

Obsah

PŘEDMLUVA	7	Poruchy krevního oběhu	19
Jak zacházet s touto knihou, aby vám přinesla užitek?	8	Hypertenze	19
Co budete k práci s mandalami potřebovat?	9	Hypotonie	20
Užitečné rady	9	Varikózní rozšíření cév	20
MODLITBA: PŘIJÍMÁM S LÁSKOU DO SVÉHO SRDCE	10	Trombóza	21
LIDSKÉ TĚLO A JEHO ČAKRY	12	Obliterující endarteritida	21
Anáhata – srdeční čakra	13	Anémie	22
Čakrový a energetický systém těla	13	Krvácivost	22
Srdce a oběhová soustava a její souvislost s psychikou člověka	14	Plíce a dýchací cesty	22
NEMOCI A JEJICH PSYCHICKÉ PŘÍČINY	16	Plíce	22
Srdce a oběhová soustava	16	Pneumonie – zápal plic	22
Bolesti u srdce, stenokardie	16	Bronchitida	23
Srdce a arytmie	17	Kašel	24
Ateroskleróza	18	Záchvaty dušnosti	24
		Astma	25
		Tuberkulóza	26
		MANDALY A MANTRY	29

LIDSKÉ TĚLO A JEHO ČAKRY

Každý lidský jedinec je složitým otevřeným biologickým systémem. Kromě fyzického těla má ještě několik dalších těl, z nichž každé plní na tomto světě jinou funkci: éterické tělo, tělo nebeské, tělo intuitivní, tělo karmické, tělo mentální, tělo astrální a tělo kéterické.

Celá podstata člověka je skrytá v jeho Nadduši. Božská jiskra vyzařuje Božské světlo a naplňuje naše těla silou života. Nadduše se skrývá v duchovním srdci – a díky ní bije i naše fyzické srdce.

Základní roli v našem životě hraje čakrový systém, souhrn energetických center. Čaker je velké množství, ale obvykle rozeznáváme sedm základních. Všechny se rozkládají kolem páteře, a to v různých výškách – od rozkroku až nad temeno hlavy.

Čakra v překladu ze sanskrtu znamená *kruh, energetický vír*. Čakry jsou energetická místa (centra) v těle popisovaná jako vír nebo kruhy. Každý takový kruh nebo vír osciluje určitou frekvencí a váže naše astrální tělo na tělo fyzické. Čakry se pohybují v různých směrech; přitom energii přijímají i vydávají, přičemž dohromady tvoří jednotný energetický systém, svázaný s činností tělních orgánů a soustav. Každé čakře odpovídá jistá úroveň energetických vibrací a úroveň vědomí.

ČAKRA	UMÍSTĚNÍ	ORGÁNY, ŽLÁZY
Kořenová, múladhára	Konec páteře pod kostrčí	Konečník, zárodečná žláza, nohy, páteř, kosti
Sakrální, svádhišthána	Spodní část břicha	Pohlavní orgány, nadledvinky, slezina
Solár plexu, manípúra	Na páteři ve výši pupku	Játra, slinivka břišní, žlučník, žaludek
Srdeční, anáhata	V těle uprostřed hrudi	Podvěsek mozkový, srdce, plíce, ruce
Krční, višuddhí	V oblasti hrtanu	Štítná žláza, hrtan, uši, zuby, obličej, ramena
Čelní, adžňá	Ve středu lebky	Hypofýza, oči
Temenní, sahasrára	Nad vrcholem lebky	Epifýza, mozek

Zablokování energie v některé čakře, poruchy nebo deformace v činnosti čakr se projevují jako nemoci, špatné mezilidské vztahy či těžké životní situace. Pokud jsou všechny čakry v harmonii, je harmonický i život člověka.

Na čem stav čakr závisí? Jako vždy na našich cílech a přáních, na myšlenkách a emocích. Všechny mají vliv na energetický stav organismu a na naše fyzické tělo. Každá čakra vyživuje pránou s ní spojené orgány a má i vliv na psychologii nebo prožívání určitých aspektů života a předává do aury *bioenergie*. Tyto možnosti jsou na dosah ruky, a to nejen v přeneseném smyslu, ale doslova. Harmonizace čakr v těchto záležitostech pomáhá. Existuje mnoho způsobů, jak pozitivně ovlivnit proudění energie v čakrách. Uvolnit cestu rušivým emocím, a tím harmonizovat čakry dokáže právě mandaloterapie a spojení mandal s mantrami.

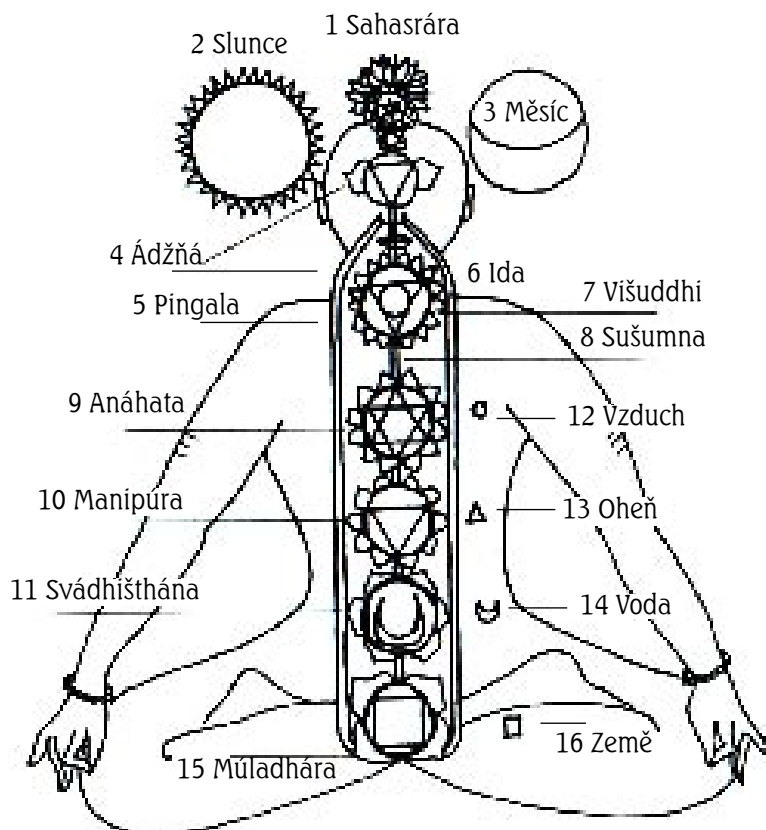
Anáhata – srdeční čakra

Anáhata, též srdeční centrum, se ukrývá uprostřed hrudníku. Při projekci na páteř je to oblast mezi čtvrtým a pátým hrudním obratlem. Fyzicky je čakra spojená se srdcem, plícemi, brzlíkem a rukama. Její sattvou je vzduch. Barva – zelená. Znamením je dotek. Jedná se o čakru lásky a vztahů. Jde jak o vztahy k sobě, tak i k druhým lidem, ale rovněž k celému světu. Její blokace způsobuje neschopnost lásku dávat i přijímat. Člověk s otevřenou srdeční čakrou je emocionálně svobodný a otevřený, přijímá všechny a šíří lásku ke všem okolním lidem, neočekává nic na oplátku. Chápe svůj božský původ a je schopen vidět jedinečnost každého člověka.

V jižních krajích tuto čakru považují za nejdůležitější, protože ovládnutí její energie vede k projevu Božské lásky a také ke schopnosti levitovat a vstupovat do těla jiného člověka.

Problémy se srdeční čakrou se fyzicky projevují onemocněním srdeční a oběhové soustavy, dýchacích cest, alergiemi, emocionální uzavřeností a neschopností komunikace.

Čakrový a energetický systém těla



Srdce a oběhová soustava a její souvislost s psychikou člověka

Srdce považujeme za duchovní a životní centrum člověka. Stav lidského srdce odráží schopnost daného jedince radovat se ze života, žít v souladu se sebou samým a okolním světem. Člověk žije, dokud jeho srdce bije. Krev představuje proud životní síly a štěstí a cévy toto štěstí, jež radost a sílu dodávají ke každé buňce našeho těla.

Kardiovaskulární onemocnění, a tedy onemocnění srdce a oběhové soustavy, se dostaly podle počtu případů na první místo na světě a předčily i onkologická onemocnění a cukrovku. Příčin těchto onemocnění je vícero, podívejme se teď aspoň na ty nejčastější z nich.

Není to tak dávno, co vědci z univerzity v Massachusetts prohlásili na závěr jednoho ze svých výzkumů, že nejkritičtějším rizikovým faktorem pro onemocnění srdce a oběhové soustavy je pocit nespokojenosti s vlastní činností. Vyskytuje se až u 90 % nemocných. Často člověk pracuje, aniž by mu to přinášelo uspokojení. Dalším rizikovým faktorem jsou špatné vztahy s okolím. Zamyslete se nad tím. Tohle je velmi důležitá informace. Nadměrný příjem tuků a sedavý způsob života zaujímá v pořadí rizikových faktorů až poslední místo. Každý z nás by měl žít v souladu se svou přirozeností a pociťovat radost z každé vykonávané činnosti. Při výběru práce pro nás nesmí být kritériem jejího hodnocení peníze, ale možnost přinášet uspokojení a osobní rozvoj pro blaho vesmíru, přírody, všech lidí a jejich společenství.

