

Margaret Ann Lembo



TERAPIA CZAKR

Równowaga energetyczna
gwarancją zdrowia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wyrazy uznania za *Terapię czakr*

Przygotuj zakresłacz! Cudowna książka Margaret Ann Lembo pełna jest pradaawnych, głębokich mądrości, ale jeszcze więcej w niej praktycznych informacji, posiadających moc przemiany. To cenna pozycja w każdej bibliotece. Pomoże ci łatwo i przyjemnie przywrócić harmonię wszystkim czakrom (i życiu)!

— Denise Linn

„Terapia czakr” dostarcza starożytnej wiedzy o duchowym zastosowaniu kryształów i kamieni szlachetnych na miarę współczesnych potrzeb. To cudowna książka dla wszystkich zainteresowanych uzdrawiającą mocą kamieni szlachetnych.

— Caroline M. Sutherland

Wypełniona cennymi informacjami służącymi rozwojowi osobistemu i praktykom duchowym oraz unikliwymi obserwacjami Margaret, okraszonymi ciepłym poczuciem humoru, jej kryształicznie czysta i pełna miłości intencja pobłyskuje na każdej karcie owego przewodnika, który – mam nadzieję – jest pierwszą z wielu jej książek.

— Josie Ravenwing

Bezpośredni w swym przekazie, bogaty w nauki i kompletny przewodnik, który wprowadzi cię na cudowną i magiczną ścieżkę rozwoju osobistego. Czytaj i podążaj za wskazówkami. Książka ta przygotowuje cię do startu ku duchowemu wznoszeniu.

— James Wanless, twórca *Tarota wędrawca*

Skarbnica wiedzy i mądrości służąca uzdrawianiu, poparta praktycznymi poradami z odrobiną humoru i szerokim wejrzeniem w istotę rzeczy. Książka omawia wszystkie metody służące samoleczeniu oraz inne, w tym kryształy kwarcu, kamienie, aromaterapię, esencje ziołowe i kwiatowe, wodę strukturyzowaną, a także anioły, przewodników duchowych i inne. Kocham tę książkę – ty też ją pokochasz!

— Melissa Littlefield Applegate

TERAPIA CZAKR

Margaret Ann Lembo



TERAPIA CZAKR



**Równowaga energetyczna
gwarancją zdrowia**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-861-5

Tytuł oryginału:
CHAKRA AWAKENING:
TRANSFORM YOUR REALITY USING CRYSTALS,
COLOR, AROMATHERAPY & THE POWER OF POSITIVE THOUGHT
Copyright © 2011 Margaret Ann Lembo
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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 rozpocznieś 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

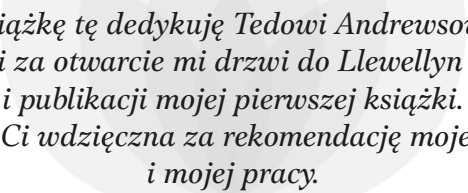


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję Tedowi Andrewsowi.
Dziękuję Ci za otwarcie mi drzwi do Llewellyn Worldwide
i publikacji mojej pierwszej książki.
Jestem Ci wdzięczna za rekomendację mojej osoby
i mojej pracy.*

SPIS TREŚCI

	<i>Podziękowania</i>	11
	<i>Wprowadzenie</i>	15
<i>Rozdział pierwszy</i>	Duchowe metody oczyszczania i uzdrawiania	25
<i>Rozdział drugi</i>	Energia czerwona i czakra podstawy	65
<i>Rozdział trzeci</i>	Energia pomarańczowa i czakra sakralna . .	87
<i>Rozdział czwarty</i>	Energia żółta i czakra splotu słonecznego. .	109
<i>Rozdział piąty</i>	Energia zielona i różowa, i czakra serca . .	143
<i>Rozdział szósty</i>	Energia niebieska i czakra gardła	169
<i>Rozdział siódmy</i>	Energia indygo i czakra trzeciego oka . . .	187
<i>Rozdział ósmy</i>	Biało-złote światło z energią fioletową i czakra korony	213
<i>Rozdział dziewiąty</i>	Rodzina kwarców i pełne widmo światła . .	237
	<i>Dodatek: Tabele</i>	259
	<i>Bibliografia</i>	265
	<i>O Autorce</i>	269

WPROWADZENIE

Jeśli chcesz, możesz odmienić swoje życie. Możesz być zdrowszy, szczęśliwszy i bardziej zadowolony z życia. Zadaj sobie pytanie: czy czujesz się spełniony duchowo? Czy żyjesz na odpowiednim poziomie emocjonalnym? Czy odczuwasz wewnętrzną energię, entuzjazm i szczęście na każdy nadchodzący dzień? Wewnętrzny spokój i wyższą świadomość można osiągnąć na wiele sposobów, a jednym z nich jest samoświadomość – potężny acz prosty sposób na zjednoczenie ciała, umysłu i ducha. Czy naprawdę jesteś świadom swych codziennych myśli i uczuć? Czy zdajesz sobie sprawę z nawału myśli, nieustannie krążących ci po głowie? Samoświadomość połączona z autentyczną świadomością własnych myśli, uczuć i działań może uporządkować twoją rzeczywistość i skierować cię ku całkowicie pozytywnemu życiu. Uwierz mi – szczęśliwe życie masz w zasięgu ręki.

A od czego powinieneś zacząć? Jestem tu właśnie po to, by pomóc ci zdecydować. Masz do dyspozycji całą paletę możliwości służących podniesieniu samoświadomości i przemianie życia, poczynawszy od zastosowania kryształów, kamieni szlachetnych, kolorów, dźwięków i zapachów, aż

do mocy intencji (aktywnych myśli i pragnień), z których możesz korzystać pojedynczo lub w kombinacjach. Pradawne narzędzia duchowe przedstawione w tej książce – z których wiele pochodzi z mądrości Tolteków oraz nauk Majów, Inków i rdzennych mieszkańców obu Ameryk – można stosować na co dzień, by dzięki nim wprowadzać i utrzymywać pozytywne zmiany w życiu każdego człowieka. Niezależnie od tego, które narzędzie wybierzesz, będziesz pracował z energią życia, stosując techniki zaprzęgające do pracy moc wibracji.

Niezależnie od źródła, wszystkie energie wibrują na zewnątrz i wpływają bezpośrednio na inne wibracje, z którymi wchodzi w kontakt. Jesteś jednym z elementów wiecznie wibrującego wszechświata. Twoje emocje, myśli i sytuacje życiowe uwalniają energię, a w konsekwencji – wibracje. Stosunkowo łatwo możesz stać się świadomym energii, którą wysyłasz w świat, osiągnąć wibracyjną harmonię i wywołać pozytywne zmiany. W podobny sposób ta książka pomoże ci również wejść w harmonię z systemem czakr. Niezależnie od tego, czy jest to twoja pierwsza, czy piąta książka o pracy z czakrami, poprowadzę cię krok po kroku ku zrozumieniu związku pomiędzy systemem czakr a wibracyjną harmonią czy ogólnym dobrostanem. Czakry, centra energetyczne ulokowane w ciele, oddziałują na ciebie na wszystkich poziomach – mentalnym, emocjonalnym, duchowym i fizycznym. Wszystkie twoje doświadczenia życiowe – przekonania, długo podtrzymywane uczucia oraz fundament ukształtowany w dzieciństwie przez rodzinę i znajomych – to najistotniejsze informacje przechowywane w czakrach. Przyjrzymy się szczegółowo cechom charakterystycznym i zagadnieniom związanym ze wszystkimi siedmioma głównymi czakrami, dzięki czemu nabędziesz umiejętności poprawy jakości swojego życia jedynie

dzięki uświadomieniu sobie, jakie informacje przechowuje twoja świadomość – ta sama, która stwarza otaczającą cię rzeczywistość.

W tej książce kolory, kryształy i czakry to główne narzędzia duchowe, których będziemy używać w celu przywrócenia harmonii w twoim życiu. Pomogę ci zrozumieć, w jaki sposób oddziałują na ciebie kolory, by na podstawie tej wiedzy włączyć do pracy czakry, z których każdej przypisany jest pewien kolor. Gdy już opanujesz tę umiejętność, będziesz mógł używać kryształów zgodnie z ich kolorami, by móc koncentrować intencje i tworzyć pozytywne afirmacje.

Na potrzeby tej książki wybrałam takie metody, których przesłanie i mądrość przemawiały do mnie. Były mi znane i zwróciły mnie ku mojemu centrum. Odkąd zaczęłam je praktykować, moje życie poprawiło się na wielu poziomach. Moja metoda polega na nieustannej obserwacji siebie. Obserwuję siebie najlepiej jak potrafię z pozycji bezstronnego obserwatora, dzięki czemu dostrzegam przyczyny i skutki. Dzięki prostej metodzie samoobserwacji prowadzonej z miłością i bez osądzania, przetransformowałam wiele wpływających na powierzchnię problemów. Ty także możesz wprowadzić w swoje życie wiele zasad i nauk, i dzięki nim odnaleźć spokój, współczucie i miłość do siebie i innych.

SKAŁY, KRYSZTAŁY I KAMIENIE

Kryształów możesz używać do rekaliibracji energii osobistej, by dzięki podniesieniu jej wibracji zapewnić lepszą komunikację z twoją wyższą mądrością i boską świadomością. Poza tym po prostu są piękne.

Na kartach tej książki zamiennie używam słów kryształy, kamienie szlachetne, minerały, skały i kamienie. Kryształy,

takie jak kwarc i inne szlachetne i półszlachetne kamienie, wibrują na określonej częstotliwości. Kryształy kwarcu, w tym ametyst, cytryn, kwarc różowy i kwarc dymny są najczęściej stosowane w praktykach metafizycznych, jednakże w tej książce omawiam szeroki wachlarz kamieni szlachetnych i ich związki z czakrami, różnymi emocjami, myślami i sytuacjami, które także wibrują na różnych częstotliwościach. Pozytywne afirmacje z zastosowaniem różnych kamieni pomagają zmienić negatywne myśli i wibracje oraz wspomagają proces transformacji.

Kamienie szlachetne można kupić w księgarniach z literaturą ezoteryczną lub New Age w całym kraju. Skały można znaleźć w starych sklepach z kamieniami lub na wystawach kamieni; możesz także wydobyć je na własną rękę. Odwiedziłam amerykańską stolicę kwarcu, region górski Ouachita (wymawiane "Oszitou) w Arkansas, znany z kwarcu wysokiej jakości. Wspaniale było zejść do kopalni i ujrzeć migoczące kryształy górskie, osadzone w warstwach iłów.

Kamienie szlachetne występują w żyłach gór. Kamieniołomy czy kopalnie to miejsca na ścianach górskich, które wysadzono za pomocą ładunków wybuchowych, by dostać się do ukrytych wewnątrz skarbów. Część otwarta dla zwiedzających to obszar, na którym górnicy umieścili wydobyte ciężkim sprzętem ły, by dostać się do odpowiednich złóż. Spędziłam wiele godzin spacerując pomiędzy wielkimi hałdami czerwonego łu pełnego kryształów. Wspaniale było kopać w niej i wydobywać błyszczące kamienie.

Oczywiście kryształy i kamienie szlachetne można znaleźć na całym świecie. Przez ponad sto lat góra Ida w okręgu Montgomery w stanie Arkansas była ośrodkiem intensywnego wydobycia. Do innych minerałów znalezionych na tym obszarze zalicza się wawelit, waryscyt i sfaleryt; znaleziono tam również śladowe ilości złota, srebra i mie-

dzi. Wspaniałe złoża kryształów kwarcu ma także Brazylia. Znalaziono tam największy jak dotąd kryształ. Jedne z najpiękniejszych kamieni szlachetnych, jakie kiedykolwiek widziałam, pochodzą z Minas Gerais w Brazylii. Nazwa *Minas Gerais* po portugalsku znaczy „kopalnie ogólne”. Urugwaj posiada najgłębsze i najbogatsze złoża ametystu. Kopalnie znajdują się także na terenie Francji, Meksyku i innych miejscach na całym świecie.

Ceny kryształów mają bardzo dużą rozpiętość i są zróżnicowane. Najprzystępniejsze cenowo są kamienie tumblerowane¹, które zazwyczaj kosztują od 1 do 5 dolarów za sztukę. W większości sklepów ezoterycznych czy New Age można kupić miseczki lub pojemniki wyłożone tęczą kamieni tumblerowanych. Ceny rzadkich okazów i większych kawałków minerałów zależą od ich jakości, rzadkości występowania i wymiarów, ale zawsze znajdzie się dla Ciebie kamień we właściwej cenie. Radzę zacząć od kolekcji kamieni tumblerowanych, ponieważ łatwo zbierzesz kolekcję kamieni w kolorach tęczy po dobrej cenie, by móc ich używać zgodnie z zaleceniami zawartymi w dalszej części książki.

NARZĘDZIA ZMYSŁOWE

Moc zapachu w życiu każdego człowieka odgrywa dość ważną rolę, zarówno w praktykach duchowych, jak i w życiu codziennym. Chociaż niewidoczne gołym okiem, zapachy są ważną częścią naszego życia, dostarczając informacji niezbędnych dla naszych podstawowych potrzeb, takich jak przetrwanie, odżywianie się i łączenie w pary. Olejki eteryczne i zioła korzystnie oddziałują na poziomie

¹ Tzn. polerowane w tumblerze. Patrz przypis 23, str. 246 (przyp. tłum.).

fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym, wspomagając równowagę czakr. Innym narzędziem terapii duchowej omawianym w tej książce są dźwięki. Wibracje wywoływane nuceniem, odtwarzaniem kojącej muzyki czy bębnieniem mogą mieć pozytywny wpływ na wibracyjną energię czakr.

Jednakże fundamentem nauk zawartych w tej książce jest *intencja*. Wszystko co istnieje powstało z intencji. Kreujemy nasze życie poprzez myśli, działania, słowa i czyny. Nasze myśli emitują wibracje, które powracają do nas w postaci osobistej rzeczywistości. Na przykład jeśli myślisz i wizualizujesz wstanie z łóżka, by napić się wody, niezwłocznie będziesz pił wodę. Zastosuj ten prosty przykład do ważniejszych życiowych spraw. To, na tworzeniu czego skupiasz swoją uwagę, przychodzi do ciebie w postaci powtarzających się myśli i wizualizacji, tak samo jak wizualizowałeś wypicie szklanki wody. Chociaż pozornie wydaje się to proste, twoje myśli i intencje mogą zostać wzmocnione i urzeczywistnione za pomocą metod duchowych omówionych w tej książce. Warto pamiętać, że to nie metoda sama w sobie przynosi zmiany, lecz intencja stojąca za konkretną metodą.

Podobnie jak program działający w tle w komputerze, niektóre z twoich uczuć i wspomnień przechowywane są głęboko pod powierzchnią świadomości. Większość ludzi nie jest świadoma, o czym myślą przez cały dzień, zaśmiecając swoją rzeczywistość często negatywnymi, destrukcyjnymi, uporczywymi i zbędnymi myślami. Dzięki stosowaniu praktyk omówionych w tej książce, ujawnią się „programy”, uczucia lub wspomnienia tworzące twoją rzeczywistość. Gdy już staniesz się świadomy swoich uczuć i myśli, możesz podjąć decyzję o usunięciu wszystkiego, co ci nie służy w taki sam sposób, w jaki usunąłbyś niepotrzebny program działający w tle w twoim komputerze.

Kluczowe znaczenie ma tu użycie intencji w połączeniu z metodami przedstawionymi w tej książce. Z odrobiną wiedzy każdy może urzeczywistnić intencję. Zasady, jakie tu zebrałam, stosowano w wielu kręgach kulturowych przez tysiące lat. Od czasów starożytnych rdzenni mieszkańcy Europy i Azji praktykowali sztukę leczenia ciała, umysłu i ducha ziołami, kryształami, kamieniami szlachetnymi, aromaterapią, świętą wodą (czyli wodą nasyconą pozytywnymi intencjami, tak jak woda święcona) oraz dźwiękami. Dopiero w dzisiejszych czasach cywilizacja zachodnia dogania pod tym względem swoich wschodnich sąsiadów. W świecie Zachodu każdego roku znacznie wzrasta zainteresowanie i praktykowanie życia w harmonii z całą przyrodą. Nawet lekarze medycyny konwencjonalnej i psychoterapeuci włączają do swych praktyk metody metafizyczne i duchowe, by pomóc pacjentom szukającym sposobów polepszenia jakości życia i zdrowia.

PODRÓŻ KU ŚWIADOMOŚCI CZAKR

Jak wcześniej wspomniałam, rozpoczynając przygodę z tą książką istotnym jest pamiętać, że *wszystko* jest energią. Nawet nasze ciała fizyczne otoczone są aurą oraz niewidzialnym polem eterycznym, które szczegółowo omówię później. Energia przepływa przez nasze ciała siecią meridianów czyli kanałów energetycznych. Stosowane od tysięcy lat leczenie za pomocą medycyny chińskiej i akupunktury opiera się na równoważeniu przepływu energii przez meridiany (bezpośrednio powiązane z systemem czakr).

W rozdziale 1 szeroko omawiam narzędzia duchowe i sposoby przygotowania się do ich skutecznego zastosowania w praktyce duchowej. W rozdziałach od 2 do 8

przedstawiam podstawową wiedzę na temat każdej czakry, w tym kolory podstawowe i pochodne, kamienie równoważące, położenie, dźwięk, wspomagające olejki eteryczne, urzeczywistnienia oraz części ciała fizycznego, na które oddziałują one bezpośrednio lub z którymi są powiązane. W miarę czytania uzyskasz głębsze zrozumienie siebie i innych. Wykonuj ćwiczenia towarzyszące każdemu rozdziałowi i notuj najistotniejsze wnioski. Rozdział 9 zawiera informacje na temat rodziny kryształów kwarcu. Omawiam w nim czyszczenie kamieni, rozpoznawanie różnych rodzajów ścian i formacji kryształów kwarcu oraz jak z nimi pracować, by osiągnąć najsilniejszą duchową łączność. Tabela znajdująca się w *Dodatku* zawiera wszelkie potrzebne informacje służące do wyboru i korzystania z kamieni szlachetnych i kryształów w leczeniu i/lub manifestowaniu intencji. *Dodatek* zawiera także tabelę związanych z każdą czakrą dźwięków, kolorów, kamieni i olejków eterycznych, tabelę oceny funkcjonowania czakr oraz tabelę sytuacji i intencjach od A do Z i związanych z nimi kamieni szlachetnych, podsumowujące wszystkie informacje zawarte w tej książce.

MOJE DOŚWIADCZENIE

Książka ta jest owocem dwudziestu jeden lat osobistych obserwacji, badań i nauczania rozwoju duchowego oraz zajęć z uzdrawiania prowadzonych w Kryształowym Ogrodzie – sklepie i centrum rozwoju duchowego, który założyłam w 1988 roku na Florydzie. Miałam również szczęście gościć najwspanialszych nauczycieli i uzdrowicieli z całego świata oraz przewodniczyć wyprawom do świętych miejsc rozrzuconych po całym świecie, z których każda pogłębi-

ła moje rozumienie praktyk duchowych i nauczania mężczyzn i kobiet wywodzących się z różnych kultur.

Prowadzone przez mnie warsztaty stały się duchowym portalem dla uczestników i terapeutów, umożliwiającym zdobycie mądrości potrzebnej do dokonania zmian drogą świadomego postrzegania. Miałam szczęście być świadkiem niezliczonych przypadków pozytywnych przemian będących owocem tych warsztatów. Niektórzy uczestnicy dokonali zmian w karierze zawodowej, przekształcili swoje związki lub przeprowadzili się. Ponadto zrozumienie to skutkuje współczuciem wobec nich samych i osób z ich otoczenia, poprawiając w ten sposób relacje osobiste i zawodowe, a w konsekwencji związki z wszystkimi istotami. Poza ulepszonymi relacjami z samym sobą i innymi, owo łagodne podejście do samodoskonalenia się pomogło wielu ludziom wyzwolić się z uzależnień, podjąć odpowiednie działania ku osiągnięciu określonego celu, dokonać istotnych wyborów związanych z karierą zawodową i tak dalej.

Na przykład Joseph jest niezwykle inteligentnym mężczyzną pracującym w świecie korporacji. Ma setki pracowników opiekujących się nieruchomościami i ludźmi. Jest bardzo poważanym i lubianym człowiekiem, dobrze zarabiającym w swoim zawodzie. Po jednym z moich kursów leczenia kryształami Joseph wszedł na nową ścieżkę. Obecnie uczy się w szkole masażu i pracuje na pełen etat. Odkrył u siebie zdolności uzdrawiania duchowego, nauczania i doradztwa; uznał, że nadszedł czas, by zwrócić się ku boskim celom jego życia. Podjął świadomą decyzję opuszczenia korporacyjnej Ameryki, by zrealizować swoje marzenie o pracy w świecie duchowym, dzięki czemu spełnił swoje życiowe pragnienie.

Inna uczestniczka kursu, Irene, wykonywała na pełen etat pracę, którą uważała za nijaką. Była żoną mężczyzny,

na którym jej zależało, lecz o którym wiedziała, że nie był jej bratnią duszą ani kochankiem, z którym było jej pisać i spędzić to życie. Tydzień po rozpoczęciu kursu zwolniła się z pracy, odeszła od męża i wyprowadziła się z domu. Podjęła te kroki świadomie. Irene urzeczywistniła wolność i ulgę, a obecnie realizuje swoje marzenie o byciu artystką i praktykiem feng shui. Była w stanie wyjść ze swego związku z miłością i wdziękiem, zachowując przy tym zgodne porozumienie.

Byłam świadkiem przemian u wielu osób, spowodowanych zrozumieniem roli czakr z zastosowaniem kolorów, kryształów i aromaterapii w dokonywaniu świadomych zmian. Możesz zrobić to samo. Książka ta może posłużyć ci jako narzędzie do przebudowania życia w sposób zgodny z twoją intencją. Co chcesz zmienić? Jak chciałbyś żyć?

OLEJKI ETERYCZNE RÓWNOWAŻĄCE CZAKRĘ SAKRALNĄ

Czakra sakralna jest ośrodkiem łączącym cię z twoją kreatywnością i płodnością. Płodność to naturalna zdolność dawania życia. Masz w sobie naturalną zdolność rodzenia pomysłów. Zdolność ta wymaga spokojnego aczkolwiek pełnego motywacji działania do osiągnięcia założonego celu. Aby przywrócić równowagę tej czakry, należy usunąć toksyny i zalegające energie.

Szałwia muszkatołowa

Dobrze służy czakrze sakralnej i czakrze splotu słonecznego. Jest niezwykle skutecznym antydepresantem. Olejek na czakrę sakralną służy jako tonik „na kobiecość”, korzystnie wpływający na płodność (być może dlatego, że jest afrodyzjakiem) i równoważący hormony. Szałwia muszkatołowa ma łagodnie uspokajające działanie i wprawia w stan euforii. Obniża także ciśnienie krwi, więc jeśli masz w planach wypicie kilku drinków, nie nadużywaj jej, ponieważ może wywołać reakcję przeciwną.

Stworzyłam kompozycję na zespół napięcia miesięczkowego i objawy menopauzy. Jej akordem bazowym jest szalwia muszkatołowa, dopełniona lawendą, geranium i nardem. To synergistyczna, opatentowana kompozycja. Olejki te łagodzą intensywne zmiany nastrojów i napięcia często wywołane stresem, zespół napięcia miesięczkowego i objawy menopauzy. Pamiętaj, że szalwia muszkatołowa obniża ciśnienie krwi, więc jeśli masz niskie ciśnienie, należy jej unikać. Możesz również stworzyć swoją własną kompozycję złożoną z powyższych olejków lub innych o podobnym działaniu.

Gdy miałam biopsję lewej piersi, użyłam kompozycji „Euforia”. W czasie zabiegu nie wiedziałam, że twór był ła-

godny. Ta synergistyczna kompozycja pomogła mi zachować spokój podczas zabiegu i w okresie oczekiwania na wyniki. Pomógł mi także nard wchodzący w skład tej kompozycji dzięki zawartej w nim walerianie.

Jaśmin

Stosuje się go na płodność i jako afrodyzjak, a także przy porodzie oraz do łagodzenia kobiecych problemów związanych z płodnością. Zapach ten ma bezpośredni wpływ na emocje i działa kojąco.

