Krásný den, sluníčko,

v rámci 4. čakry se budeme věnovat převážně tvému srdci. ❤

Čeká tě také spousta úkolů a cvičení. Součástí tohoto týdne je návod jak prostě jen být od nádherné bytosti a také test, ve kterém si ujasníš, jakým jazykem lásky mluvíš ty a tví milovaní.

A nyní začneme tím, že si zvědomíš to, co tě dělá šťastnou. ☼

Co dělá mému srdíčku největší radost?

Čakra srdeční

Všichni spojují své srdce s láskou, a to je přesně to, o čem tato čtvrtá čakra je. Zahrnuje lásku k druhým i lásku k sobě, proto je tato čakra také **spojována se zdravím a léčením**. Tato čakra je centrem opravdové čisté a bezpodmínečné lásky.

Čtvrtá čakra je prostřední ze všech sedmi čaker, spojuje tři nižší a tři vyšší čakry. To je oblast, kde se setkávají fyzické a duchovní aspekty našeho bytí. Jde o **propojení duchovního světa se světem fyzickým**. Funkce této čakry je také sjednotit tyto dva protipóly skrze lásku a soucit.

Když je tvoje srdeční čakra otevřená a v harmonii, plyne tvůj život s láskou a soucitem, rychle a snadno dokážeš odpouštět a přijímáš ostatní i sebe. Uzavřená srdeční čakra může vést k zármutku, hněvu, žárlivosti, strachu ze zrady a nenávisti vůči sobě a ostatním.

Se srdeční čakrou je spojená láska k sobě i ostatním, kvalita vztahu, soucit a empatie, odpuštění i přijetí, transformace a změna, žárlivost a závislosti.

Když je srdeční čakra otevřená, můžeš se cítit hluboce propojená se sebou a celým světem, můžeš cítit harmonickou výměnu energie, nebo-li dávání a přijímání lásky.

Pokud však dojde k zablokování srdeční čakry, můžeš mít potíže se svým vztahem k sobě i ostatním, jako je například nadměrná žárlivost, spoluzávislost nebo uzavření a stažení se do sebe.

Otevření srdeční čakry vede k probuzení léčitelských schopností, které můžeš navýšit a ochránit zasvěcením do některé z energií.

Nemoci spojené se srdeční čakrou

Časté fyzické příznaky nevyvážené srdeční čakry jsou pneumonie, astma, problémy s plícemi, problémy s prsy, dýchací potíže, bolesti v horní části zad, bolesti ramen a paží a předčasné stárnutí.

Časté psychické příznaky nevyvážené srdeční čakry jsou apatie, neodpouštění a obecně neschopnost odpustit a problémy s tím spojené, beznaděj, nedůvěra, pocity odloučení a samoty, smutek, žárlivost.

Otevření a harmonizace srdeční čakry

Úplně nejdůležitější je odpouštět, a to sobě i ostatním, kteří nám ublížili v životě, ale také propustit tyto křivdy a bolesti. Rituál odpuštění jsme si dělaly již ve 2. týdnu, ale určitě si ho zopakuj a uvidíš, zda ses někam posunula. **Součástí uzdravení srdeční čakry je i naučit se milovat a začít lásku dávat.** Kdo chce naplnit svůj život láskou a chce lásku umět přijímat, tak se musí prvně naučit lásku dávat. **Sebeláska je absolutně tím nejdůležitějším aspektem pro uzdravení a aktivaci této čakry**. Až se naučíš milovat sama sebe, tak tě začnou mít rádi i ostatní. Bez sebelásky a nalezení své vlastní hodnoty se tvé srdce ostatním neotevře. Všímej si, jak se k tobě chovají druzí. Tak se k sobě chováš ty sama. Oni ti to jen zrcadlí. Pokud se sama nemáš ráda, nechtěj to po nich.

Další krok je skutečně upřímný fyzický kontakt, jako je objetí, úsměv, polibky, mazlení, hluboký milující akt s milující se osobou.

Vše opět doplňuje meditace a další cvičení jako je jóga a čchi-kung.

Znaky nerovnováhy a harmonie ve čtvrté čakře

Nadbytek energie – potřeba pozornosti a pochvaly od druhých, lpění na druhýc, snaha všem se zalíbit, slabé hranice, vzájemná závislost, arogance, paličatost a nutkavost.

Nedostatek energie – kritičnost, netolerance, izolovanost, stažení se, bezohlednost, nadměrné hranice, strach z intimity, nízká energie, obviňování druhých a bezcílnost.

Harmonie – empatie, klid, sebepřijetí, ohleduplnost, soucítění, štědrost, odpouštění, sebejistota, odvaha a účelnost.

Shrnutí:

- Srdeční čakra leží v samotném středu čakrového systému a představuje vyváženost a propojení polarit mysli a těla, „nahoře“ a „dole“, nebes a země, mužského a ženského principu.
- Srdeční čakra souvisí s elementem vzduchu. Lze k ní přistupovat skrze dech.
- Otevřeme-li hrudník, získáváme více prostoru pro dýchání, takže se může uvolnit a rozepnout celé tělo.
- Do období rozvoje srdeční čakry se děti dostávají poté, co zvládly své impulzy a začínají se zapojovat do vztahů.