Pokud se vám ráno nechce vstávat, znamená to, že nejste přesvědčeni o tom, že vás vaše denní činnost uspokojuje. Je to znamení, že byste měli dělat něco jiného. Ranní vstávání bez budíku je jasným projevem toho, že prožijete šťastný den ne pro sebe, ale pro druhé, pro lidstvo, pro celý svět.

Velká část populace dnešního světa nechodí spát včas, ale naopak příliš pozdě. Kupodivu ne proto, že by nestihli během dne udělat všechno, co si naplánovali, ale protože za celý den nepoznali pocit uspokojení a radosti ze své práce nebo ze vztahů se svými blízkými. Prodlužujeme si den, ale zmizelo štěstí, pocit hlubokého uspokojení a radosti. Dokonce se cítíme psychicky a fyzicky vyčerpaní, ale zároveň se cítíme nespokojení. V takovém rozpoložení přicházíme mnohdy domů z práce. A začínáme hledat, kde bychom tohoto uspokojení nenaplněných potřeb dosáhli. Často saháme po povrchní náhražce, která substituuje právě ono hluboké vnitřní uspokojení, které postrádáme. Naše smyslové orgány zrak, sluch, hmat, chuť, čich si také žádají své. Proto usedáme před spaním k televizoru, přejídáme se, popijíme alkohol, hledáme uspokojení v sexu. Stimulujeme své vědomí a tělo čajem, kávou, alkoholem a jinými drogami a snažíme se vybudit své tělo, abychom se konečně začali cítit příjemně a svěže. Vykládáme si povídačky o sovách, které jsou zvyklé na noční život, a skřivanech, již vstávají brzy, a dokonce v ně věříme. Ale zákony přírody jsou jiné. Příroda si od nás žádá změnu ne v našem okolí, ale hluboké změny v nás samých.

Proč se tolik z nás nezabývá tím, čím by mělo? To proto, že na světě vládne spotřební přístup k životu. Protože si svou náplň života vybíráme podle toho, aby nám přinesla co nejvíce peněz. A proč? Abychom potom mohli více spotřebovat. Žijeme v zajetí stereotypů,

kteře nám vlastně vůbec nevyhovují. Stáváme se otroky svých vlastních iluzí. Chcete se o tom přesvědčit? Spočítejte si doma věci a udělejte si inventuru – bez kterých byste se mohli obejít? Takové věci vám zbytečně zabírají životní prostor. Žádají si po vás, abyste pro ně utráceli svou životní energii. Stejně tak to je i s našimi myšlenkami, s naším přesvědčením. Mnohé nám nejsou k dobru, a naopak nám přímo škodí.

Pro mnohé z nás je práce zónou vysokého napětí. Zakoušíme neustálý stres, fyzické i psychické vypětí, emocionální a psychický tlak. Příčina takového stavu je jedna jediná: egoismus, přání žít jen pro sebe. Egoismus rodí touhu po požitkářství a penězích.

Každý, kdo pracuje jen pro peníze, mrhá svou životní energií. Zasvětil svůj život mrtvým peněžním symbolům, za kterými se pro některé lidi skrývají představy věcí a požitků, jež si mohou koupit. Pro jiné lidi budou peníze představou moci a úspěchu. Ten, kdo pracuje s láskou a ví, proč to dělá, vědomě přispívá k vytváření energie Života, energie Lásky.

Lidstvo žije v přímo šíleném životním rytmu. Obchody jsou otevřené 24 hodin denně, zábava, kasina, bary a restaurace jsou k dispozici ve dne v noci. K tomu práce na směny. Ani si neuvědomujeme, jak závažný je to problém. Zvláště ve velkých městech. Člověk by neměl pracovat v noci. Noc tu není pro práci.

Co s tím? Ptáte se. Opustit nenáviděnou práci? Z čeho pak budu žít? Pak si pamatujte: nemůžete přestat pracovat, jestliže jste k tomu ještě nedozráli. Jinak si své problémy přenesete na nové místo s sebou. Vaše rozhodnutí nemůže být založené na takových pocitech, jako je zlost, křivda, sebelítost, pocit viny a dalších podobných. Vykonávejte svou obvyklou práci s láskou a radostí

s pocitem, že není náhoda, že jste se ocitli právě na takovém místě mezi právě takovými lidmi. Jste součástí jisté skutečnosti. Popřemýšlejte, jaké životní úkoly a lekce na vás ještě čekají spolu s ostatními kolem vás. Zkoušejte v každém člověku kolem sebe najít kousek sebe sama. Každý druhý je jen naším odrazem. Pak teprve mnohemu porozumíte a budete chodit do práce s jiným pocitem. Lidé kolem ve vás nebudou vzbuzovat negativní emoce jako dříve. Pozvolna se dostaví vaše „očistění“.