Pomarańcza

Ten cytrusowy olejek korzystnie wpływa na czakrę sakralną ze względu na swe pochodzenie z wibracji tego samego koloru co czakra sakralna. Podnosi na duchu i wyciąga z depresji dzięki wibracjom słońca związanym z pomarańczami. Znany jest z równoważących właściwości w obszarze czakry sakralnej, w tym jelit – od biegunki po zatwardzenie. Wspomaga trawienie tłuszczów i pomaga obniżyć poziom cholesterolu.

Róża

Olejek różany jest afrodyzjakiem i wspomaga płodność. Gdy doświadczasz napięcia lub kryzysu emocjonalnego, róża pomoże ci się zrelaksować. Olejku różanego można używać do pielęgnacji skóry, na krążenie krwi i przy porodzie. Róża to wieczny symbol miłości, a olejek z niej jest także olejkiem na czakrę serca. (Więcej o olejku różanym w rozdziale 5, omawiającym czakrę serca.)

Majeranek

Olejek ten może być stosowany na wszystkie czakry. Osobiście najbardziej kojarzy mi się z czakrą sakralną, ponie-

waż łąki często skrywane są w jej obszarze. Pomaga ukoić w płaczu, zdenerwowaniu, hysterii, paranoi i w poczuciu potrzeby ochrony. Pozwala ci się zrelaksować, uwolnić stres i łatwo pozbyć się negatywności. Pomaga usunąć bóle głowy i oczyszcza z problemów oddechowych. Majeranek w postaci olejku aromatycznego można dodać do kompozycji na bóle mięśniowe i kurcze mięśni. Pomaga przy bezsenności, więc może wywoływać uczucie senności.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz dodatkowej ochrony, ponieważ znajdujesz się w towarzystwie wielu negatywnych osób, natrzyj skronie i kark odrobiną majeranku.

Ylang ylang

Pomaga zrównoważyć irytację, zespół napięcia miesięczkowego i napięcia nerwowe. Olejek ten obniża również ciśnienie krwi. Uspokaja układ nerwowy i pomaga przetrwać zdenerwowanie, szok, strach i panikę. Ylang ylang jest także afrodyzjakiem i równoważy hormony. Te dwie właściwości wspomagają równowagę czakry sakralnej.

Istnieją różnorodne narzędzia służące równoważeniu emocji, uwolnieniu głęboko ukrytych wzorców i kreowaniu życia. Jakie kamienie szlachetne i olejki eteryczne wybrałaś, by towarzyszyły ci na tym etapie życia? Czy jesteś gotów dawać z siebie wszystko i tworzyć? Wybierz kamień i zacznij już dziś! Po przeczytaniu rozdziału o czakrze sakralnej powinieneś cały płonąć z entuzjazmu, by to zrobić!



Margaret Ann Lembo jest duchową uzdrowicielką i terapeutką, Mistrzynią Reiki i właścicielką Kryształowego Ogrodu – ośrodka rozwoju duchowego. Od ponad dwudziestu lat prowadzi warsztaty i wykłady w całych Stanach Zjednoczonych. Mieszka na południu Florydy. Więcej informacji o niej znajdziesz na jej anglojęzycznej stronie internetowej www.MargaretAnnLembo.com.

Dzięki poradom Autorki możesz stworzyć własną rzeczywistość, a każdy dzień Twojego życia może być pełen dostatku, radości i zdrowia. Czerpiąc ze starożytnej mądrości duchowej i Prawa Przyciągania, ten praktyczny przewodnik wskazuje drogę do aktywacji i równoważenia siedmiu głównych czakr. Dzięki harmonizowaniu centrów energetycznych można m.in. w pełni naturalnie pozbyć się większości chorób oraz rozbudzić intuicję.

Opisane techniki bazują na pracy z kamieniami szlachetnymi, kryształami, kolorami i olejkami eterycznymi. Ich zastosowanie spowoduje wsparcie procesu uzdrawiania i wywoła pozytywne zmiany służące osiągnięciu fizycznej, emocjonalnej i duchowej równowagi. Dzięki zawartym w książce poradom każdy z łatwością sprawdzi przepływ energii w swoich czakrach i wyeliminuje ewentualne niedoskonałości, jakie w nich występują.

Równowaga w czakrach – zdrowie i szczęście w życiu.

Patroni:

