



## ČAKRE Kaj so čakre?

Čakre so središče telesne energije in se nahajajo na vertikalni osi človekovega telesa. Obstaja 7 čakr, ki določajo naše psihološko stanje, stanje našega duha. Čakre, ki se nahajajo na spodnjem delu telesa, imajo vpliv na naše nagone, instinkt, čakre na zgornjem delu pa so bolj povezane z našo duhovnostjo.

**1. ZEMELJSKA ali TEMELJNA ČAKRA ( muladhara) - BARVA: RDEČA** Prva čakra se nahaja pod kostjo križnico, v kateri prebiva Kundalini, njena glavna lastnost pa je nedolžnost. Z njeno pomočjo lahko doživimo čisto otroško radost brez vsakršnih predsodkov. Nedolžnost nam da dostojanstvo, ravnovesje in izrazit občutek za smer in cilj v življenju. Prisotna je v malih otrokih kot notranja modrost, pri starejših pa je, zaradi "modernega" načina življenja, velikokrat zamegljena. Vendar pa ne more biti nikoli uničena.

**2.DRUGA ali SPOLNA (SWADISTHANA) ČAKRA – BARVA: RJAVO-ORANŽNA** Druga čakra predstavlja kreativnost, čisto pozornost in čisto znanje. Povezuje nas z notranjim virom inspiracije in omogoča, da lahko resnično doživimo lepoto, ki nas obdaja. Čisto znanje, ki ga daje ta čakra ni razumsko, ampak je neposredno dožemanje. Na fizični ravni skrbi za naša jetra, ledvice in spodnji del trebuha. Če preveč razmišljamo, ta čakra nima dovolj energije za vse omenjene organe in lahko nastopijo bolezni kot diabetes ali levkemija.

**3. TRETJA ali SOLARNA (NABHI) ČAKRA - BARVA: RUMENO – ORANŽNA** Tretja čakra nam daje čut za velikodušnost in popolno zadovoljstvo. Na levi strani je glavna lastnost tega centra mir, zato čiščenje te čakre olajša stres in tesnobo. Desna stran tega centra skrbi za del jeter, kjer je sedež naše pozornosti in moči koncentracije.

**4. SRČNA (ANAHAT) ČAKRA – BARVA: ROŽNATA ALI ZELENA** Čakra srca je kraj, kjer prebiva naš Duh, naša resnična bit, ki je večno čista in nepoškodovana, kot svetleč diamant skrit v nas, ki je priča vsem našim dejanjem. Na fizični ravni ta čakra skrbi za naše srce in pljuča. Če je prizadeta lahko pride do napadov astme ali težav s srcem. Naše sočutje in ljubezen izhajata iz srca, srčna čakra pa nam poleg tega da še občutek odgovornosti in čist odnos do drugih ljudi. V centru se v višini prsne kosti izraža kot popolno zadovoljstvo in varnost.

**5. ČAKRA V GRU (VISHUDDHI) ČAKRA – BARVA: MODRA** Je čakra diplomacije, čistih odnosov z drugimi in igrive nenavezanosti. Odstrani vse težnje, da bi dominirali nad drugimi ali, da bi se počutili, da drugi dominirajo nad nami. Tako izginejo občutki superiornosti ali manjvrednosti ter ljubosumja.

**6. TRETJE OKO (AGNYA) – BARVA: VIJOLIČNA (INDIGO MODRA)** Čakra sočutja in odpuščanja. Odpuščanje je moč zaradi katere izgine jeza, sovraštvo in maščevalnost. V ponižnosti odkrijemo plemenitost in velikodušnost Duha. To so ozka vrata, ki odprejo pot za dvig naše zavestih končnemu cilju, to je k sedmemu centru. Begajoče oči, gledanje nečistih stvari ali osredotočenost nase jo poškodujejo. Opazovanje neba, zemlje ali narave jo pomaga očistiti.

**7. KRONSKA ČAKRA (SAHASRARA) – BARVA: VIJOLIČNA ali PROSOJNA BELA** Sedmi center vključuje vse čakre z njihovimi posameznimi lastnostmi. Je poslednji mejnik v evoluciji človekovega zavedanja. Sedaj smo na ravni, ki ustreza tej čakri in naša zavest je pripravljena za vstop v to novo področje dožemanja, ki je onstran našega omejenega razuma in predstav. Ta čakra nam omogoči absolutno neposredno dožemanje realnosti z našim centralnim živčnim sistemom

### TRIJE ENERGETSKI KANALI

Levi energijski kanal (modre barve) ustreza naši preteklosti, čustvom, željam, razpoloženju. Zaključuje se s superegom, ki je skladišče vseh naših spominov, navad in pogojenosti. Desni kanal (rumene barve) ustreza naši aktivnosti in načrtovanju, naši telesni in umski aktivnosti. Zaključuje se z egom, ki nam daje idejo o "jaz-u" !