

# SADRŽAJ

|           |    |
|-----------|----|
| PREDGOVOR | 09 |
|-----------|----|

---

|      |    |
|------|----|
| UVOD | 11 |
|------|----|

---

|  |    |
|--|----|
| Uvod u Energetsku psihologiju                          | 13 |
| Metodologija Energetske psihologije                    | 14 |
| Meridijani i čakre                                     | 15 |
| Šta su energetske tačke i tapkanje                     | 15 |
| Prvi meridijan tela – meridijan bubrega                | 17 |
| Drugi meridijan tela<br>– meridijan trostrukog grejača | 19 |
| Deseti meridijan tela – meridijan žučne kese           | 21 |
| Dvanaesti meridijan tela<br>– meridijan tankog creva   | 22 |
| Timus tačka  | 24 |
| Energetski centri – čakre                              | 27 |
| Četvrta čakra (Mesec)                                  | 28 |
| Sedma čakra (Saturn)                                   | 31 |

|       |    |
|-------|----|
| SREĆA | 33 |
|-------|----|

---

|  |    |
|--|----|
| SRČANA ČAKRA – povratak kući             | 37 |
| RECEPT ZA SREĆU – 3 istine + 3 dozvole   | 40 |
| VRAĆANJE KUĆI – izlazak iz zaborava      | 42 |
| 01. ENERGETSKA VEŽBA – SPUŠTANJE U SRCE: | 46 |

|  |    |
|--|----|
| 02. ENERGETSKA VEŽBA – DELOVANJE IZ SRCA:      | 55 |
| 03. ENERGETSKA VEŽBA – ZA OSVETLJAVANJE SENKE: | 68 |
| Da ne zaboravite                               | 77 |

## USPEH 79

---

|   |     |
|---|-----|
| OD IDEJE DO REALIZACIJE   |     |
| – razumevanje kako naš um funkcionira   | 84  |
| RECEPT ZA USPEH   |     |
| – prepoznavanja 3 straha + 3 prihvatanja i promene<br>majndseta                 | 86  |
| TAPKANJE ZA USPEH   | 95  |
| # KORAK 01 – workbook za identifikovanje vaših<br>podsvesnih blokatorov uspeha: | 96  |
| # KORAK 02 – tapkanje za uspeh  | 101 |
| Povečavanje mira i udobnosti  | 102 |
| MERIDIJAN BUBREGA, TAČKA K27:   | 114 |
| Kreiranje novih misli i uverenja kroz afirmacije:                               | 126 |

## MANIFESTOVANJE 129

---

|  |     |
|--|-----|
| 5 KORAKA ZA MANIFESTOVANJE                                     | 133 |
| Energetski rad: UKLANJANJE STAHOVA I<br>LIMITIRAJUĆIH UVERENJA | 135 |
| VEŽBA – ŠTA ŽELIM  | 139 |
| ENERGETSKA VEŽBA: RAD NA 1. MERIDIJANU I TIMUS TAČKI           | 142 |
| 01. korak – AFIRMACIJA   | 151 |
| 02. KORAK – Ekspanzija i visoko vibratorne emocije             | 152 |

|  |     |
|--|-----|
| TAPKANJE ZA MANIFESTOVANJE                         | 155 |
| ENERGETSKA VEŽBA                                   | 157 |
| KORIŠĆENJE AFIRMACIJA                              | 165 |
| VEŽBA: NOVI IDENTITET.                             | 176 |
| Otpuštanje zameranja                               | 184 |
| ENERGETSKA VEŽBA ZA 7. ČAKRU – VAŠI NOVI STANDARDI | 189 |
| Korak 04 – AFIRMACIJA:                             | 192 |
| VEŽBA: ENERGETSKA USKLAĐENOST                      | 195 |
| 01. Zahvalnost                                     | 198 |
| 02. Zadovoljstvo                                   | 199 |
| 03. Zaigranost                                     | 199 |
| 04. Otpuštanje zameranja                           | 200 |
| 05. Otpuštanje zacrtanosti                         | 200 |
| <br>   |     |
| PRIMERI  | 203 |
| <hr/>  |     |
| POGOVOR  | 223 |
| <hr/>  |     |
| Preporučene knjige:                                | 224 |



## **PREDGOVOR**

Sećam se da sam jednom kao tinejdžerka pročitala da se mi u stvari najviše bojimo svoje snage, moći i energije. I znam da sam pomislila – Ko bi normalan poverovao u ovo?

Danas, nakon petnaest i više godina rada sa klijentima i studentima širom sveta i puno ličnih procesa, mogu sa osmehom na licu da kažem da je ovo zaista velika istina. I da su svi naši problemi i patnje samo površina, samo slojevi i maske.

Ali tek kada se oslobodimo ovih nagomilanih slojeva – naše pravo Biće u dubini počinje da sija i mi spoznajemo i počinjemo da svakodnevno živimo svoje darove i svrhu, počinjemo da živimo svoju veliku verziju sebe ili višeg Ja.

Razlog i uzrok čestim samosabotažama i odlaganjima da živimo sebe u potpunosti su zapravo zaštitni mehanizmi koji postoje ugrađeni u svakom čoveku, kao deo njegovog evolutivnog razvoja. U ovoj knjizi ćete dobiti

praktična znanja iz energetske psihologije koja će vam omogućiti da prepoznate svoje samosabotaže, a zatim da se na zabavan i efikasan način oslobodite blokada u vama zbog kojih stojite na putu svoje sreće, uspeha i manifestovanja želja vaše duše.

Kroz tri poglavlja ove knjige vodiću vas da oslobodite svoj energetski sistem od strahova i ograničavajućih uverenja. A zatim dozvolite Sebi da otkrijete vaše najneverovatnije i najznačajnije darove i da se uverite koliko ste sjajni.

Istinski lični razvoj zahteva da zakoračite u više svetlosti, a kako to budete korak po korak činili, videćete da je vaš jedini problem uvek bio to što ste izbegavali da budete u potpunosti i u punom sjaju ono što zaista jeste.

Glavna namera ove knjige je da vas vrati kući, vama samima, gde ćete kroz energetske procese ponuđene u knjizi svakodnevno osetiti da sreća postaje vaš životni stil, življenje svrhe vaša verzija uspeha, a manifestovanje način komunikacije sa svetom u sebi i oko sebe.

Želim vam da dozvolite ovoj knjizi da vam pomogne da naučite svoju energiju da stvara za vas i odatle da manifestujete sve što Jeste!

**S ljubavlju,**  
*Lea*



# UVOD





## Uvod u Energetsku psihologiju

Pre nego što se upustimo u uzbuđljive delove knjige u kojima ćete se povezati sa srećom kao stilom života, a zatim sa uspehom koji je zasnovan na vašoj jedinstvenoj svrsi i na kraju sa manifestovanjem, bitno je da razumete osnove Energetske psihologije.

Ukoliko već imate ova predznanja, slobodno preskočite ovaj deo i krenite odmah da čitate prvo poglavlje. Ukoliko je sve ovo za vas novo, moja preporuka je da pročitate najpre ovaj uvod ili da mu se vratite kada dođete do prve energetske vežbe.

Energetska psihologija pripada porodici integrativnih pristupa psihoterapiji i zdravstvenim tretmanima koji vuku korene iz isceliteljskih tradicija o povezanosti uma i tela, a koje su stare i do 5000 godina. Ona predstavlja novu sintezu veoma starih znanja koja su povezana sa energetskom strukturom ljudskog tela koje se popularno još naziva i „ljudski energetski matriks“. Ovaj

energetski matriks sačinjavaju energetski tokovi ili meridijani, čakre (energetski centri) i biopolje (aura).

Ono što je svim tehnikama Energetske psihologije zajedničko jeste oko 35 godina kliničkog iskustva, što znači da iza njih stoje konkretni naučni radovi koji govore o njihovoj delotvornosti.

U Energetskoj psihologiji suština nije u tome kada i kako je problem nastao i koliko je trajao, već koliko i gde je on doveo do poremećaja našeg energetskog toka. Ukoliko uočimo i korigujemo poremećaj u energetskom sistemu, promenu možemo napraviti veoma brzo. Bez obzira na trajanje i nastanak problema, promena stanja klijenta može biti skokovita, može se dogoditi odmah, ili – ukoliko seže veoma duboko ili je složena – u nekoliko uzastopnih konsultacija.

## **Metodologija Energetske psihologije**

Energetska psihologija kombinuje kognitivne metode (uživljavanje u traumatična sećanja ili vizualizaciju vrhunskih ostvarenja) sa metodama izmene ljudskog energetskog matriksa (meridijani, čakre, biopolje), da bi se postigli brzi, pozitivni rezultati (uklanjanje negativnih misli, emocija, ponašanja ili postizanje željenih rezultata).

## Meridijani i čakre

Od različitih tehnika Energetske psihologije koje se u svetu primenjuju, unutar ove knjige bavićemo se primenom posebne *Astromeridijanske tehnike*<sup>1</sup>, kao i aktiviranjem i balansiranjem energetskih centara, odnosno čakri.

**Astromeridijansko tapkanje** je tehnika energetske psihologije koja pokreće duboke promene u svesti o sebi i svojim mogućnostima kombinovanjem reči i slika sa stimulacijom energetskih tačaka, koje odgovaraju meridijanima (energetskim putevima u našem telu). Stimulisanje ovih tačaka menja vašu neurohemiju na načine koji poboljšavaju uticaj reči i slika na koje se fokusirate. **Ovo može da obezbedi nedostajuću kariku koja vaše akcije pretvara u zaista efikasne super-strategije.**

## ŠTA SU ENERGETSKE TAČKE I TAPKANJE

Meridijani tela su energetski kanali koji transportuju energiju (Či) kroz telo. Svaki meridijan je povezan sa određenim organom, emocijom, uverenjem i

---

1 Opis svih Astromeridijanske tehnike dat je u prethodnoj knjizi istog autora – „Energetska psihologija, naučite svoju energiju da radi za vas“, dok je detaljnije znanje o njima moguće steći kroz posebnu edukaciju u okviru modula energetske psihologije – „Meridijani tela“.

astrološkom kućom. Datom meridijanu pristupamo kroz njegovu tačku koja je najlakše dostupna i na površini tela i na toj tački ga stimulišemo tapkanjem (blago lupkanje prstima).

### **Svakodnevnim tapkanjem na meridijanima u trajanju od svega nekoliko minuta postićemo:**

1. Lagano kreiranje novih misli, uverenja i emocija;
2. Podizanje otpornosti na stres, tako da vremenom postajemo sve otporniji, pa na mnoge stvari koje su nam bile „preplavljujuće“ prestajemo da reagujemo ili počinjemo da ih doživljavamo kao pozitivan izazov.

Kada tapkamo mi proizvodimo piezoelektrični efekat kojim preko akupunkturne mreže svesti prekidamo uobičajeni tok razmišljanja (ustaljeni neuronski put), što nam omogućava da dođemo do novih uvida i kreativnih rešenja i odgovora u sebi.

Centar za strah dolazi iz potpuno drugog dela mozga u odnosu na logiku, pa logični argumenti nemaju mnogo dejstva tamo gde postoje snažne negativne emocije i uverenja. S druge strane, kada uklonimo strahove i ograničavajuća uverenja koja nas blokiraju i instaliramo

željena nova uverenja, sposobni smo da preduzmemo zdrave rizike, da proširimo svoja iskustva, da tražimo ono što želimo, pokušamo nešto novo i na potpuno novi način.

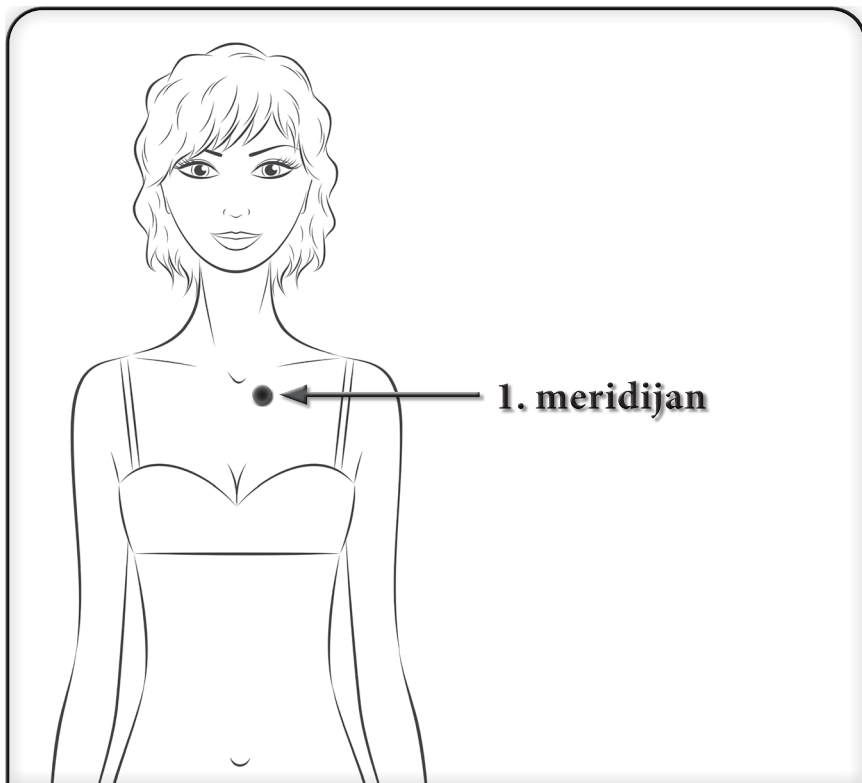
Iako se u okviru edukacije na Energetskoj psihologiji posebno izučava svaki od ovih 12 meridijana, za potrebe ove knjige, u kojoj se bavimo sposobnošću energije da manifestuje za nas, poseban akcenat dajemo astromeridijanskim tehnikama prvog, drugog, desetog i dvanaestog meridijana. Zato što se upravo preko ovih energetskih tokova našeg tela očituje primarna sposobnost promene.

## Prvi meridijan tela – meridijan bubrega

**LOKACIJA:** Ovo je poslednja tačka na meridijanu bubrega K27 (kidney 27), a nalazi se u udubljenju odmah ispod ključne kosti. Samim tapkanjem ove tačke se podiže protok energije u celom telu, osnažuje imuni sistem i povećava snaga, vitalnost i spremnost na akciju.

Meridijan bubrega naziva se i *korenom prenatalnog života*, jer on hrani plod i utiče na njegov razvoj, konstituciju, otpornost i polno sazrevanje. Predstavlja izvor fizičke snage i energije, izdržljivosti i vitalnosti. On nas

najdirektnije povezuje sa svim energijama predaka koje nosimo u sebi.



Nemoguće je realizovati materijalne planove ukoliko je energija u ovom meridijanu jako niska. On je usko povezan sa našom sposobnošću da budemo prisutni ovde i sada bez maštarija i fantazija, kako bismo ostvarili željeni rezultat. Kada je energija u njemu slaba, osoba

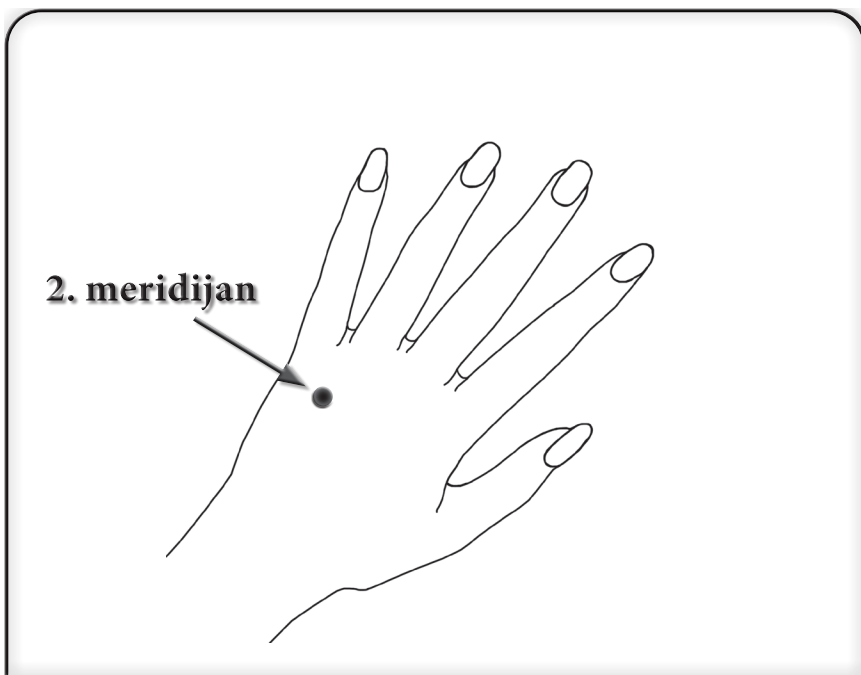
može imati odličnu ideju, ali biti previše neuzemljena i konfuzna da bi je ostvarila. Isto tako, može je projektovati predaleko u budućnost, bez sposobnosti da započne njeno ostvarenje u sadašnjem trenutku. Ovo može biti veoma teško za osobu, jer ona oseća da nešto želi, ali kao da ne može da se „sastavi“ kako bi to sebi i stvorila.

Kada postoji višak energije u ovom meridijanu, sistem postaje pregrejan. Na emotivnom i mentalnom nivou, ovo će se ispoljiti kroz potrebu osobe da previše radi, pa je ovaj višak povezan sa radoholicima koji ne mogu da prestanu da se iscrpljuju i rade previše. Tada čovek može imati svest o tome da previše radi i da to gubi smisao, ali iz nejasnog razloga uopšte ne može da prestane.

## **Drugi meridijan tela – meridijan trostrukog grejača**

**LOKACIJA:** Tačka za pristup meridijanu trostrukog grejača je TH3, koja se popularno zove Gamut tačka (*Gamut point*), a poznata je i kao deveta tačka u EFT-u. Nalazi se u predelu između malog i domalog prsta.

U ovom meridijanu je sadržan i odnos koji imamo spram materije i svih materijalnih realnosti. Dok je prvi meridijan zadužen za akciju, uloga drugog meridijana je



balansiranje i održavanje stabilnosti, trajnosti i sigurnosti sistema. Ovaj meridijan je povezan sa najosnovnijim životnim vrednostima i navikama, materijalizacijom i stabilnošću. Ovaj meridijan želi sve stvari da održi stabilnim, pa mnogo toga što je novo doživljava kao destabilizaciju i često potkopava čak i pozitivne promene jer ih definiše kao nesigurne. Drugi meridijan ima važnu ulogu u materijalizaciji onoga što želimo. Preko ovog meridijana se uživa u „materiji“ – hrani, materijalnim vrednostima i fizičkim zadovoljstvima. Ovaj meridijan omogućava i svaku promenu na planu osećaja sopstvene



vrednosti, finansija, kao i promenu navika ishrane i svih navika uopšte.

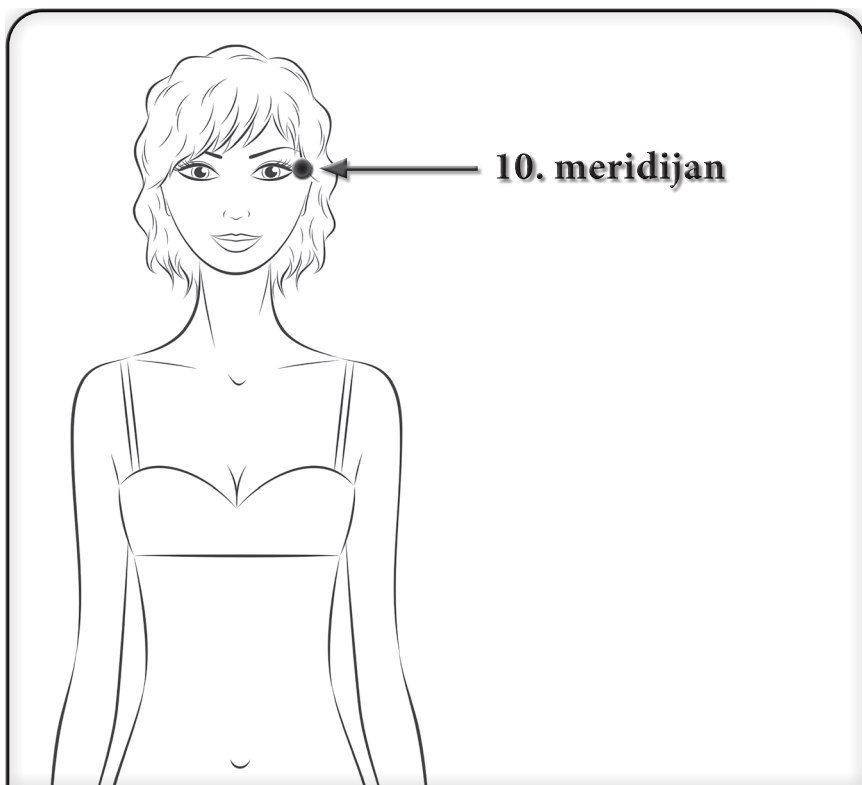
Stimulisanje ove tačke smanjuje otpor ka novim stvarima, olakšava prihvatanje promena, a pored toga nam omogućava i promenu na planu osećaja sopstvene vrednosti, kao i promenu navika (na primer navika ishrane ili navika zarađivanja). Tačku *tri* tapkamo oko tri minuta, možda i malo duže, zato što ona ima osobine istrajnosti, upornosti i jakih navika.

## Deseti meridijan tela – meridijan žučne kese

**LOKACIJA:** Tačka za pristup meridijanu žučne kese je GB 01 (gall bladder 01). To je prva tačka na meridijanu slezine i nalazi se nedaleko od spoljašnjeg ugla oka.

Ovo je meridijan žučne kese i odgovara desetoj kući. Primarno potpada pod vladavinu Saturna. Kada želimo ovaj meridijan da dovedemo u balans, treba da radimo i sa pozicijom 7. čakre/Saturnove čakre. To uvek podrazumeva rad s vremenom, ali i dovođenje u balans naše sposobnosti da prihvatimo odgovornost.

Jedan od bitnih faktora desetog meridijana, kao i desete astrološke kuće, jeste i orijentacija prema cilju. Cilj se postiže *prihvatanjem odgovornosti*. Odgovornost ima



veoma važnu ulogu u našem životu – od nje zavisi da li ćemo imati veću ili manju količinu energije. Što smo manje u stanju da prihvatimo odgovornost i što nam je veći stepen negodovanja prema autoritetima, to je potencijal za protok energije kroz nas manji. Što smo sposobniji prihvatiti odgovornost, sistem i pravila, to otvaramo veće energetske kanale i potencijale koje onda možemo distribuirati u bilo koji energetski centar i meridijan.

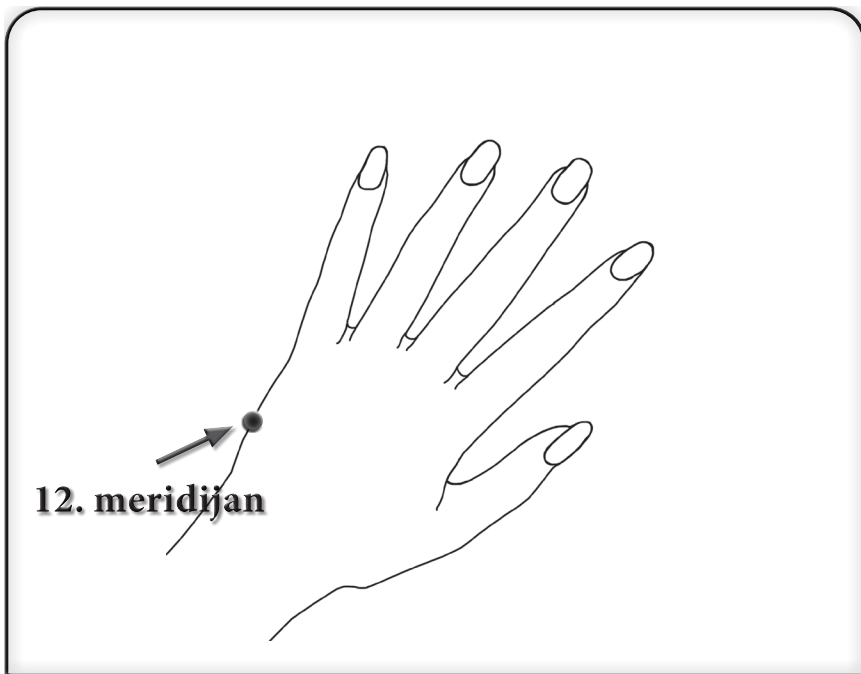
Meridijan žučne kese je odgovoran za donošenje odluka, odvažnost i odlučnost, te je tako i katalizator svake akcije.

Samo tapkanje ili lagana masaža GB 01 nam omogućava da postanemo odlučniji, ubrzava nam realizaciju date akcije, poboljšava sposobnost ostvarenja zadanog cilja, kao i postizanje skladnih odnosa sa autoritetima ili održavanje sopstvenog autoriteta.

## **Dvanaesti meridijan tela – meridijan tankog creva**

**LOKACIJA:** Ovo je tačka na meridijanu tankog creva koja se nalazi na centralnom delu mekanog dela ruke između baze malog prsta i pregiba na ručnom zglobu – to je deo ruke koji se koristi u karate udarcima – KC (karate point):

Dvanaesti meridijan predstavlja meridijan celine koji u sebi ima sve ostale meridijane. U njemu su sadržana sva naša psihološka uverenja koja nas vode ka postignuću ili nas onemogućavaju da ga postignemo. Često vlada našim suprotnostima i kontradiktornim stanjima našeg energetskeg potencijala. Preko ovog meridijana isceljujemo kontradiktornost i pozivamo sve ćelije unutar nas i dogovore da idu u jednom smeru.



U njemu su sadržana sva naša uverenja koja nam omogućavaju ili onemogućavaju da živimo svoj san. Kada je taj psihološki deo potpuno protočan, mi počinjemo da se sećamo svog sna, a zatim i da ga živimo u budnom stanju. U njemu se nalaze i sve naše suprotnosti u vidu obrnutog energetskog potencijala, gde često svesno želimo jedno, ali podsvesno idemo u suprotnom smeru od toga. Energetska psihologija ove unutrašnje nesvesne konflikte ili samosabotaže naziva psihološke obrnutosti – PR (psychological reversal) – i rešava ih preko 12. meridijana.

Kada je ovaj meridijan u balansu, naša realnost je ljubav, radost, humor, mentalna jasnoća, dobra memorija i stabilno dobro raspoloženje. Dvanaesti meridijan nas napaja duhovnom energijom i podržava nas da u svemu mirimo suprotnosti, jer samo kada smo celoviti, otvara se kanal našeg Višeg Ja.

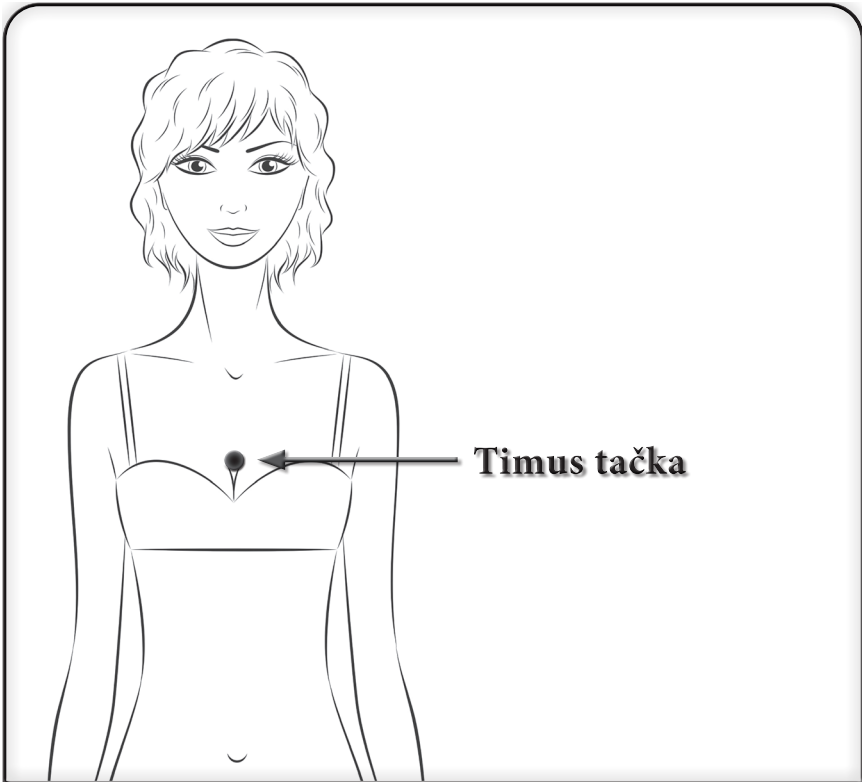
Ova tačka se može najbolje tapkati sa kažiprstom i srednjim prstom dominantne ruke, ili pak možemo koristiti obe ruke. Stimulisanje ove tačke 35 puta tapkanjem pre bilo koje radnje omogućava nam da uklonimo eventualne kontradiktornosti (samosabotaže) i da idemo svim snagama u željenom smeru.

## **Timus tačka**

**Timus kontroliše našu životnu energiju.  
Ako želimo da budemo dobro, ako želimo da imamo sve naše mentalne i fizičke energije visoke i uravnotežene, ako želimo da budemo imuni na stres, moramo imati snažan timus.**

*dr Džon Dajmond*

**LOKACIJA:** Timus tačka se nalazi na grudnoj kosti.



Prilikom rada sa bilo kojim meridijanom neophodno je uključiti i rad na Timus tački, kako bi se omogućilo primarno prihvatanje sebe, kao osnove za svaku dalju manifestaciju.

Timus (grudna žlezda) ima vitalnu ulogu u našem imunom sistemu, fizičkom, ali i emotivnom. Poznati endokrinolog Hans Seli (Hans Selye) kaže da je prvi odgovor našeg tela na stres slabljenje energije, a odmah mu

sledi poremećaj u timusu i njegovo skupljanje. S druge strane je pokazano testiranjem da se samim tapkanjem (blagim lupkanjem) tačke timusa balansiraju svi meridijani.

Pored toga, kada tapkamo na tačku timusa (tačka „ja“) dolazi do povezivanja leve i desne moždane hemisfere i uravnoteženosti u njihovom funkcionisanju, što omogućava kreativnost i budnost (prisutnost) u svim našim svakodnevnim aktivnostima.

Možemo reći da je timus tačka glavni prekidač na akupunktornom energetskom sistemu tela, jer se tapkanjem ove tačke osnažuje timus i osobi se vraća volja da bude dobro. Zato je bitno početi tapkanje na ovoj tački, jer kada je timus slab, osoba često nema dovoljno volje da bude dobro. Ovo konkretno znači da će primeniti mali broj stvari koje su joj predložene, a od kojih joj može biti bolje.

Upravo zato Džon Dajmond navodi iz svoje dugogodišnje prakse da je prvi zadatak lekara da aktivira volju pacijenta da bude dobro: *Prvi cilj doktora je da aktivira volju pacijenta da bude dobro. Ukoliko se to ne uradi, onda možemo da uradimo ono što lek čini u ovom trenutku, a to je da proizvodi društvo zombija. Čudesna dostignuća moderne medicine drže ljude u životu, ali oni nemaju život u sebi. Oni nemaju vitalnost. Oni se kreću i dišu, ali nisu baš živi. To je zato što smo zaboravili da*

*prava isceliteljska moć dolazi iznutra. Lekovi su vredni kada se koriste zajedno sa merama koje aktiviraju životnu energiju pacijenta. Zato se ja zalažem da prvi tretman treba da bude da se dobro aktivira volja pacijenta – da aktivirate timus. Istina je da je čudotvorni lek – naša volja da budemo dobro. Video sam iznova i iznova razliku koju to može napraviti u kliničkoj praksi.*

U mojoj praksi ja ovo stalno viđam. Nakon što dođe do otvaranja srčanog centra kod ljudi, oni spontano počinju da rade ono što je dobro za njih, a isto tako spontano se udaljavaju od svega što je za njih toksično ili oštećujuće.

Osnovne emocije koje su povezane sa timusom su ljubav i mržnja, a kao najbolje oruđe su se pokazali tapkanje na timus tački svaki dan minimum 3 minuta i zagrljaj.

## **KAKO TAPKATI:**

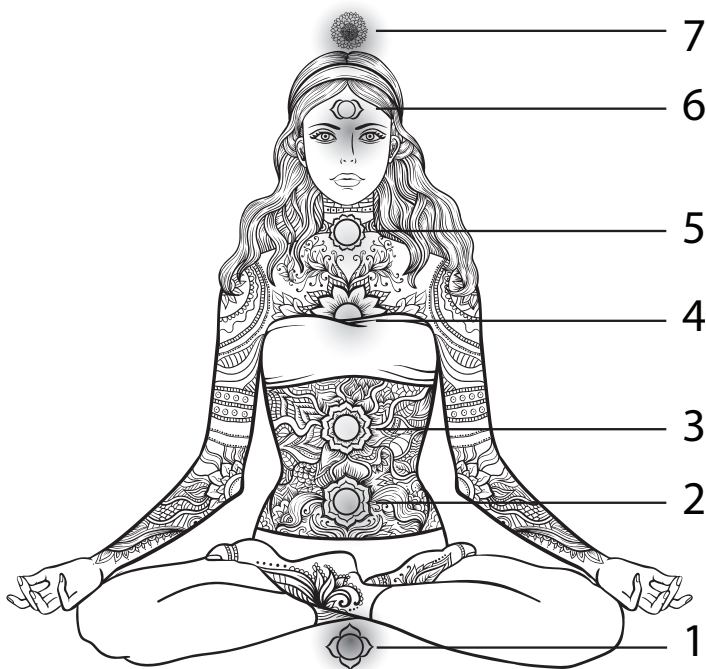
Svih dvanaest meridijana su parni - nalaze se sa obe strane tela tako da možete sve tačke tapkati sa jedne ili druge strane, jednom rukom ili sa obe ruke, sa jedne ili sa obe strane. Za početak je najlakše započeti sa jednom rukom sa iste strane, a kasnije, kada vam tapkanje postane lagano, možete raditi i sa obe ruke i menjati



stranu po potrebi. Tapkajte lagano, ali određeno. Najbolje je tapkati lagano i sa osećajem. Veći efekat nećete postići jačim tapkanjem, već većim fokusom, uživljavanjem u ono na čemu radite. Možete koristiti dva prsta ili celu šaku.

## Energetski centri – čakre

**Čakre** (energetski centri) su spojne tačke u kojima se misli, emocije i energija pretvaraju u materiju.



Može se reći da je čakra fiziološka kapija kroz koju se mentalna, energetska i emotivna realnost pretvaraju u fizičku.

Sedam glavnih čakri povezane su sa sedam planeta. Od stanja svake čakre, njene razvijenosti i kvaliteta funkcionisanja zavisi i kvalitet života, jer ovi energetski centri predstavljaju nivo fiziologije gde se odigrava pretvaranje inteligencije u materiju. *Skeniranjem* čakri odmah bismo mogli videti u kojim oblastima života će postojati problemi. Stoga natalni horoskop predstavlja našu osnovu za astrološko i energetske isceljivanje.

Od svih energetskih centara koje posebno izučavamo u okviru edukacije iz energetske psihologije i posebno modula „Energetska astrologija“<sup>2</sup>, u ovoj knjizi ćemo praktikovati vežbe za četvrtu (srčanu) čakru, kao i za sedmu (krunsku) čakru, koje će zajedno sa odgovarajućim meridijanima upotpuniti model manifestacije.

## Četvrta čakra (Mesec)

**LOKACIJA:** Mesečev energetski centar predstavlja središnju čakru, koja se nalazi u predelu srca.

---

2 Više o ovome moguće je pročitati u knjizi „Priručnik za Energetsku astrologiju“ od istog autora.

Četvrta čakra je provodnik i posrednik između svih ostalih čakri. Preko nje se ostvaruje balans između tri donje (*zemaljske, materijalne*) i tri gornje (*nebeske, mentalne*) čakre. Kroz ovaj energetski centar volimo bezuslovnom ljubavlju. Ovde se odvija povezivanje sa sobom i sa drugima.

Da bi se potpuno otvorila četvrta čakra, ponekad je potrebno suočiti se sa emotivnim povredama koje su dovele do zatvaranja, sa tugom usled povreda, i sve ih oprostiti i otpustiti. Kada je srčani centar zatvoren, osoba oseća prazninu i nepotpunost, kao da nije kompletna i da joj uvek nešto nedostaje, ili pak ovo projektuje kroz druge kojima uvek nešto nedostaje da bi ispunili njene kriterijume za potpunu ljubav ili poverenje.

Sa otvaranjem srčane čakre i nakon oslobađanja od tuge, natus počinje da oseća iskonsku radost koja se razliva u predelu srca tao toplota, oseća kako može da „diše punim plućima“, kako mu je „puno srce“ i kako je rupa u grudima popunjena osećajem blaženstva i radosti. Tek kada natus otvori srčani centar, može da bezuslovno prihvati sebe i druge. Kada je blizak sebi, čovek ne čini ništa protiv sebe, ali isto tako ni protiv drugih ili prirode. Jednom rečju, kada je potpuno otvoren Mesečev centar, osoba ne može više da radi stvari koje nisu u skladu sa njom, niti može da povređuje druge, *jer oseća njihovu bol.*

U početku otvaranja srčane čakre najpre je potrebno dozvoliti sebi da „istanjimo zidove“ oko srca, da dozvolimo sebi da prepoznamo i prihvatimo svoju osetljivost, emotivnost i ranjivost, kao i sve što sa tim dolazi. U ovom prvom delu procesa čišćenja srčanog centra od tuge i emotivnih povreda najbolje je ubrzati proces kroz opraštanje sebi i drugima kojima je potrebno oprostiti, otpuštanje i slanje poruke zahvalnosti i ljubavi. Već nakon ovog prvog koraka „čišćenja“ srčanog centra, automatski se razvija veća tolerancija na svoje okruženje i njihovu *nekompletnost*. Umesto „etiketiranja“ i prosuđivanja javlja se nežnost, prihvatanje i dublje razumevanje. Ovaj proces se dešava istovremeno i ka samom sebi, a odatle nastaje i veća bliskost sa sobom. Ponekad ljudi prvo primete da se drugi prema njima ponašaju prijatnije, pa zatim bliskije, dok većina tek kasnije prepoznaje povećanu bliskost sa sobom kao i povećano uživanje i radost u sopstvenom društvu. Uklanjanjem „srčanog bloka“ natus, umesto emotivnih zidova, počinje da formira *emotivne niti* između sebe i *svog Bića*, kao i između sebe i drugih ljudi. Tako natus povezuje i usklađuje spoljašnje i unutrašnje aspekte svog života.

Srčana čakra je povezana sa grudnom žlezdom (Timus) koja ima važnu ulogu u našem odbrambenom sistemu, a time i zdravlju, jer se u njoj stvaraju *T-ćelije* koje su izuzetno bitne za imuni sistem. Naime, kada osoba oseća mržnju ili odvratnost prema bilo kome (ugrožen

Mesečev energetski centar), njoj jako slabi imuni sistem. Sa druge strane, ljubav izuzetno podiže otpornost.

Spiritualna lekcija na ovom nivou je suočavanje sa svojim iskustvima emotivnog bola i povreda, odbačenosti, ljubomore i posesivnosti (*koji su posledica ograničavajuće i uslovljene ljubavi*). Kroz opraštanje, prihvatanje i otpuštanje razvijaju se saosećanje ka sebi i drugima, neuslovljena ljubav i poverenje u život, koji stvaraju lakoću postojanja i daju osećaj unutrašnjeg sklada sa sobom i spoljnim svetom.

## Sedma čakra (Saturn)

**LOKACIJA:** Vrh glave.

Sedma čakra je čakra duhovnosti, te da bi je dosegli potrebno je predati svoju volju i kontrolu i dozvoliti sebi da sledimo „tok“, što ponekad znači i da prihvatimo to gde jesmo bez onoga šta je moglo da bude i brige za to što će biti.

Energetski centar Saturna smešten je na samom vrhu glave, odakle nas – baš kao sa vrha neke planine – otvara ka prostranstvima neba. Naime, ova čakra predstavlja „krunu“ koja, ako je čovek dosegne, omogućava izlazak iz karmičkog kruga, dovođenjem svekolikog vremena

(Hronos) iz svih natusovih inkarnacija u balans, te potpunu otvorenost za energetske kretanje kroz bilo koje vreme. Mi postojimo u svim vremenima, a ne samo u jednom vremenu, te je zbog toga moguće uspostaviti direktnu vezu i sa svojim „Ja“ u bilo kojoj budućnosti, kao i prošlosti, i povezati ih u jednu celinu.

Ipak, sedma čakra traži da sve ostavimo za sobom i da učinimo poslednji korak, a to je da se potpuno „pustimo da nas reka nosi“, doživljavajući tako dubok odmor, koji nas poistovećuje sa tišinom našeg svedoka, omogućavajući da kroz nas teče sklad kosmičkog zakona iz svih vremena. Tako tenzije nestaju, kako u našem životu, tako i u našem okruženju.