

## 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva  
Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

Čtvrtá čakra Anaháta - informace, funkce, poselství a návod na pročištění této čakry ve 12 úrovních.

**4. čakra Anaháta se nalézá v oblasti srdce** (duchovní srdce je brána do duše). **Týká se všech podob lásky a odpuštění.**

Spojuje tři spodní fyzické a horní duchovní čakry.

**Klady:** láska bez podmínek, srdce univerza, schopnost vciťovat se, soucítit, naladit se na druhé, prožívat je, vnímání krásy, umění, sjednocení skrze lásku, touha po sjednocení, pravda, integrita, uzdravení, léčení, spojení s božskou jiskrou v nás – naší duší, smíření, důvěra, radost, soucit a ochota pomoci, srdce ve všem, co děláme; láskyplné sebezpřijetí, laskavost

**Zápory:** lítost – tj. falešný soucit, smutek, bolest, strach ze ztráty, zklamání, bolesti, oběť, poslušnost, citová manipulace (vydírání), oddělenost, očekávání, neschopnost dávat nebo přijímat lásku, zranitelnost, uzavřenost, neosobnost, deprese, nervozita, nelad

**Barva:** růžová a zelená

**Element:** vzduch

**Smysl:** hmat

#### 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva  
Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

**Části těla:** srdce, horní část zad s hrudníkem a hrudní dutinou, spodní část plic, krev a krevní oběh, kůže

**Žláza:** brzlík (imunita)

#### Čištění 12 úrovní čtvrté čakry podle Evičky Puklové:

Naše jezírko lásky – splynout s jeho energií a zaplnit jí první úroveň čtvrté čakry.

a) Vybavit si bytost, které jsme dokázali v životě odpustit, ohmatáváme při tom naše i jeho srdce – dovolíme se. Srdce se dotknou a prolnou v objetí.

b) Bytost, které jsme nedokázali odpustit, sahání rukou i na jeho srdce s dovolením, vlézt do jezírka lásky, opět saháme na naše i jeho srdce a objetí by nemělo nic vadit – pocitem lásky s sobě i druhým zahrneme úroveň.

Uvědomíme si na sobě bod odpuštění, vstoupíme do něj a jdeme rozsvíceným tunelem a ptáme se, komu máme ještě odpustit – odpuštění, procítění, vyčistíme, prosvětlíme a cestou zpět kontrolujeme, jestli vše čisté. Pocitem odpuštění sobě i druhým zaplníme úroveň.

V naší krajině lásky srdeční čakry najdeme kout růžových růží a tam si vybavujeme naše dětství, kdy jsme se cítili nemilováni a zraněni. Vidíme se jako děti a zároveň dospělý, který je hýčká, dokud dítě nemá dostatek lásky až do doby, kdy se cítí zcela v pořádku. Jdeme do jezírka lásky a vidíme všechna naše dětská zranění v minulosti, při koupání je zanecháme v jezírku, které naší bezpodmínečnou láskou všechno hojí a splachuje.

#### 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva

Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

Ptáme se dítěte, co ho trápí a jestli má pocit, že si lásku rodičů musí zasloužit. Ujistíme ho, že si nic na světě nemusí zasloužit! Láska plyne a je jí dost pro každého pořád... Pocitem zaplníme 4. a 5. úroveň.

Jsme stále v růžové zahradě a hledáme na sobě bod oběti. Vstoupíme do něj, jdeme tunelem a stíny či tmavé skvrny nás dostávají do situací, kdy jsme si připadali jako oběť. Na konci tunelu prosvětlíme prvotní příčinu našeho přesvědčení, že jsme byli oběti, nebo jsme se tak cítili. Čistíme láskou a světlem, mantrou Já jsem boží přítomnost, Já jsem svobodná bytost, dávám si svobodu a tím i všem ostatním... Pocitem absolutní lásky a svobody zaplnit úroveň.

Zahrada lásky – objevují se situace, kdy jsme citově manipulovali a vydírali druhé. Vykoupeme se s nimi v jezírku lásky, prosíme o odpuštění, odpouštíme sami sobě. Zkontrolujeme, jestli po vykoupání máme dobré pocity, jak se cítíme, když potřeba, opakujeme – až odpuštěním a láskou k sobě a k druhým naplníme úroveň.

Totéž, ale kdy jsme se my nechali od druhých citově manipulovat či vydírat. Zkontrolujeme, jestli po vykoupání ještě máme nepříjemné pocity. Čistíme a prosvětlujeme – láskou k sobě i druhým zaplníme úroveň.

Do naší zahrady lásky přichází anděl partnerské lásky a vede nás růžovou brankou s nápisem Rovnocenný partnerský vztah. Přicházíme do stromořadí: každý strom je jeden náš partnerský vztah a ukazuje nám, co jsme se v tomto vztahu o sobě dozvěděli. Na konci aleje mohutný strom našeho dosavadního poznání o partnerských vztazích - poselství. Láska do úrovně.

a) Přichází anděl soucítění a vede nás naším životem. Ukazuje nám, kdy jsme dokázali s druhými soucítit a dát jim sílu zvednout se a jít dál. b) Ukazuje nám také, kdy jsme druhým projevovali jen lítost nad jejich situací, to je pseudosoucit, a pouze jsme prohloubili jejich v tu dobu nízké energie, kdy jsme jim nedokázali pomoci...

c) Anděl soucítění nám ukazuje i situace, kdy nám druzí pomohli vcítěním se a ukázáním cesty z problému. d) Kdy nám druzí projevili pouze lítost nad naší situací a nedokázali nám bez pravdy pramenící ze vcítění pomoci.

#### **4. čakra Anaháta**

Uveřejnil(a) Sylva  
Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

Pošleme lásku do své vnitřní síly a tím pocitem zaplníme úroveň.

Splýváme s energií jezírka lásky a otevíráme se boží inspiraci, boží tvořivosti.

Procítíme, ptáme se, kde máme bloky, které naší inspiraci, tvořivosti, brání. S pocitem lásky k sobě a otevřenou možností vlastní tvořivosti zaplnujeme úroveň. Zapišeme.

Do jezírka lásky proudí univerzální světlo, po jeho proudu vědomě vystupujeme do samého zdroje. Rozpustíme se tam a prolne se s ním, pak s ním sestoupíme zpět do našeho jezírka lásky a rozpustíme se tam. Nasátím a rozpuštěním procítíme, že jsme božská nepodmíněná láska!

#### **Otázky pro meditační stav (mantra YAM) ke 4. čakře**

Z čeho jsem šťastný, co mě činí šťastným?

Co potřebuji pro vyrovnanost?

Jaké jsou mé přednosti?

Mohu se na sebe spolehnout?

Jaké jsou mé slabiny? Posilovat je láskou!

#### 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva  
Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

Proč dělám to, co dělám?

Jsem dost silný na to, abych byl na blízku druhým a přitom respektoval své emoční potřeby?

Jaké emocionální vzpomínky (hlavně z dětství) potřebuji vyléčit?

Jaké vztahy potřebuji vyléčit?

Používám někdy svá emoční zranění k tomu, abych ovládal druhé lidi?

Nechávám se ovládat emocionálními zraněními druhých?

Jaké pocity jsem při tom měl zpočátku? Později? Jaké teď?

Jaké pocity to vyvolává, kdyby se to opakovalo? Jaké kroky podniknu, aby se to už nestalo?

Spojuji své emoční zdraví s tím, že už nepotřebuji důvěrný vztah?

Bojím se začít důvěrný vztah?

Jak si představuji zdravý důvěrný vztah?

#### 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva  
Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

#### **Otázky (odpovědi) pro meditační stav v srdeční čakře**

Kdo skutečně jsem? (Jsem svobodná, tvořivá a láskyplná bytost!)

Kam jdu? (Přes láskyplné žití na naší nádherné Zemi tady a teď cílím do jednoty, do harmonie sama v sobě!)

Proč? (Protože už to jinak nejde - karmický život je za mnou... Chci prožívat, ne přežívat!)

Jak to udělám? (Láskou k sobě! Stálým procitováním všude, všeho, všech v mém srdci!)

Jak a s kým mohu dosáhnout svých cílů? (Pouze sama –ego- se sebou – duší- a svým vyšším vedením! Druzí mají svou svobodu a má končí tam, kde začíná ta jejich. Tam, kde je láska, je absolutní svoboda.)

Jsem připraven? (Dělám pro to, co mohu. Víím, že to není po tolika zkušenostech minulých i současných životů jednoduché, ale pracovat a souznít se světlem je jedinečná příležitost!)

Kdy budu? (Až vyčistím v sobě vše, co mě rozčiluje či znepokojuje prostřednictvím druhých – druzí mi to pouze nevěda, že s největší láskou, zrcadlí mé nevyřešené energie!)

#### 4. čakra Anaháta

Uveřejnil(a) Sylva

Čtvrtek, 11 Listopad 2004 10:22

---

#### **Čtvrtá čakra - poselství pro ty, kteří nepřijímají poselství**

Nemusíte mít vize, nemusí na vás nikdo mluvit v meditaci. To, co vám ve světle samo přijde na mysl, to je Bůh: myšlenka, řeč, jiné projevy, jak komunikovat sám se sebou i s druhými. Vždyť už jste si dávno všimli, že vaše energie, vaše slova, myšlenky, mění svět kolem vás téměř k nepoznání. Pochopte konečně, že nemusíte být nikým na oko vedeni. Vaše vnitřní vedení je ta nejvyšší inteligence. Právě váš způsob života, projevu, vaše a jen vaše působení na lidi kolem je pro ně nepostradatelné. Soustředte se na to, pracujte se světlem a s vaším srdcem a není rozdíl mezi jinou vyšší duchovní bytostí a vámi!

Karta k meditaci: „Já a Bůh jedno jsme.“ (Hovory s Bohem)

Podle Evy Puklové 11. listopadu 2004 - re-