- Všichni si rozvíjíme sociální identitu, která se snaží od druhých získávat přijetí a potvrzení. Když ale přijmeme sami sebe, snímáme toto břemeno z ostatních, můžeme se chovat přirozeně, opravdově a dovolujeme si být i zranitelní.
- Srdce otevíráme nesobeckými skutky štědrosti, soucítění a odpuštění.
- S otevřenou srdeční čakrou přichází radost, rozlet a propojení vnitřního světa se světem vnějším.

„Dovol věcem, aby přicházely a odcházely, abys udržela své srdce stejně otevřené, jako je otevřená obloha.“

LAO-C‘

Úkoly a cvičení

Paprsek lásky

Už máš za sebou kus cesty a je na čase zkoušet sílu svého světla v praxi. Vyzkoušej si toto nádherné cvičení. ♥

Nikdy nevíš, jaký dlouhodobý výsledek ti přinese dávání tam, kde nečekáš nic zpět. Zde je krátké cvičení pro uvědomění si radosti, která plyne z užitečnosti pro druhé a z možnosti posloužit jim či nechat si posloužit od nich.

- Vyber si někoho, koho dobře znáš, třeba sousedku, přítelkyni či spolupracovnici a vymysli něco, co pro ni můžeš udělat. Nech se vést představivostí a tvořivostí mysli. Co by ji potěšilo? Můžeš jí upéct bábovku, posekat trávník nebo vzít děti do kina. Kolegyni z práce můžeš nechat na stole vázu s květinami s nějakým povzbuzením, pozvat ji na

oběd nebo jí koupit malý dárek. Když stojíš ve frontě v obchodě, pochval třeba pokladní za rychlou práci. Zaplať někomu jízdenku ve vlaku, kterou si kupuje. Dělej to bez očekávání protislužby. Obzvlášť dobře to funguje, když při tom zůstaneš anonymní.

- Všimni si svých pocitů, když sleduješ obdarovanou osobu nebo když si představuješ, jak dárek objevila. Představ si, že ji tvůj dárek inspiruje k nějakému podobnému skutku pro někoho jiného, za který opět nic nečeká.
- Nyní se zamysli, co by někdo mohl udělat pro tebe. Možná potřebuješ s něčím poradit, pomoct s dětmi nebo bys ráda zvelebila veřejné prostranství a chceš se domluvit s ostatními. Uč se poprosit o pomoc a všímej si, co pociťuješ, když ji přijímáš. Když někoho necháš, aby ti pomohl, pomáháš tím zároveň jemu.

Jakou reakci způsobila tato láskyplná akce?

Prožitkový běh (procházka)

Barva tvého srdíčka je zelená a růžová. Ideální harmonii najdeš tedy v přírodě a dalším posílením, které povede ještě k většímu otevření a napojení, je aktivní pohyb na čerstvém vzduchu. Jdi ven, pokud možno do přírody, lesa, na louku… A užij si pohyb, vnímej ho všemi svými smysly. Všímej si znamení, vnímej průvodce, vdechuj krásu kolem tebe, vysílej léčivé paprsky lásky stromům, zvířatům, bytostem lesa….

Můj prožitek, znamení, vzkazy, průvodci, emoce, synchronicity:

Otevření hrudníku

Srdeční čakra leží přesně uprostřed hrudi, ačkoli fyzické srdce se nachází poněkud nalevo.

Když otevřeme hrudník, získáme více prostoru pro dýchání, a tím se zároveň vytvoří více energie, lásky a vitality.

- Postav se s nohama na šířku boků a několikrát se pohoupej v kolenou, abys získala pocit pevné půdy pod nohama.
- Polož si ruce na srdce a zkus, zda cítíš jeho tep. (Pokud ne, polož prsty na krční tepnu.)
- Zhluboka dýchej do hrudi a všímej si, zda dech kontroluješ nebo necháváš volný, tedy zda to vyžaduje určité úsilí, či zda hluboký nádech přichází přirozeně. Po několik cyklů sleduj, jak vlastně dýcháš. Nepokoušej se něco měnit, jen pozoruj.
- Nyní propleť prsty obou rukou za zády. Ramena zatlač dozadu, propni lokty. Všimni si, jak se tím hrudník zdvihá a dostává dopředu. (Kdyby tě tato poloha v ramenou příliš napínala, můžeš mezi rukama držet kousek napnuté látky, abys je měla dále od sebe.)
- Zdvihej hrudník a dlaně tlač vzad. Přitom mírně zatáhni hlavu dozadu, takže se ti protáhne krk. Všimni si, že se tím tvůj hrudník otevírá ještě více.
- Zhluboka se nadechni do uvolněného prostoru. Vydechni doširoka otevřenými ústy.

- Dále se začni předklánět, pohyb vychází z pasu. Tvá páteř se přitom protahuje. Hrudník máš stále roztažený, prsty obou rukou propletené za zády a lokty napjaté.
- Při předklánění uvolni celý trup i lokty, takže ruce, i když spojené, se působením přitažlivosti trošku svezou do stran.
- Zatřes hlavou ze strany na stranu a uvolni krk. V tomto uvolněném předklonu zůstaň několik dechových cyklů.
- Pak se znovu zvedni. Začni hlavou, hruď tlač vpřed a dál od boků.
- Pomalu se napřimuj. Zvedni hrudník, ruce rozpoj a nechej podél těla.
- Stůj přirozeně a sleduj, zda máš nyní pro dýchání více prostoru a zda se tvé tělo cítí volnější pro rozpínání.

Přihlas se znovu o ztracené kousky sama sebe

Při tomto cvičení si budeš pokládat mnoho niterných otázek. Provádět to můžeš s kamarádkou nebo sama a odpovědi si zapisovat do deníku. Ať budeš odpovědi říkat nebo psát, vždy mysli na to, abys je doopravdy prociťovala. Vůbec nehledej rozumové odpovědi! Jde o to, abys spustila vnitřní proces obnovy.

- Co máš na sobě nejraději? (Vždy je nejlepší začít něčím pozitivním.) Jak se cítíš ve svém těle, když se raduješ z toho, co je na tobě nejlepší?

- ❖ Co se ti na sobě nejvíc nelíbí? Co nejvíc odsuzuješ nebo za co se nejvíc stydíš? Všimni si opět, jak se při zaměření na tyto stránky v těle cítíš.

- ❖ Kdy si tuto stinnou stránku v sobě rozvinula? V jakém věku? Ohlédni se zpět a vyjmenuj, co na tebe mělo v té době vliv, jaké síly na tebe působily.

Mohlo by jít například o následující:

- Byla jsem jedináček a najednou se narodil můj mladší bratr.
- Nesla jsem zodpovědnost za rodinu už v útlém věku.
- Měla jsem násilnického otce, který mě děsil a zraňoval.
- Má rodina se často stěhovala a já pořád znovu začínala v nových školách a hledala nové kamarády.
- Matka se o mě příliš nestarala a na nás děti se často hněvala.

- Nyní ve světle těchto vnějších okolností a sil prozkoumej své nenáviděné stránky znovu. Představ si, že hovoříš k té části vlastní osobnosti, která je dělá a říkáš jí něco ve smyslu: **„Tak teď už chápu, proč jsi zde, a co se tu pokoušíš dělat.“**
- **Odpusť** této své části a poděkuj jí, že se o tebe celou dobu snažila starat.
- Až jí odpustíš, udělej pro ni v srdeční čakře místo. Představ si třeba, že jsi jí tam přinesla křeslo nebo měkký polštář na sezení. Možná ji uvidíš jako vlastní vnitřní tříleté nebo pětileté dítě. Připrav ve svém srdci posvátný prostor pouze pro tohoto malého človíčka.
- Všimni si, jak se při tom všem fyzicky cítíš, jaké pocity v těle máš a na kterých místech. Pokud budeš chtít, vyber si další svou nepříjemnou stránku a projdi s ní stejný postup.
- BONUS! Poté, co jsi prošla tímto procesem, můžeš se podívat na někoho jiného. Má-li nějaká osoba vlastnosti, které nesnášíš, opět se jí zeptej, kdy a proč se tak naučila chovat. Když porozumíš jejímu příběhu, nejspíš pro tebe bude mnohem snazší jí její vlastnosti odpustit. A s tvým odpuštěním se kupodivu tento její rys začne projevovat méně.

Kroužení pažemi

Uvolnění ramen je dobré pro uvolnění prostoru pro srdce.

- ✓ Postav se s nohama na šířku boků. Zaujmi pevný postoj.
- ✓ Upaž a vytvoř písmeno T, dlaně směřují dolů.
- ✓ Špičky prstů zvedni vzhůru a zatlač dlaňovou část zápěstí co nejvíce od těla. Energie expanduje z tvého srdce do obou paží a až do konečků prstů.

- ✓ Nyní dlaně uvolni a začni celými pažemi kroužit vpřed. Začni nejprve velice malými kroužky, postupně je ale rozšiřuj, až se nakonec dostaneš k největším kruhům, jakých jsi schopna dosáhnout. Nezapomeň správně dýchat, nejlépe tak, že se při pohybu paží vzhůru nadechneš a při pohybu pažemi dolů vydechneš.
- ✓ Změň směr kroužení a kruhy postupně opět zmenšuj. Nakonec opět skončíš v upažení s dlaněmi tlačícími do stran.

Poděkování srdíčku ♥

Poděkuj svému srdíčku za jeho tlukot, za to, jak rozváží krev po celém tvém těle, jak bez ustání pracuje a ty jsi díky tomu tady, **krásná, silná a plná života.**

A teď si uvědom, že to srdce jsi ty a PODĚKUJ SOBĚ, že žiješ, dáváš a přijímáš lásku! Přilož si na něj ruce a řekni:

JÁ JSEM LÁSKA! ♥