

2

První energetické centrum: Kořeny

Naše základní potřeby

Už víme, co je energetické centrum. Pojďme tedy tyto vědomosti hlouběji propojit s intuicí. Naše intuice se může díky prvnímu energetickému centru projevovat bezpečným způsobem, který má pevné základy, a tím pádem je pro nás zpracovatelný. Díky tomuto ukotvení také dokážeme přicházející informace uchopit a vytvořit z nich užitečné a praktické instrukce či nástroje. Když si například chceme pořídit nové police, intuice může naši analytickou mysl podpořit tím, že pomůže vybrat obchod, ve kterém nakoupíme správný materiál, poradí, jaký styl je nám blízký, i s tím, kde najdeme potřebné nástroje. Někdy se stane, že aniž bychom o něm věděli, natrefíme na výprodej. Jakmile se v naslouchání své intuici trochu zlepšíte, informace, které vám poskytne, budou praktičtější a současně zázračnější. Moje rodina si mě dobírá, že už nepotřebuju žádné návody, abych smontovala věci dohromady. Díky tomuto energetickému centru se intuice stává doslova praktičtější a hmatatelnější.

Používáním intuice vzniká v našem životě prostor pro nové zkušenosti, nové nápady i vztahy. Chceme, abychom ze všeho nového měli dobrý pocit, aby to bylo zdravé a přineslo to našemu bytí pocit bezpečí. My sami chceme, abychom měli na nové prožitky dost místa, proto je nezbytná údržba – jak našeho těla, tak našeho domova. To je spojeno s naším prvním energetickým centrem a se vším, co v životě vytváříme, abychom se cítili bezpečně i pohodlně. Uklidit si doma, abychom lépe slyšeli svůj vnitřní hlas...ten pocit nic nenahradí. Když stojíme bezpečně nohama na zemi a netíží nás naše minulost, budeme se díky prvnímu energetickému centru cítit schopnější, chytřejší, budeme mít pocit, že máme svůj život pevněji v rukou. Intuice nám pomáhá vyčistit minulost tak, aby byla zdravější a bezpečnější i naše přítomnost.

Pokud se cítíme nejistí, možná příliš často přebýváme v části mozku zodpovědné za stav mysli útok/útěk či bojovník/protivník, a tam intuici nepotkáme. Pocit bezpečí umí intuici zapínat a vypínat, nebo ji zcela ignorovat, pokud ji samotnou neshledáváme bezpečnou. Možná, že tohle jen ten klíč k zámku. Pokud nás v dětství naši rodiče či rodinný život jakkoli ohrožovali a ještě jsme neudělali nic proto, abychom tu bolest vyčistili (může jít o emocionální či psychologickou bolest, nejen fyzickou), naše kořeny a stabilita v životě můžou stále trpět. A stejně tak pokud se v očích naší rodiny rovnala intuice ďáblu nebo provozování čarodějnictví, můžeme mít tento předsudek pevně usazený ve svých kořenech.

Abychom zvládli rozeznat, co vlastně prostřednictvím intuice vidíme a slyšíme, musíme být stabilní a ukotvení. Naše tělo se může začít doslova fyzicky měnit, například změnou váhy. Když začneme opouštět minulost a necháme růst svoje kořeny, mozek se častěji vymaní z módu útok/útěk a my nebudeme produkovat tolik kortizolu. Zjistíme, že se ani tak často neuchylujeme k emocionálnímu jedení, protože se cítíme jistější, naše okolí nás vnímá, což snižuje hladinu cukru v krvi, a tím pádem produkci inzulínu. A to nemluvíme o tom, že možná budeme mít větší chuť na kořenovou zeleninu a zemitá jídla, protože budeme více v kontaktu se svým zdravým já. Tímto způsobem můžeme začít pročišťovat svoji zkušenost s pocitem nejistoty, a naopak začít posilovat vnitřní

pocit bezpečí. Pak se ukážeme v plné kráse, začneme zdravěji využívat prostor kolem sebe i důvěřovat své intuici jako správnému rádci.

Když mi bylo pět let, moji rodiče se odstěhovali z Evropy zpátky do severní Kalifornie. Navenek náš život vypadal naprosto idyllicky. A v mnoha ohledech i byl. Hrozně ráda jsem trávila čas venku a hrála si se vším, co nabízela nádherná příroda severní Kalifornie. A přesto moje raná léta provázel jistý vnitřní, hluboko zakořeněný neklid. Moje povaha tak úplně neladila s výchovou a často jsem měla pocit, že mě rodina dostatečně nevnímá, i když jsem ji milovala a zbožňovala. Odmalička jsem si cenila emoci jakožto energie v pohybu, jenže moji rodiče vnímali život úplně jinak. Zdálo se, že intuici nerozumějí, zatímco pro mě byla tak přirozená. Ani emoce příliš neprojevovali; já jsem na druhou stranu byla hotový ufrňukánek. Kdybych bývala mohla jako dítě rozhodovat sama za sebe, volila bych jinak než moji rodiče. Mluvili bychom například víc o svých pocitech a nevyhýbali se staré bolesti, která přetrvávala v naší domácnosti. Moje rodina mi poskytla fyzickou stabilitu, ale já jsem toužila po mírumilovnějším a více pečujícím prostředí. Pro mě by právě tohle znamenalo péči a výchovu. Instinktivně jsem začala více spoléhat na svůj vnitřní hlas.

Takhle známe dětství už po celé generace. Rozhodují za nás ti, co se o nás starají, a co se týče našich základních potřeb, jsme závislí na ostatních. Náš pocit jistoty a bezpečí i dosažení našich základních potřeb jsou zcela v rukou toho, kdo nás vychovává. Někteří z nás mají pocit, že do toho mohli mluvit, dokonce už jako malí; někteří ne. Já jako spousta jiných spadám do té poslední jmenované kategorie.

I když jsem byla jiná než moji rodiče, pořád jsem stála o jejich souhlas i uznání, i pocit jistoty, který z toho pramenil. Obojího jsem obvykle dosáhla prostřednictvím svého zevnějšku nebo prostě stačilo být potichu. Často jsem měla pocit, že jen málo z autorit, které figurovaly v mém dětství, dokázalo zrcadlit to, kým jsem skutečně byla – měla jsem pocit, že většina dospělých mě viděla jako někoho, kým chtěli, abych byla a abych se stala, ne jako malou holku, jakou jsem skutečně byla. Přestože tedy byly technicky vzato moje základní potřeby naplněny (jistota, bezpečí, útočiště), cítila jsem jistou nedůvěru ke

schopnosti okolního světa odrážet mé potřeby a poskytnout mi stabilní, spolehlivé kořeny, protože přece jen moji rodiče a domov byli můj svět.

Současně s fyzickými rysy, které si všichni nosíme zakódované ve své DNA, nosíme si tam i historii svých předků a samozřejmě jsme také ve velké míře ovlivněni tím, jak se s námi zacházelo. Stejně jako jsem já neměla pocit jistoty, bezpečí, a ani pocit, že mě okolí skutečně bere, a to vše se ve mně jako dítěti pevně usadilo, moji rodiče na tom byli stejně. A protože o tom nevěděli, nemohli ani tušit, jak to předat dál. Vyčištění našich kořenů pomůže vyčistit i tyto cykly.

V mém případě vedla kombinace všech těchto faktorů k tomu, že jsem se cítila lehce zranitelná a nebyla jsem si jista, že se dočkám naplnění svých potřeb jak v dětství, tak v dospělosti. V důsledku toho jsem měla sklony dávat potřebám ostatních přednost před vlastními a dávat víc než dostávat. Tyto rané zkušenosti vyústily ve vytvoření slabších kořenů – tedy něčeho, co jsem musela později v životě řešit.

Nezní vám něco z toho povědomě?

Všechny problémy, se kterými jsem se potýkala, měly co do činění s prvním energetickým centrem, kterému se říká také kořenové energetické centrum, a energeticky je asociováno s červenou barvou. Když si všechna energetická centra představíte jako pyramidu, první centrum tvoří její spodní část. Je to základna celé pyramidy a jeho síla a integrita je oporou všech zbývajících šesti energetických center nad ním. Je to základní stavební kámen, na kterém stojí všechno ostatní.

Svoje kořeny i pocit jistoty si vytváříme od okamžiku, kdy přijdeme na svět, až do věku šesti sedmi let. Na cestě k důvěře ve vlastní intuici je důležitým krokem pocit jistoty uvnitř nás samých. Když jsme děti, náš pocit jistoty a bezpečí vychází z naplnění našich základních potřeb, z pevné půdy pod nohama ve smyslu vnímání sebe sama a ze vztahů s lidmi, kteří stojí za tím vším. Vztahy, které máme odmalička se svými blízkými, nás nějakým způsobem nastaví na zbytek života a po celou dobu na nás mají značný vliv. Jsou to lidé zodpovědní za způsob, jaký názor si vytváříme na to, co znamená cítit jistotu a bezpečí – nebo v některých případech bohužel na to, co znamená se bezpečně

necítit. Jsou to také lidé, kteří hrají zásadní roli v tom, jak vnímáme sami sebe. Pokud máme pocit, že nás nikdo nevidí a neslyší, s největší pravděpodobností si tento pocit s sebou ponese celý život, dokud s tím něco neuděláme.

První energetické centrum je síla, která nás drží při zemi, protože je se zemí a půdou propojena a řídí ty nezákladnější prvky v našem životě. To zahrnuje všechno, co potřebujeme k přežití, k pocitu bezpečí a k tomu, že máme život pevně ve svých rukou: jídlo, přístřeší a ochranu před světem. A toho všeho se k nám dostává prostřednictvím našich rodičů, respektive lidí, kteří nám poskytují primární péči. Intuice vyžaduje jak přežívání, tak naše zapojení, abychom ji dokázali vnímat a důvěřovat jí jako něčemu skutečnému. Coby energetické centrum, které se formuje během našich raných let, kořenové energetické centrum řídí náš pocit jistoty a bezpečí i víru, že se nám dostane všech základních potřeb. Obrazně řečeno, právě tyhle věci živí naše kořeny. Jen si představte kořeny stromu: musejí se dostat hodně hluboko do země, aby celému stromu poskytl vodu, živiny a minerály. Naše kořeny dělají v zásadě to stejné – připoutávají nás k zemi, takže na ní pevně stojíme a živí nás. A stejně jako kořeny stromu, i ty naše nám umožňují zbavovat se všeho přebytečného tak, abychom zůstávali zdraví. V tomto případě jsou tím přebytečným myšleny staré myšlenky, životní zkušenosti a zážitky, co nás otravují, stejně jako nezdravé vzpomínky.

Na cestě našimi energetickými centry vzhůru zjišťujeme, že čím jsme výš, tím lehčí a ezoteričtější jsou. A přesně z tohoto důvodu potřebujeme silné kořeny, které nás pevně poutají k zemi a dobře nás živí. *Díky dobrému připoutání k zemi se může naše intuice rozvíjet, aniž by nás to smetlo jako vítr listí z koruny stromu.* Přestože se tedy může zdát, že tato nižší energetická centra jsou těžší a neproniknutelnější na to, aby nějak souvisely s intuicí, opak je pravdou. Pro intuitivní proces jsou naprosto *nezbytná*. Naše přízemní i okřídlená energie musí být v rovnováze, abychom dokázali být současně ve spojení i zcela svobodní a prožít všechny bohaté stránky života. Díky kořenovému energetickému centru dokážeme využívat své intuice, aniž by nás smetlo všechno, co víme nebo vidíme. Naše kořeny fungují i jako odpadní systém, který část toho, co víme nebo vidíme prostřednictvím naší intuice, dokáže ve správný čas odvést

pryč. Je to důležité, protože pokud bychom se toho nedokázali zbavit, nakonec bychom s sebou vláčeli příliš mnoho zátěže z vlastní minulosti nebo příběhy jiných lidí.

Máte pocit, že v životě stojíte pevně nohama na zemi? Jste si jisti sami sebou? Jste přesvědčeni, že máte všechno, co potřebujete k přežití? Pokud na tyto otázky nemůžete odpovědět kladně, není pro vás snadné cítit se svobodně a bezpečně ve světě i ve vztazích, ani mít pocit, že držíte svůj život pevně v rukou. Zde vám může intuice hodně pomoci a možná už začínáte chápat, proč je toto první energetické centrum nezbytné k tomu, abyste svoji intuici začali víc vnímat. Když nejsme pevně ukotveni, můžeme se v životě cítit vratcí a nestálí – a to se týká vztahu k sobě, ke zdravému životu, důvěry ve svět kolem nás i v bezpečí našich vztahů.

Na kořenovém energetickém centru mě kromě jiného baví to, že na otázku, zda je, nebo není vyrovnané, existuje předem jasná odpověď. Nemůžeme předstírat, že všechny naše základní potřeby jsou naplněné – buď jsou, anebo nejsou. *Cítím se v bezpečí, naplňuje mě moje okolí tělesně, duševně, emočně i duchovně? Pokud ne, proč se necítím v bezpečí? Naplňuji sama svoje základní tělesné, emoční, duševní i duchovní potřeby? Poskytují mi moji blízcí nebo ti, na které se v životě spoléhám, nutnou podporu? Pokud ne, co to je, co nemám a potřebuji?* Tyto otázky je nutné zodpovědět, pokud se chceme rozhodnout, co je třeba udělat pro to, aby naše potřeby byly naplněny. Na cestě vzhůru k ezoteričtějším energetickým centrům si budeme muset klást otázky, na které budeme složitěji hledat jednoznačnou odpověď. Zdánlivě záludná je otázka, jak hluboko do minulosti sahá naše nejistota. Ne vše padá na hlavu našich rodičů. V kořenové energii hrají roli i společnost, okolí našeho bydliště a naše DNA.

Jedna dobrá zpráva pro vás: *Nezáleží na tom, jak vratké se nám naše kořeny můžou zdát. V kterýkoli okamžik v životě máme tu moc se vrátit a sami sobě dát vše, co nám lidé, kteří o nás kdysi pečovali, možná dát nemohli.* Vy sami si můžete dát pevné kořeny i nezbytný pocit jistoty a pevné půdy pod nohama. Jako dospělí se učíme, jak se o sebe upřímně a s láskou postarat. Můžeme tak odstranit svoje polámané nebo špatné kořeny a nahradit je novými, které budou pevně zakotvené v naší jistotě a bezpečí. Celý proces vyžaduje, abychom vzali

na vědomí, co nám v dětství nebo v předešlých letech chybělo, což pro někoho z nás může být velmi bolestné. V žádném případě to neznamená, že máme (nebo že se to skutečně stane) zapomenout, co se v našem životě doposud stalo nebo přepisovat dějiny; spíš jde o to naučit se odpouštět a začít se plně a zodpovědně starat o svoje potřeby. Snaha o vlastní uzdravení se týká všech energetických center, ale u těch základních je obzvlášť důležité mít to na paměti, protože skutečně nemáme žádnou nebo jen velmi malou moc nad tím, jak jsou naše kořeny na začátku vysazeny.

První energetické centrum a fyzická rovina: Zakořenění

První věc, které si na svých klientech všimnu, je jakékoli onemocnění, odchylka nebo nerovnováha, se kterou se jejich tělo potýká. První energetické centrum je umístěno ve spodní části těla – zahrnuje kostrč, zadek, boky, nohy, kolena, kotníky a chodidla – a později v dospělosti se týká i výše umístěných kořenů v našem těle (zuby). Problémy s těmito částmi těla jsou jasným indikátorem, že má člověk svoje první energetické centrum nějakým způsobem nevyrovnané.

První energetické centrum řídí i naše klouby. Proč? Nosíme si v nich uložené staré emoce. Kyčle jsou naším největším kloubem, proto si řada z nás právě v nich uchovává staré vzpomínky, bolest a nepohodu, zejména bolest, která nám připomíná rodičovský model. Napětí (nedostatek otevřenosti) je často dalším jasným znamením nevyrovnaného prvního energetického centra. Pro ty z vás, kteří máte zkušenosti s jógou nebo meditací, to není žádná novinka. O spojení mezi kyčlemi a emocemi jste pravděpodobně slyšeli třeba na hodinách jógy, nebo jste sami zažili, jak procvičování kyčlí způsobí náhlý příval emocí – přijdou většinou jako blesk z čistého nebe a když je nejmíň čekáte. Naše kyčle nelžou. Intuice pomůže našim emocím dostat se z těch tajných skrýší ven. Přirovnání kyčlí k tajným „skrýším“ funguje coby dvojsmysl i jinak – i svou starou bolest nebo pocit nejistoty přece skrýváme za svou fasádou.

Naše tělo je tak neuvěřitelně jednoduché a složité zároveň, že všechna vodítka, která nám nabízí, umějí být ještě konkrétnější. Levá polovina těla

řídí feminní stránku. Tím pádem odráží povahu našeho vztahu s naší matkou (nebo ženou, která o nás v dětství pečovala). Pravá strana představuje to maskulinní v nás a našeho otce či patriarchální vliv. Na svých sezeních jsem zjistila, že si nevyřešené emoce týkající se mateřského elementu nosíme ve svých kyčlích – pokud je máme ztuhlé, nebo přímo „zaseklé“, je pravděpodobné, že si v nich nosíme starou nebo negativní energii týkající se mateřské postavy v našem životě. Přebytečná energie obklopující naše kyčle může představovat i trauma v oblasti kostrče nebo hněv vůči ženskému prvku obecně. Pokud jsou naše kyčle uvolněné a otevřené, energie pravděpodobně slouží jako neutrální, empatický či pozitivní indikátor zdravého produktivního vztahu, ať už k samotné postavě matky, nebo k podstatě našeho vztahu. Energie vztahů s naším otcem se usazuje ve stehnech. Bolavá, těžká či naběhlá stehna ukazují na nevyrovnaný, negativní vztah s otcovskou osobou v našem životě; štíhlá, lehká stehna indikují zdravý a vyřešený vztah nebo to, že člověk převzal osobní zodpovědnost za naplnění svých potřeb. To platí pro všechny tělesné typy. Týká se to pocitu svobody a jistoty ve fyzickém smyslu slova – vašeho nejlepšího já v danou chvíli.

Se vším výše uvedeným na paměti se na chvíli zastavte, ztište se, soustřeďte se na svůj dech a vyladte se na svoje tělo. Pamatujte, že dýchání je klíčem k odstranění staré energie z našeho osobního prostoru (z aury) a stejně tak i cesta, jak do něj dostat energii novou. Intuice miluje takové klidné chvíle, kdy je nejvíc slyšet. Vnímejte přitom zejména ty oblasti těla, které jsme právě zmínili, a všímejte si svých pocitů. Poskytuje vám váš tělesný stav relevantní informace o nejranějších vztazích vašeho života?

Pojďme se teď podívat, jak to všechno funguje v praxi. Podělím se s vámi o příběh jedné ze svých prvních klientek, úžasné a charismatické ženy jménem Jamie. V době, kdy jsme se s Jamie poprvé setkaly, trpěla chronickými bolestmi bederní části zad a kloubů a otékaly jí nohy. Celkově měla pocit, že je dolní část jejího těla příliš těžká – klasická manifestace nerovnováhy prvního energetického centra. Svým životem jen tak proplouvala, neukotvená a doslova vykořeněná za všech okolností. Neustále se stěhovala, měnila nábytek, pěstovala přechodné vztahy a zdálo se, že ani svoje finanční dluhy nedokáže mít pod

kontrolou (častá známka pocitu nízké sebeúcty a jistoty). Bylo to složité a Jamie se skutečně cítila nejistá a mrzutá.

Během našich sezení se nám podařilo najít souvislost mezi jejím hněvem a nejistotou a jejím raným dětstvím, a to už z dob, které si ještě nemohla pamatovat. Ukázalo se, že její matka v sobě nosila spoustu hněvu a vzteku z dob vlastního dětství, což se nevyhnutelně odrazilo ve způsobu, jakým Jamie vychovávala. Jamie to jak podvědomě (když byla malá), tak i vědomě převzala, a stejně jako spousta z nás přenesla svůj hněv a odpor ke svojí matce na svoje tělo. Zatížilo to jak její život, tak i kyčle, což vedlo ke špatnému oběhu v nohách. Jak Jamie stárla, stávalo se, že se čas od času její problémy s klouby zhoršovaly a nohy jí otékaly. K tomu všemu přispěl i fakt, že se její otec sám jako dítě hodně často stěhoval, a proto pro něj bylo extrémně těžké zapustit vlastní kořeny. Zloba, kterou v sobě Jamienin otec nosil, se přenesla na ni a projevovala se jako zablokovaná energie ve formě těžkých, ztuhlých nohou.

Vrátily jsme se spolu s Jamie zpět v čase a odkryly zapomenutou minulost. To jí pomohlo zbavit se části negativní energie, kterou v sobě držela. Zdálo se, jako by se Jamienino tělo snažilo rozšiřovat, a tím jí poskytnout oporu a stabilitu, kterou nikdy neměla. Její každodenní život ale byl díky tomu nezdravý a velice únavný.

S Jamie jsem se znovu setkala tři měsíce po našem druhém sezení a žasla jsem nad její proměnou. Její zdravotní stav se rapidně zlepšil; otok se viditelně zmenšil a ona sama se ve svém těle cítila mnohem líp. Měla nový, romantičtější a stabilnější vztah a větší jistotu pociťovala i co se financí týkalo. Už při našem prvním setkání byla hrozně milá, ale teď celá doslova zářila zdravím a štěstím, protože převzala zodpovědnost za vlastní minulost a zcela se ponořila do přítomnosti. To vše bylo výsledkem Jamieniny snahy začít mluvit se svými rodiči o jejich minulých zkušenostech, které se na ni později přenesly. Pomohlo jí to zbavit se energie, která tak dlouho blokovala její kořenové energetické centrum. Miluju Jamienin příběh, protože jasně ukazuje sílu uvědomění a toho, jak nás dokáže vyléčit na fyzické úrovni. Není to vždycky úplně snadné, ale jakmile se nám to jednou povede, celý náš život (i stavba těla) se může změnit k lepšímu, protože tím odstraníme staré kořeny, a vytvoříme tak prostor pro nové.

Jamie se podařilo od základu znovu zakořenit. Vzala na vědomí svoje pocity nejistoty, kterými trpěla v dětství, i dobu, kdy měla pocit, že ji nikdo nevidí a neslyší. Začala si pravidelně psát deník, což byl její způsob, jak ventilovat svoje pocity. Přitom si uvědomila, že některé její staré vzpomínky nejsou nic jiného než to, jak sama vnímala situaci, nic než vlastní projekce. Došlo jí i to, že momentálně stále promítá svoje staré obavy, nejistotu a pochyby do současných vztahů, včetně jejího vztahu se svými stárnoucími rodiči. Svoje rodiče přijala takové, jací jsou i jací byli.

Jamie si vzala za své vše, co z našich sezení vyplynulo. Začala řešit svoje fyzické problémy projevující se skrze její kořenové energetické centrum tím, že cvičila jógové pozice stromu a hory. Začala pravidelně chodit bosá – po trávě, písku i hlíně – a vnímala pocit svých chodidel na holé zemi doslova jako vlastní ukotvení a velkou úlevu. Do svého jídelníčku začala zařazovat barevnou sezónní zeleninu, hlavně kořenovou. Jídlo je, jak víme, doslova základním stavebním kamenem toho, kým jsme. To, co jíme, je tím, kým se stáváme a v čem sami sebe utvrzujeme. Pokud se necítíme dostatečně zakořenění, chybějící podporu a zkušenosti nám může fyzicky dodat kořenová strava.

Jamie v době mezi našimi prvními setkáními a těmi následnými po nějakém čase zjistila jednu zásadní věc, a to že je schopna posílit svoje staré kořeny. Kdykoli. Bylo třeba se jen soustředit a životní situace brát takové, jaké jsou. Jamie to dodalo větší stabilitu v současných i budoucích vztazích, což je téma, kterému se budeme do hloubky věnovat v další kapitole.

První energetické centrum a emoční rovina: Hledání vlastních kořenů v odpuštění

Ti z nás, kteří prožili šťastné a zdravé dětství, jež v nás zanechalo pocit pohody a vědomí, že jsme milováni, si obecně dokázali vytvořit silné, hluboké a stabilní kořeny. Je to stejné jako s květem lotosu. Čím hlouběji do bahnitě půdy jeho kořeny dosáhnou, tím lépe může pečovat o svoje krásné květy. Ti z nás, kteří neměli to štěstí a nemůžou čerpat z výhod takového dětství, možná nejsou dostatečně hluboko zakořenění. Pokud nám nikdo nedal pevné základy