Spolu s tím, co jsem popsal v předchozím odstavci, se snažte najít a pochopit svou přirozenost a své životní poslání. Vykonávejte to, co je vám příjemné, co umíte nejlépe a čím můžete přinést ostatním největší užitek – to jest díky čemu budou šťastnější. Každá naše činnost by měla sloužit k našemu rozvoji a přinášet blaho světu.

Nejdříve změňte své myšlenkové pochody. Až pak můžete měnit svou práci. Ve své praxi jsem zažil mnoho případů, kdy moji pacienti nejdříve měnili svůj vztah k sobě samým, k tomu, co dělají, a snažili se najít svou podstatu. Učili se najít činnost, která by jim přinášela nezištné uspokojení. Zpravidla se jim za nějaký čas ta správná práce naskytlá jakoby sama od sebe.

NEMOCI A JEJICH PSYCHICKÉ PŘÍČINY

SRDEČNÍ A OBĚHOVÁ SOUSTAVA Bolestí u srdce, stenokardie

Bolesti v oblasti srdce vznikají z neopětované lásky k sobě, blízkým, okolnímu světu, k životu jako takovému. U pacientů s nemocným srdcem pozorujeme nedostatek lásky k sobě i ostatním. Jejich projevy lásky blokují staré křivdy, řevnivost, závist, smutek, lítost, strach a hněv. Tito lidé se cítí osamělí nebo se osamělosti bojí. Nevidí, že osamělost si vybírají oni sami. Odtahují se od druhých, neboť stále myslí na minulé křivdy. Jsou pod tlakem emocionálních problémů minulosti. Říkají, že život je pro ně „těžká černá kára“ nebo že jim „leží kámen na srdci“. Nedostatek lásky a radosti se bere z nich samých. Sami v sobě ubíjejí ty božské vlastnosti. Pro své zaujetí vlastními city a problémy jim na krásné city lásky a štěstí už v jejich životě nezbyvá síla ani čas.

„Pane doktore, nemohu se zbavit myšlenek na své děti,“ vyprávěla mi jedna moje pacientka. U dcery je to nanic. Její muž je alkoholik. U syna totéž. Rozešel se se ženou. Mám strach o vnuky. Co s nimi jen bude? Bolí mě u srdce, když na ně byť pouze pomyslím.“

„Chápu, že chcete pro své nejbližší jen to dobré,“ říkám jí. „Ale myslíte si, že svou bolestí srdce jim nějak pomůžete?“

„Jistěže ne,“ odpovídá ta dobrá žena. „Ale jinak já to prostě neumím! Co jiného mám dělat?“

Bolest srdce často postihuje ty, kteří jsou ve svém nitru přeplněni soucitem. Chtějí na sebe za každou cenu brát bolesti a nesnáze druhých. Říká se o nich: „soucitný člověk“, „bere si všechno blízko k srdci“ a tak dále. Mají velmi silnou touhu pomáhat druhým lidem ve svém okolí, jen k tomu leckdy nepoužívají ty nejlepší způsoby. Odsuzují celý svět. Nemyslí na sebe a svou existenci úplně ignorují. Jejich srdce se časem uzavírá a zůstává imunní proti lásce a radosti. Cévy se jim časem zužují. Pamatujte, že lítost a soustrast – to není láska! Buďte milosrdní, ale ne lítostiví! Nepřítakejte slabostem druhých ani sebe samých. Vaše srdce ať je naplněno milosrdenstvím. Pomáhejte druhým radostně a s láskou. Spojte v sobě lásku k sobě a lásku ke druhým. Mějte na mysli, že podělit se s někým mohu jen o to, co mám! Kdo má ve svém nitru mnoho dobrých a ušlechtilých citů a myšlenek, jen ten se o ně může podělit s blízkými.

Buďte otevřeni světu, milujte svět, milujte jeho obyvatele. Přitom ale nezapomínejte na sebe, na své zájmy a záměry. To je největší umění. Milovat své bližní stejně jako milovat sebe sama. Proč tak často zapomínáme na tu druhou část přikázání?

Jen ten, kdo má v sobě pouze dobré úmysly, kdo porozuměl a pochopil svou předurčenost ve vesmíru a ztotožnil se s ní, jen tomu bude přáno mít silné a zdravé srdce.