lub „Kwitnąca czakra”. Jeśli po dniu za biurkiem potrzebujesz więcej ruchu i dynamiki, możesz podczas aktywacji czakr wybrać taniec, malowanie, pozycje jogi albo ćwiczenia oddechowe. Poczujesz, jak wraca ci energia, ulatuje stres, niepokój i codzienne dolegliwości.

Ta innowacyjna książka przedstawia prostą metodę pracy z czakrami, którą będziesz wdrażał dzień po dniu. Bardzo łatwo zintegrujesz pracę z energią z codziennym stylem życia. Dołącz do Shai Tubali i wyrusz w bogatą, wielobarwną podróż do mądrości czakr. Odkryj, jaki jest twój typ osobowości czakr i które praktyki cię wzmocnią fizycznie i duchowo.

**Dowiedz się, jak aktywować czakry.  
Obudź moc energii drzemiącej w twoim wnętrzu!**

Patroni:

