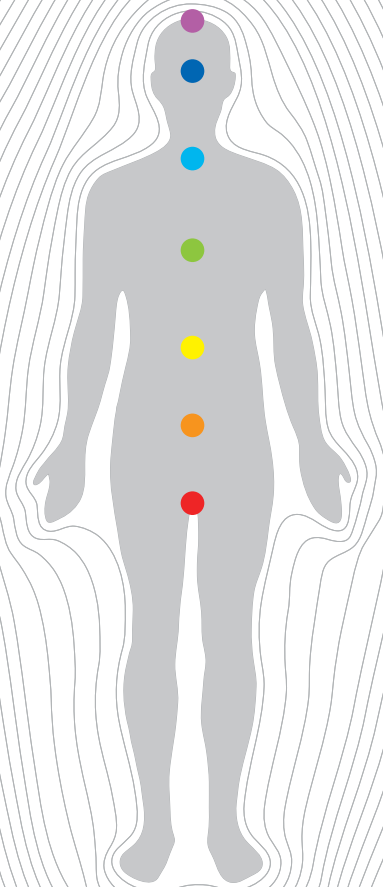


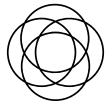
Hana a Jiří Rakušanovi

AURA, ČAKRY A SEBELÉČENÍ



Alferia

Rady a zkušenosti z terapeutické praxe



Alferia

Hana a Jiří Rakušanovi

Aura, čakry a sebeléčení

*Rady a zkušenosti
z terapeutické praxe*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Hana a Jiří Rakušanovi

Aura, čakry a sebeléčení Rady a zkušenosti z terapeutické praxe

Obálka, sazba a grafická úprava: Jakub Sýkora

Jazyková redakce: Hana Kučerová

Odpovědná redaktorka: Lenka Kubelová

Počet stran: 144

První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a.s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6884. publikaci

Vytiskly: THB, a.s.

© GRADA Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-2953-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-2017-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-0750-6 (print)

Obsah

Úvod	6
1. Aura	9
I. Základní barva aury.....	10
II. Velikost aury.....	22
III. Tvar aury	27
IV. Vedlejší barvy.....	31
2. Čakry	33
I. Životní energie.....	34
II. Význam a vlastnosti jednotlivých čaker.....	41
1. čakra – Základní.....	41
2. čakra – Křížová	53
3. čakra – Solar plexus	63
4. čakra – Srdeční.....	72
5. čakra – Krční	83
6. čakra – Třetí oko	93
7. čakra – Korunní	102
III. Dědičné nemoci.....	109
3. Jin – jang	113
4. Duše – mysl – tělo	123
5. Emoce	129
6. Uvolnění a relaxovanost	135
Závěr	140
Poděkování	144

Úvod

Proč jsme každý jiný? Proč někomu jde něco, co jinému ne? Jak se dá rozpoznat, k čemu jsme předurčení, co nám půjde dobře a s čím budeme mít potíže?

Možná vás také někdy napadla otázka, čím to je, že někteří lidé jsou tak praktičtí, logičtí, snadno realizují krok za krokem svoje projekty, a to dokonce viditelně, hmatatelně, jejich rozhodnutí jsou přímá a konkrétní, a jiní, i kdyby se snažili sebevíc, praktičtí prostě nejsou a nebudou. Nebo naopak. Někteří lidé jsou jemní, citliví, umělečtí, malují obrazy, skládají hudbu, fotí jedinečné okamžiky, s lehkostí vnímají krásu kolem sebe a pracují s ní, což jiným nejde.

Popravdě nám podnět k tomuto zkoumání daly osobní rozdíly mezi námi: partnery a spoluautory této knihy. Oba milujeme hudbu, seznámili jsme se jako profesionální zpěváci. Ale naše dnes již téměř třicetileté soužití postupně odkrývalo odlišnosti. Zpočátku jsme je neviděli, pak přehlíželi, až se staly předmětem nespokojenosti, napětí, časem menších či větších neshod. Náš vztah jsme ale nevzdali a hledali příčiny i způsoby odstranění našich nespokojeností. Prošli jsme různými semináři, kurzy, pracovali na sobě pomocí různých systémů a technik. Něco se zlepšilo, něco zůstalo.

Největší vnitřní otřes jsme zažili, když jsme si nechali změřit svoji auru. Najednou to před námi na papíře leželo černé na bílém, i když v barvách, všechno jasně a srozumitelně. Nešlo nevidět! Spolu dohromady bychom tvořili jednu ideální bytost! Ale každý sám za sebe jsme tak jiní, tak moc jinak ladění, a tak neúplní. Ptali jsme se sami sebe: Co teď? Má tahle rozdílnost nějaké řešení? Můžeme se v něčem vůbec shodnout? Chvilí trvalo, než jsme se vzpamatovali a začali s informacemi z aura-reportu pracovat. Byl to běh na dlouhou trať, ale trpělivost a láska nám nikdy nechyběly. Výsledkem pak bylo pochopení i přijetí. Sama sebe i vzájemné. Ustal boj o změnu a nápravu toho druhého, nastoupil respekt a souhra.

Měření aury nám natolik pomohlo, že jsme se mu začali věnovat více. Našli jsme systém měření, který nám byl svojí nestranností a výstupem informací nejbližší. Objevili jsme zcela technický, exaktní přístroj, který na základě biologické zpětné vazby dokáže relevantně přečíst energetické hodnoty člověka a převést je do zobrazení, které se dá vytisknout na papír a je velice dobře srozumitelné. V této době s ním pracujeme již deset let. Setkáváme se s lidmi, měříme je, ptáme se, nasloucháme, vyhodnocujeme a vše propojujeme do souvislostí.

O výsledky tohoto desetiletého období se nyní v této knize s vámi chceme podělit.

A komu je tato kniha určena?

Knihla obsahuje vodítka a rozborý potřebné k tomu, jak poznat a uvědomit si své ladění, případné nerovnováhy, stejně jako návody, rady a tipy, jak opět nastolit soulad a harmonii do života a být tak spokojeně SAMI SEBOU.

Může se tak stát každodenní pomůckou pro ty, kteří naše měření neabsolvovali, stejně jako pro námi měřené klienty.

Zveme vás tedy tímto na dobrodružnou cestu sebezpoznání a sebeléčení. Nejde o to být lepší a dál, ale o cestu k sobě samým, ke svojí přirozenosti. Ta cesta může být někdy bolestná a někdy zase radostná. Ale tak to je, to je život. Přeshlapováním na místě a obviňováním druhých se ještě nic nezměnilo.

Pravá a jediná změna je pouze na nás. Jde o změnu postoje k sobě samým.

Kež se stane tato kniha pomocníkem k objevení vašeho pravého Já.

1.

Aura

I.

Základní barva aury

Každý jsme jedinečný

Všichni jsme vnitřně prostoupeni energiemi. Jsou to jak energie mechanické, materiální – tedy například proudění krve, svalové reakce, tlukot srdce, dech, jednoduše vše, co souvisí s naším materiálním životem, tak i energie nemateriální, nehmotné – kupříkladu energie myšlenek, nervových vzruchů, vzájemné interakce buněk a reakcí na podněty – pocitů a emocí. Co se děje uvnitř, vyzařuje navenek. Nelze jinak. Ano, je možné to lépe nebo hůře maskovat, ale podstata je stejná. Co je uvnitř v každém z nás, prosakuje – vyzařuje z nás do okolí.

Všichni, bez výjimky, máme od narození schopnost tyto jemné energie vnímat, cítit, ale i vidět. Vlivem výchovy a materiálního pojetí života však tuto schopnost většinou pomalu ztrácíme. Prakticky ji ale nikdy neztratíme. Nemůžeme. Je naší přirozeností. Jenom s ní ztratíme kontakt, vytěsníme ji. Do dospělosti si schopnost vidět jemné energie stromů, květin, kamenů, ale i lidí, tedy jejich auru, uchová jenom velmi malé procento lidí. Pro většinu z nás jsou pak tyto subtilní jemnohmotné energie neviditelné. Ti, kteří si uchovali schopnosti vnímat jemné nehmotné částice, vnímají tyto vibrace jako barvu.

Která barva aury je nejlepší?

Barev se v lidské auře nalézá více. Každý máme ve svém středu jedné barvy nejvíce. Jedná se o barvu převládající – dominantní. Tu můžeme nazvat **základní barvou lidské aury**. Ukazuje skutečnou, nejhlubší, prazákladní – prvotní – podstatu energie každého člověka, vyjadřující jeho osobnost. Odráží se v ní jeho fyzické i psychické vlastnosti, potenciál a předpoklady k vykonávání nejrůznějších činností.

Z našich zkušeností se ukazuje, že základní barva aury je u každého člověka od narození neměnná. Narodíme se s ní a je naším potenciálem pro současný život. Není účelem svou základní barvu měnit, tedy být jiný, lepší, ale svůj energetický potenciál přijmout, a tak „dary“, které jsme si do života přinesli, využít naplno.

Pro názornost si to můžeme představit třeba tak, že když duše – vědomí – jde na Zem do fyzického těla, bere si s sebou do pomyslného batohu nástroje, které na nový život potřebuje. Mohou to být nástroje na zpracování karmických úkolů, tedy toho, co duše v minulých vtěleních nezvládla, stejně jako nástroje na úkoly nové. Obdobně jako si duše nejspíš volí prostředí, do kterého se inkarnuje, tedy místo, rodinu, osudová setkání, zvolí si i zkušenosti, které chce prožít, a bere si na tyto zkušenosti vhodnou energii – vibraci, aby dané úkoly mohla zrealizovat. Tedy zvolí si vhodnou fyzickou a psychickou konstituci a k ní i potřebnou energii, se kterou dané úkoly zvládne.

Pro mnoho lidí je z různých důvodů nepřijatelné být jednoduše takoví, jací se narodili. Snaží se pak být jiní, než je doopravdy jejich přirozenost. Usilují o větší a větší vzdělání, sbírají další a další vědomosti, snaží se být výkonnější, úspěšnější, lepší. Můžeme to vnímat jako úsilí EGA – být víc, dál, lépe. Často k tomuto jednání bývají motivováni nebo někdy donuceni již v mládí svým okolím, především rodiči. Tak jak jsou, jsou nějak nedostateční, a proto na sobě musejí hodně a usilovně pracovat, aby NĚČÍM a NĚKÝM NĚKDY byli. Hlavně nesmějí zůstat takoví, jací se narodili. To je pro některé rodiče nepřípustné, a tak všemožně nutí svoje potomky k tomu, aby byli lepší, zkrátka jiní než ve skutečnosti jsou. „*Uč se, ať nemusíš dřít jako já*“ nebo „*Tebe je na kadeřnici škoda, dobře se učíš, tak musíš mít alespoň maturitu!*“ Obvykle více než blaho dětí leží rodičům na srdci jejich promarněné ambice a takto je do svých dětí vkládají. Nutí jim své představy o životě. Skrytě s nimi manipulují, aby je přetvořili k obrazu svému. A děti se snaží a snaží, a i když to nejde, neb jejich přirozenost třeba velí něco úplně jiného, dělají vše pro to, aby se rodičům zavděčily a získaly tak pozitivní ohodnocení, pochvalu a lásku. Je to první krok k tomu se popřít a být někým jiným než v pravé podstatě jsme.

Neznamená to samozřejmě ničemu se již v životě neučit. Nechodit do školy. Nerozvíjet své talenty. Je ale důležité, to vše dělat pro sebe, a ne kvůli tomu, co si přeje okolí.

Někdy rodiče uvěří a nakonec i podlehnou společenskému nebo náboženskému tlaku a snaží se svoje děti formovat tak, aby vyhovovaly společenským normám. Používají pak různá hesla jako „zástěrky“ za svoje jednání, například: „*Myslíme to s tebou dobře. Však ty nám jednou poděkuješ.*“ Apod. Jistě, v zásadě to „nemyslí špatně“, ale... Možná podstata tohoto formování tkví ve strachu být sami sebou a v nerespektování vlastní přirozenosti, stejně jako přirozenosti jejich dětí.

Některé děti byly zase od malička sráženy, ponížovány, že na to či ono prostě nemají schopnosti a že bude nejlepší, když to vzdají rovnou a zařadí se do společností stanoveného normálu. I u těchto lidí tak dochází k potlačování pravého Já.

A někteří lidé se zase snaží svoje talenty zakrýt nebo zkrátka neprojevit, aby náhodou nevynikli. Zdá se to paradoxní a nemožné, ale mnohdy mají zkušenost z mládí, kdy se jim slabší spolužáci smáli, že jsou „šprtí“ nebo jim dokonce záviděli. Nakonec se cítili osamělí, a tak raději zvolili taktiku neprojeování talentu a zařazení se mezi ostatní. Příliš nevyčnívat. Být šedou myškou v davu nebolí tolik, jako osamělost a odmítnutí ostatními.

Projevovat svou přirozenost je ale v pořádku. Není nutné nic opravovat. Dokonalí jsme se už narodili. Jsme v pořádku, tak jak jsme. Stačí to naplno žít. Vždyť i to semínko každého stromu má v sobě informaci o tom, jak bude celý dospělý strom vypadat. Tak proč by to u nás mělo být jiné? Umíte si představit semínko smrku, které by se chtělo projevit, vyklíčit, vyrůst v mohutný strom s Jehličím a někdo by mu řekl, že je to špatné, a nedůstojné, a že by měl být malou listnatou jablůňkou?

Otevírá se zde jediná cesta, a to je cesta přijetí. Přijetí sebe sama v té nehlubší podstatě. Vše už v sobě máme. Není potřeba to měnit, hledat, opravovat. Stačí to žít.

Tento vhled nám dal odpověď na to, proč je v naší společnosti tolik „hledajících“. Proč je tolik lidí, kteří ochotně chodí na nejrůznější kurzy,

přednášky či semináře. Co je tam vlastně vede? Z vlastní zkušenosti i ze zkušeností našeho okolí víme, že je to právě ta touha poznat sebe sama, objevit svoji pravou podstatu. Ne to, co o nás říkali, kam nás vedli, ale kdo doopravdy v jádru jsme a jaké máme schopnosti.

Během našich setkávání se s lidmi jsme si všimli, že někteří rádi volí barvu oblečení podle své základní barvy aury. Dokonce tuto barvu v životě preferují i v interiéru svých domovů, obrazech, špercích apod. Zkrátka, je to oblíbená barva a mají-li ji nablízku, ladí s ní a souzní spolu.

Obvykle to jsou lidé, kteří se přijímají takoví, jací jsou, neusilují o to, být někým jiným, než jsou doopravdy. Nepotřebují se jaksi převlékat do něčeho, čím nejsou. Prostě se mají rádi.

Naopak někteří lidé svoji „osobní barvu“ rádi nemají – odmítají ji. Projevuje se to tak, že tuto barvu naprosto vytěsňují ze svého života, nelíbí se jim, je jim až nepřijemná. Zkrátka je to jejich neoblíbená barva. Bývají to lidé, kteří sami sebe nepřijímají. Fyzicky i psychicky se snaží být někým jiným, než ve skutečnosti jsou. Prostě se nemají rádi.

Příčinu těchto stavů lze vidět v systému přesvědčení každého jednotlivce. V tom, čemu o sobě uvěřil. Od útlého dětství od svého okolí (od rodičů počínaje, přes učitele, partnery, šéfy, ale i přátele) slyšíme, jací jsme. Ve skutečnosti to s námi nemá nic společného.

Je to obraz, který si o nás utvořili ostatní.

Svýma očima, skrze svoje filtry – systémy získaných přesvědčení a hodnot (dobrý x špatný, hodný x zlý, úctyhodný x zavrženíhodný) se na nás dívali, hodnotili nás a posuzovali.

Jen si pro příklad představte třeba vám známého člověka. Jeden o něm řekne, že je takový hodný, úžasný. S tímto názorem ale nesouhlasí druhý člověk, kterému dotyčný třeba nějak ublížil. No a třetí hodnotící osoba potom řekne, že dotyčný je absolutně... Takže jaký on vlastně je ve skutečnosti? Každý má o něm svou představu, ale to není on. Staré dobré přísloví říká, že: „Není člověk ten, by zavaděl se všem“. Každý je tedy jiný. Takže kdo vlastně jsme? Svůj autentický výtvar? Obraz někoho jiného?

+

V okamžiku, kdy uvěříme, že tento vnější obraz jsme my, ztrácíme kontakt sami se sebou. Nevíme, kdo jsme doopravdy, a snažíme se vyhovět okolí, zavděčit se mu a být lepší a lepší proto, abychom byli přijímáni a milováni. Abychom získali od okolí uznání – hodnotu. Vnímání naší přirozenosti se tak ztrácí. Uvěříme v odraz sebe sama v okolí. Toto vidíme i jako důvod neobjektivních výsledků nejrůznějších samohodnotících aurických dotazníků, podle kterých si každý může určit sám svou barvu aury. Zde více než skutečnost a přirozenost vyhodnocujeme naši zkreslenou představu o sobě. Vyhodnocujeme názory okolí, kterým jsme uvěřili.

Náš tip

Rozhlédněte se dobře po svém bytě, podívejte se do svého šatníku. Vidíte zde nějakou převládající barvu? Nebo naopak, je ve vašem životě nějaká barva, kterou zásadně odmítáte?

[Poznáním svojí prvotní energie – základní barvy aury – může každý nastartovat vlastní proces sebepřijetí.](#)

Co se lze dozvědět ze základní barvy aury?

Každý člověk je originál. Jeho DNA je jedinečná. Otisk jeho prstů je jedinečný. Rovněž i energie každého člověka je jedinečná a nezaměnitelná. Je to vibrace. Její hodnota je fyzikálně vyjádřena vlnovou délkou. A ta se dá vnímat na sítnici oka jako barva.

Pro názornost a zjednodušení budeme nadále k poznání spektra aury používat tyto základní barvy: červenou, oranžovou, žlutou, zelenou, modrou, indigovou, fialovou, levandulovou a bílou.

A co tyto barvy znamenají? Odrážejí typy a rysy osobnosti člověka – jeho základní názory, fyzické, emocionální a mentální chování a vzorce.

Interpretace základních barev aury

Tmavě červená:

Člověk s tmavě červenou základní barvou aury je praktický, uzemněný, aktivní, s pevnou vůlí, orientovaný na přežití, fyzicky zaměřený, pilný, výkonný, realistický, vitální. Má velkou životní sílu a energii.

Červená:

Člověk s červenou základní barvou aury je aktivní, silný, energický, vitální, soutěživý, úspěšný, sexuální, vášnivý. Jeho energie má přímou souvislost s tělem. Je fyzicky zaměřený, vzrušivý, podnikavý, má silnou vůli a často bývá vítěz.

Naše zkušenost: Červení bývají obvykle bankéři, výkonní podnikatelé, vrcholoví sportovci, realitní makléři, finanční poradci, lidé, kteří hledají úspěch v tělesné a materiální rovině. Mohou to být i uklízeči.

Oranžovo-červená:

Člověk s oranžovo-červenou základní barvou aury je na rozdíl od červených navíc ještě smělý a tvořivý.

Oranžová:

Člověk s oranžovou základní barvou aury bývá kreativní, produktivní, dobrodružný, statečný. Podstata jeho energie souvisí s emocemi. Výborně se pohybuje v obchodní sféře, má všestranné vyjadřování. Je velmi fyzický a rád si užívá. Miluje dobrodružství.

Naše zkušenost: Oranžoví bývají umělci, reklamní agenti, propagátoři, organizátoři.

Oranžovo-žlutá:

Člověk s oranžovo-žlutou základní barvou aury je analytický, kreativní, inteligentní, vědecký, zkoumavý. Je to perfekcionista. Má velký smysl pro detail. Je přemýšlivý, intelektuální s logickým a vědeckým myšlením. Je spořádaný.

Žlutá:

Člověk se žlutou základní barvou aury je hravý, veselý, nekomplikovaný. Je tvořivý. Žlutá je nejzářivější barva celého barevného spektra, je to barva Slunce. Takový člověk bývá „sluníčkový“. Je intelektuální, zábavný, zvědavý, aktivní, nenáročný, optimistický a tolerantní.

Naše zkušenost: Žlutí bývají kouči, učitelé systémových nauk (matematika, fyzika, astrologie), týmoví vedoucí.

Žluto-zelená:

Člověk se žluto-zelenou základní barvou aury je komunikativní, tvořivý a srdečný.

Tmavě zelená:

Člověk s tmavě zelenou základní barvou aury je chápavý, zaměřený na cíl, společenský, komunikativní, organizační, bystrý v úsudku, cílevědomý, materiální.

Zelená:

Člověk se zelenou základní barvou aury je společenský, přirozený, spokojený, klidný, vyvážený, komunikativní, bystrý. Je to učitel. Bývá velice hovorný, miluje lidi, zvířata a přírodu.

Naše zkušenost: Zelení bývají ochránci přírody, pracovníci v ZOO, Greenpeace, bylinkáři, milovníci zvířat, ale také učitelé přírodních věd.

Modro-zelená:

Člověk s modro-zelenou základní barvou aury je léčitel, terapeut. Bývá citlivý, vyrovnaný, tichý, soucitný.

Modrá:

Člověk s modrou základní barvou aury je dobrosrdečný, citlivý, milující, ochotný, intuitivní. Rád pomáhá ostatním. Je starostlivý, loajální, úslužný, pečující.

Naše zkušenost: Modří bývají záchranáři, pečovatelé, lidé, kteří umí naslouchat – důvěrníci, terapeuti, ale i faráři.

Indigová:

Člověk s indigovou základní barvou aury je klidný. Má hluboké city, vnitřní hodnoty. Je milující, oddaný, uzavřený, umělecký, intuitivní, citlivý, loajální, hluboce srdečný, vizuální.

Naše zkušenost: Indigoví bývají umělci, hudebníci, spisovatelé, duchovní učitelé, terapeuti, ale i vynikající podnikatelé s vyvinutou intuicí, na které staví svůj obchod.

Fialová:

Člověk s fialovou základní barvou aury je intuitivní, umělecky nadaný, magicky založený, futuristický, idealistický, smyslný. Je teoretik, zaměřený na budoucnost, jasnovidný, charizmatický a novátorský.

Naše zkušenost: Fialoví bývají vynálezci, architekti, vizionářští vůdci, producenti, soukromí nakladatelé.

Levandulová:

Člověk s tmavě levandulovou barvou aury je vizionářský, éterický snilek. Má velkou obrazotvornost, fantazii. Je to mystik. Je jemný, křehký, citlivý.

Bílá:

Člověk s bílou základní barvou aury je duchovní, transcendentální. Dosahuje vyšších dimenzí. Mívá éterické a nefyzické vlastnosti. Má obrovskou představivost. Je tichý a soustředěný na duchovno.

Naše zkušenost: Během našeho měření jsme se setkali s dvěma klienty, u kterých převažovala v auře jako základní barva bílá. Jeden byl povoláním zedník a druhý masér. Oba spojovala obrovská pokora k lidem a k sobě samým.

Skrytý potenciál barev aury

Červenou až zelenou základní barvu aury mívají obvykle lidé praktičtí, stojící nohama na zemi, racionální, logičtí a realizující.

Od zelené po bílou základní barvu aury bývají obvykle lidé jemní, snovní, umělečtí, orientovaní na představy a vize.

Lidé se základní barvou aury uprostřed barevného spektra – zelenou bývají obvykle praktičtí i snovní.

V určitou chvíli vyzve každého z nás jeho duše – vědomí – k integraci neboli propojení druhého pólu. Nastane čas nebýt jenom praktický a logický, ale i snový a umělecký. Nebýt naopak pouze jemnocitný a v představách, ale i materiální a fyzicky konající. Zkrátka jak nahoře, tak dole. Cit i síla. Logika a intuice. To je úplná harmonie – rovnováha. Stane se to třeba skrze nemoc, rozvod, propuštění z práce, úmrtí někoho blízkého. U každého je to jiné. V praxi to znamená, že i ti nejlogičtější pragmatici se začnou jakoby z ničeho nic zajímat třeba o jógu, reiki, anděly, UFO nebo tajemno. A naopak ti jemní se začnou zajímat o peníze, zázemí, jídlo, fyzické tělo, bydlení, řád a hmotu. Znamená to, že už nejsme orientovaní jenom jedním směrem, který je nám z podstaty naší prvotní energie vlastní a je pro nás přirozený, ale že v sobě propojíme oba póly. To nám dává stabilitu, pevnost, oporu, a to v sobě samých. Tento proces propojování je velká výzva naší duše, naší nejhlubší podstaty. Kdo jej následuje, bývá v harmonii, tedy zdravý a spokojený. Kdo jej však z jakéhokoliv důvodu mine, vytěsňuje, zůstává necelistvý, neúplný, není v harmonii. Výzva duše se obvykle stupňuje a my to cítíme na vnitřním neklidu nebo dokonce na zdraví. Nemáme pak moc nad sebou samým, svým tělem, svými emocemi, myšlenkami – nad svým zdravím. Máme NE-MOC. Nejde před tím utéci. Ale každý a vše má svůj čas. A naše podvědomí je velmi trpělivé a shovívavé. Znovu a znovu neúnavně vytváří další příležitosti k našemu prozření, procitnutí, propojení a vůbec k harmonizaci. Neboť právě harmonie je cíl.