

Čo sú čakry?

Čakra znamená v Sanskrite disk alebo koleso a označuje jedno zo siedmich základných energetických centier nášho tela. Každé z centier sa viaže na jednu z významných žliaz s vnútornou sekréciou, ktoré sa odkonárujú od chrbtice, a súčasne sa vzťahuje na rôzne úrovne vedomia, na rôzne archetypy, vývojové štádiá života, farby, zvuky, funkcie ľudského tela a mnoho iných.

Sú rôzne prístupy k čakrám. Najznámejší ich delí na sedem základných čakier (vo vedľajšom obrázku sú symbolizované zdola nahor, od prvej dole po siedmu celkom hore):

koreňová
sagrálna
pupočná/Solar Plexus
srdcová
hrdelná
čelová/Tretie oko
korunná.

Rozloženie čakier je znázornené na obrázku v časti Kundalíni línia (nižšie na stránke).

Všetky párne čakry zosobňujú "ženské" vlastnosti ako uvoľnenosť a otvorenosť. Upevňujú naše právo cítiť, milovať a vidieť.

Nepárne čakry zosobňujú "mužské" vlastnosti: presadiť svoju vôľu a upevniť právo mať, požadovať, hovoriť a vedieť.

Každá čakra zodpovedá za iné orgány v ľudskom tele a za iné psychické schopnosti. Ak má dostatok energie, človek funguje bez problémov. Ak energia v čakre poklesne, dostavia sa problémy a choroby.

Čakry sa dajú energetizovať cvičením (napr. Päť Tibetánov alebo Zham Zhuang).

Realita - čakry sa viažu k žľazám

Naše telá sú miniatúrne slnečné sústavy, v ktorých funkciu srdca a tým aj centra celého systému zohráva naše srdce. Sedem žliaz s vnútorným vylučovaním tvorí sedem duchovných centier. Sú to tieto žľazy:

hypofýza (pituitary gland) - s ňou sa spája korunná čakra
epifýza (pineal gland) - s ňou sa spája čelová čakra
štítna žľaza (thyroid gland) - s ňou sa spája hrdelná čakra
detská žľaza (thymus gland) - s ňou sa spája srdcová čakra
žľazy nadobličiek (adrenal glands) - s nimi sa spája pupočná čakra
lyden (lyden) - s ňou sa spája sakrálna čakra
pohlavné žľazy (sexual glands) - s nimi sa spája koreňová čakra.

Každé duchovné centrum je ovplyvnené istou astrologickou silou, ktorá je fyzickou manifestáciou istej posmrtnej roviny.

Na najnižšej úrovni sa nachádzajú pohlavné žľazy. Keď sa ich energia využíva len na sexuaálnej rovine a bez kontroly, môže viesť k sexuálnym úchylkám alebo živočíšnemu sexu. Ak pohlavné žľazy predstavujú najvyššie duchovné centrum, ktoré človek za života aktivoval,

po smrti skončí na 1. posmrtnej rovine, ktorú reprezentuje planéta Saturn. Edgar Cayce o tejto rovine hovoril, že je to očistec, kde sa eliminujú negatívne vplyvy. Podľa neho to nie je príjemné miesto na pobývanie, pretože všetka neadekvátne hmota tam podlieha premene. Je to miesto, odkiaľ sa začína znova.

Na ďalšej úrovni je žľaza, ktorá sa nazýva lyden. Predstavuje “dvere”, ktorými duša môže vystúpiť do vyšších posmrtných rovín. Ak za života človek nedokázal aktivovať vyššie duchovné centrá než lyden, jeho duša sa po smrti dostáva do 6. posmrtnej roviny, ktorú reprezentuje planéta Neptún. Toto je astrologická rovina mysticizmu. Na tejto rovine duša má priamy kontakt so stvorením.

Ďalšia vyššia úroveň sú nadobličkové žľazy. Toto duchovné centrum jasne vnímame v obdobiach stresov, keď vypúšťa do krvného obehu adrenalín a pomáha nám ujsť alebo bojovať. Nadobličky sú podľa Caycea taktiež úložiskom nášho emocionálneho balastu. Z tohto centra vychádzajú negatívne pocity ako nenávisť a hnev. Ak sa človeku podarilo za života rozvinúť nanajvyš nadobličkové duchovné centrum, dostane sa jeho duša na 5. posmrtnú rovinu, ktorú fyzicky reprezentuje planéta Mars. Táto rovina je astrologická rovina hnevu. Duša sa tu musí naučiť kontrolovať svoju bojovnosť, agresivitu a pudy.

Ďalšia úroveň je detská žľaza. Nachádza sa za srdcom. Pretože tymus sa spája so srdcom, spája sa aj s láskou. Láska otvára všetky dvere. V tomto centre sa budí láska ako synonymum empatie, nesebeckosti, úprimnosti a čestnosti. Ak jedinec za života aktivuje nanajvyš toto centrum, po smrti sa dostane na 4. rovinu, ktorú fyzicky reprezentuje Venuša a je to astrologická rovina lásky.

Ďalšia žľaza je štítna žľaza, nachádza sa na hrdle a vzťahuje sa na silu vôle. Zo zneužívania vôle na sebecké a dominantné ciele môže vzniknúť hyperfunkcia štítnej žľazy, a keď človek nemá silnú vôľu a vôbec sa nesnaží, vedie to priamo k opačnej poruche, tzv. hypotyreoidizmu. Súčasne si však treba uvedomiť, že v niektorých prípadoch, keď došlo u človeka k nádorom na štítnej žľaze, vytvoril sa súčasne istý stupeň jasnozrivosti a telepatizmu. Ak štítna žľaza predstavuje najvyššie aktivované centrum v živote človeka, po smrti sa duša dostáva na 8. rovinu, ktorú fyzicky reprezentuje Urán. Je to astrologická rovina ducha. Podľa Caycea každý človek má prirodzený “šiesty zmysel”. Na tejto rovine duša rozvíja svoje psychické schopnosti.

Po úrovni štítnej žľazy nasleduje epifýza, ktorá je umiestnená trošičku nad hypofýzou. Keď sa toto centrum otvorí, človek zažíva spolupatričnosť so zvyškom sveta a spirituálne prebudenie. Keď sa toto centrum denne stimuluje, napr. cez meditáciu, môže vyústiť do jasnozrivosti a prorockva. Na druhej strane, hyperaktivita tohto centra vedie k vzniku schizofrénie.

Ak je epifýza najvyšším aktivovaným centrom za života, dostáva sa duša po smrti na 2. posmrtnú rovinu, ktorú predstavuje Merkúr, astrologický reprezentant mysle.

Najvyššiu úroveň duchovnosti predstavuje hypofýza, ktorá je kontrolnou žľazou celého tela. Nachádza sa za očami a medzi nimi vzadu v mozgu. Týmto centrom sme spojení so zvyškom Univerza a otvorením tohto centra dochádza k definitívnemu spirituálnemu prebudeniu. Po aktivácii tohto centra bude duša po smrti umiestnená na 7. posmrtnej rovine, ktorú predstavuje planéta Jupiter a je to astrologická rovina sily. Cayce ju opisoval ako rovinu “vysokej uvedomelosti a veľkých skupín”.

Celý posmrtný svet podľa Caycea zastrešuje planéta Pluto, fyzická reprezentácia plného vedomia.

Medzi realitou a ezoterikou - kundalíni línia a kundalíni čakry

Tie čakry, ktoré sa spájajú so siedmimi žľazami s vnútornou sekréciou, sa nachádzajú na našom éterickom tele, teda na energetickej "obálke" nášho tela. Éterické telo je akoby naším dvojníkom. Choroba sa prejaví najprv na ňom, než zasiahne samotné telo. To značí, že chorobu možno odstrániť včas z éterického tela.

Energia, ktorá prúdi naším telom, má rôzne mená. Indovia jej hovoria kundalíni, Číňania čchi a Japonci ki, ale vždy ide o jednu a tú istú energiu. Má svoj centrálny kanál, ktorý sa tiež volá rôzne; tu použijem názov Sušumna. Tento kanál prebieha stredom nášho éterického tela zhora nadol a naopak. Existujú ešte dva ďalšie kanály, jeden z nich križuje Sušumnu a druhý prebieha popri nej; volajú sa Ida a Pingala.

Čakry sa nachádzajú na Sušumne v miestach, kde ju križujú Ida a Pingala. Energia sa po týchto kanáloch pohybuje v tvare, ktorý približne primomína tvar ľudskej genetickej špirály.

Nasledovný obrázok (podľa Diane Steinovej) ukazuje, ako sú čakry rozmiestnené a ako súvisia s jednotlivými aurickými vrstvami ľudského tela:

Prvé tri čakry - koreňová, sakrálna a pupočná - sa spájajú s fyzickým prežitím tela. Ďalšie tri - srdcová, hrdelná a čelová - definujú vyššie ľudské potreby ako základná spiritualita a intuícia. Posledná čakra je čisto spirituálna a sídlo našich mentálnych modelov.

Podľa niektorých vyobrazení prvá a siedma čakra sú vlastne vstup a výstup energie z nášho tela. Starí Indovia spájali čakry so spiacou had'ou bohyňou Kundalíni. Je skrútená okolo základne prvej čakry a keď sa zobudí, špirálovite sa zdvíha energetickými kanálmi a prechádza každou čakrou a aktivuje postupne vyššie roviny pochopenia až po osvetlenie v poslednej čakre. Takto to zobrazuje aj nasledovný obrázok (vypožičaný z internetu, zdroj pravdepodobne Barbara Brennanová):

Rýchlo aktivujeme všetky čakry

Zvuky tibetských "spievajúcich misiek" aktivujú čakry

V čakrách sídlia rôzne vlastnosti

Ktorý kameň na ktorú čakru?

A teraz skutočná ezoterika - hara línia a hara čakry

Väčšina liečiteľov sa riadi kundalíni systémom čakier. V poslednom čase sa však objavujú aj popisy ďalších čakier, ktorým sa hovorí "hara-línia" podľa trojčakrového systému Barbary Brennanovej. Diane Steinová tento systém dopracovala na 13-čakrový systém emocionálneho tela, ktorý ukazuje nasledovný obrázok:

Hara línia udržiava náš zmysel života, to, prečo sme tu v danom okamihu. Jasné porozumenie tohto zmyslu vedie k produktivite, naplneniu a vyrovnanosti. Energetické bloky na tejto línii nám prekážajú dosiahnuť náš zmysel života.

Tak, ako kundalíni čakry, aj hara čakry majú farebný systém, ktorý zodpovedá farbe rôznych kameňov. Pomocou energie kameňov možno zasiahnuť do energie čakier.

Prvá čakra je transparentné centrum (t.j. všetky farby a žiadna farba) nad hlavou a volá sa transpersonálny bod. Je to naše spojenie s energiou vesmíru alebo energiou Prázdna (a zodpovedá približne korunnej čakre v Kundalíni systéme). Obsahuje dôvod, prečo sa daný jednotlivec vtelil do tohto tela, s touto myslou, s týmito emóciami a týmto duchom. Časť univerzálnej energie sa v tomto bode mení na individuálnu realitu a život. Čchi Kung nazýva tento bod Nebeské Čchi, iné meno je Hviezda duše. Aktivujú ju bezfarebné kamene (napr. horský krištál).

Po nej nasleduje nižšie centrum, ktoré pozostáva z dvoch strieborných čakier za očami. Tieto sa volajú zrkovité čakry. Oči sa pri liečení využívajú ako laser, využívajú sa pri vizualizácii a vizualizácia sa zas využíva aj pre sformovanie našich požiadaviek (kúziel). Sú to čakry nižšej dôležitosti, ale pre liečiteľov významné. Otvárajú ich sivé, striebisté a ligotavé kamene.

Nasleduje čakra kauzálneho tela. Nachádza sa na báze lebky, kde sa šija spája s hlavou. Niektorí liečitelia vidia toto dôležité centrum ako striebristobelasé, iní ako purpurové vlákno okolo zlatého pradena. Kamene pre túto čakru sú buď nachové, alebo striebristobelasé. Táto čakra predstavuje Neprázdno (Non-Void) a premieňa nefyzické informácie na vedomie (napr. channelling, automatické písanie a práca s duchmi-učiteľmi. Keď je čakra vyvážená, prináša plné nasadenie v prospech zmyslu života (ale pritom by žiadna hara čakra nemala byť potlačená).

Ďalšia na línii hara je čakra detskej žľazy (tymusová), taktiež jedna z hlavných čakier. Farba tohto centra je akvamarínová alebo aqua a spája hara líniu s kundalíni líniou. Dáva nám spojenie s našimi emóciami. Na fyzickej úrovni ochraňuje imúnny systém, ktorý evidentne podlieha vplyvu emócií, na emocionálnej úrovni zodpovedá za našu chuť do života. Podnecuje našu hnaciu silu, aby realizovala náš zmysel života a pri liečení má schopnosť zlepšiť stav alebo vyliečiť väčšinu príčin nemoci.

Pod tymusovou čakrou je bránicová čakra, umiestnená na bránici, tesne nad solárnym plexom. Jej farba je limetovo zelená a aktivujú ju niektoré zelené alebo žltozelené kamene. Symbolizuje vyčistenie prekážok na životnej ceste, čistí celú hara líniu a toto čistenie môže byť hlboké a emocionálne. Niektorí liečitelia ju nazývajú aj "odpadková čakra" alebo "dáviaca čakra" - proces pozitívny, ale nie zrovna príjemný... Treba ho akceptovať a nebrániť sa mu.

Ďalšie centrum je hara čakra, či vlastne samotná hara. Nachádza sa asi 6-7 cm pod pupkom, nad sakrálnou kundalíni čakrou. Jej farba je zlatá až oranžovohnedá, ale počas liečenia sa dokáže zmeniť až na ohnivú červenú. V Ázii v tomto bode začína každá práca s energiou, pretože symbolizuje spojenie energie s telom a zriedlo životnej sily. Zásobuje našu vôľu prežiť energiou zo zemskej čakry a zodpovedá za silu, moc, životaschopnosť a regeneračnú schopnosť.

Po nej prichádza čakra perinea. Nachádza sa v blízkosti konečníka. Je to brána, ktorou sa do tela dostáva čchi energia zo zeme a zbiera a skladuje sa v hara čakre. Čchi kung túto čakru nazýva “brána života a smrti”. V tejto čakre je zakotvený náš zmysel života a spojený s fyzickou realitou. Farba tejto čakry je rubínová alebo gaštanová a aktivuje ju len zopár kameňov.

Za kolenami sa nachádzajú dve menšie čakry - pohybové čakry. Riadia náš pohyb vpred na životnej ceste. Ľudia, ktorí pri naplnení svojho zmyslu života majú problémy, môžu mať bolesti v kolenách. Farba je tmavozelená alebo žltohnedá a také kamene ju aj aktivujú.

Na chodidlách sa nachádza ďalší pár čakier - zemniace čakry (Číňania im hovoria “bublajúce žriedla”). Ich farba je hnedá a premieňajú náš zmysel života na jeho fyzickú manifestáciu.

Posledná hara čakra sa nachádza pod nami v zemi, tak hlboko, ako sa len dokážeme zazemniť. Volá sa zemská čakra a zakotvuje hara líniu v zemi. Jej farba je lesklo čierna a aktivujú ju niektoré čierne kamene. Zakotvuje nás do našej doby, času a na tejto planéte; mení náš zmysel života na jeho “pozemskú” manifestáciu. Odvádza balast a kotví nás v realite.

KORUNNÁ ČAKRA



Korunná čakra sa nachádza na vrchu lebky a spája sa so žľazou hypofýzou. V svojej podstate to nie je samostatná čakra, ale suma všetkých čakier.

Indické meno: Sahasrara/Padma (=”tisícclupienkový lotos”, symbol čistoty a spirituality)

Zodpovedá za: mentálnu silu, porozumenie, osvietenie, súlad s vyšším celkom.

Farba: fialová alebo biela so zlatým jadrom (biela=kombinácia všetkých farieb); niekedy preberá farbu dominantnej čakry

Element: myšlienka

Časti tela: centrálny nervový systém, mozog, chrbtica.

Planéta: Jupiter

Vibrácia: H (si)

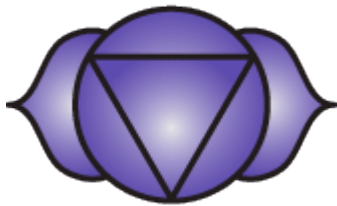
Korunná čakra sa nachádza na vrchu hlavy, kde energetický kanál chrbtice opúšťa naše telo a splýva s prostredím (obrázok). Korunná čakra vytvára haló okolo našej hlavy a podľa

niektorých zdrojov pozostáva z viacerých vzájomne prepojených čakier. Predstavuje naše spojenie s Prázdnom ("Void" vo význame nehmotná časť vesmíru) a našu prebudenú spiritualitu ("osvietenie"). Z tohto miesta vychádza aj strieborná astrálna šnúra, ktorá spája naše astrálne telo pri putovaní s fyzickým telom a umožňuje mu návrat do reality. Čakra zodpovedá za pochopenie vyššieho rádu, za transcendentálnu. Spája nás s Kéterickým telom, s našou mentálnou šablónou. Keď je rozvinutá, prináša nám poznanie, múdrosť, pochopenie a z neho vyplývajúcu duševnú vyrovnanosť. Priraduje nás k univerzálnej identite, ku ktorej sa dostávame na základe sebapoznania.

Otvárajú ju diamant, herkimer a číry quartz, energeticky ju nabíja achát Belasá čipka (presmerovaním energie z iných čakier), zatvárajú ju opál, turmalín, ametyst a apofylit.

Liečenie: Element tejto čakry je myšlienka a ona zodpovedá za našu myseľ. Aj keď myseľ nie je hmatateľná, vytvára naše predsudky a mentálne modely, ktoré kontrolujú naše myšlienky a činy. A ako myslíme, tak vyzerá celý náš život. Priveľa energie v tejto čakre nás robí príliš intelektuálnymi alebo elitárskymi, nadradenými. Nedostatok energie sa prejavuje v neschopnosti myslieť sám za seba, v apatii, spirituálnom skepticizme a materializme. Najvhodnejší nástroj na vyváženie tejto čakry je meditácia vrátane koncentračných cvičení a vnútorného pohľadu.

ČELOVÁ ČAKRA



Čelová čakra sa nachádza nad očami v strede čela medzi obočím pri epifýze.

Indické meno: Ajna (= "majstrovstvo vnímania")

Zodpovedá za: jasnozrivosť, intuícia, psychické schopnosti.

Farba: tmavomodrá (indigo)

Element: svetlo

Časti tela: oči, tvár, mozog, lymfatické cesty, endokrínny systém.

Planéta: Merkúr

Vibrácia: A (la)

Čelová čakra sa nazýva aj Tretie oko a zodpovedá za imaginatívne videnie (videnie mimo fyzickej reality): vizualizáciu minulosti, vytváranie pozitívnych obrazov budúcnosti a snívanie s otvorenými očami. Tým sa viaže na psychično a vnímanie "nefyzickej" roviny. Kým naše obe oči vidia materiálny svet, naša čelová čakra vníma nemateriálny svet (jasnovidecť, telepatia, intuícia, snívanie, predstavivosť a vizualizácia). Symbolizuje

myšlienky a otvára naše pochopenie nadosobných archetypov. Keď je dobre rozvinutá, umožňuje nám vnímať "veľký obraz". Spája nás s éterickou šablónou, naším duchovným telom a nadosobným "Neprázdnom" (Non-Void). Sem sa dopracovávame pomocou sebaštúdia a sebazlepšovania. Zodpovedá za umelecké sklony v nás, za produkovanie i vnímanie umenia.

Otvárajú ju ametyst, adulár a sugilit, čistí ju achát Belasá čipka, zatvárajú ju melónový turmalín, lapis lazuli a labradorit.

Liečenie: Ak má táto čakra priveľa energie, prejavujú sa u nás bolesti hlavy, halucinácie, nočné mory a máme problémy s koncentráciou. Ak má nedostatok energie, zhorší sa nám pamäť, máme problémy s očami, nevieme rozoznávať vzory a nedokážeme vizualizovať.

Na aktivovanie tejto čakry sú dobré cvičenia so zaviazanými očami; keď sa zbavíme zrakového vnemu, ktorý dennodenne prehlúšuje ostatné vnemy, získavame cez zvyšné zmysly oveľa subtilnejší obraz sveta. Dobrým cvičením sú aj podporované predklony. Dobre poslúžia aj vizualizačné cvičenia.

Tantrická Ajna má dva okvetné lístky a je čakrou mysle, ktorá je síce ešte stále uzavretá v hmotnej existencii, ale už prešla za hranicu hmoty. Je bielej farby a s Tretím okom ju stotožnila až západná ezoterika.

V strede je symbol Aum (Pranava mantra), naľavo a napravo sú dve písmená: Ha a Ksa.

HRDELNÁ ČAKRA



Hrdlová čakra sa nachádza v jamke dole na hrdle pri štítnej žľaze.

Indické meno: Višuddha (= "úplná čistota"), niekedy aj Visuddha

Zodpovedá za: komunikáciu (hlavne zvukovú), kreativitu, sebavyjadrenie a liečenie.

Farba: svetlá modrá alebo tyrkysová

Element: zvuk a éter

Časti tela: hrdlo, krk, čeľusť, zuby, uši a sluch, ústa, štítna žľaza.

Planéta: Urán

Vibrácia: G (sol)

Hrdlová čakra zodpovedá za sebaujadrenie a naše spojenie so svetom cez komunikáciu, hovorenie a počúvanie, za schopnosť akceptovať a akomodovať názory iných, za kreativitu a za náš vnútorný rytmus. Jej element je zvuk a éter, o ktorom Indovia verili, že je to rovina vibrácie a preniká celým vesmírom. Spája nás s éterickou šablónou fyzického tela.

Otvárajú ju kyanit, modrý topás a azurit, zatvárajú ju zafír, akvamarín a tyrkys.

Liečenie: Višuddha značí očistu; očistu tela cez diétu, jógu, meditáciu a cvičenia, ktorá nám umožní vnímať jemné aspekty ostatných horných čakier. Niektorí jogíni spozorovali, že pitie vody a vyhýbanie sa tabaku a mliečnym výrobkom uvoľňuje našu šiju a ramená a čistí hlas. Navyše aj samotný zvuk je očišťujúci (pozri záznamy o toningu v kategórii Zvuk) a spievanie pozitívne ovplyvňuje celé naše telo až po úroveň bunecných.

Nedostatok energie v tejto čakre vedie k stuhnutému krku, napätiu v pleciach, škripaniu a zatínaniu zubov, problémom s čeľusťou, chorobám hrdla, zníženiu aktivity štítnej žľazy a strachu z priameho hovorenia. Priveľa rečí, neschopnosť počúvať, problémy so sluchom a hyperatíva štítnej žľazy sú spojené s prebytkom energie v tejto čakre. V závislosti od druhu postihnutia sú vhodné rôzne strečingové cvičenia na krk a ramená, napr. ustrasana alebo setu bandha sarvangasana či halasana.

Podľa Šakta Tantry má 16 dymovo zafarbených lupienkov, na každom jednu samohlásku Sanskritu. Centrálna oblasť čakry je buď priesvitná, dymová, biela alebo belasá a spája sa s prvkom Priestoru (Akasha), cez ktorý sa prenášajú jemné vibrácie mantier.

Okvetné lístky reprezentujú 8 mantier a 7 hudobných tónov a jedno slovo. Mantry: 1 Pranava (mantra Ong [Aum]); 2 Udghita (Sama-mantry); 3 Hung (mantra); 4 Phat (mantra); 5 Washat (mantra); 6 Swadha (mantra); 7 Swaha (mantra); 8 Namak (mantra); 9 Amfita (nektár). Hudobné tóny: 1 nishada; 2 riskabha; 3 gandhara; 4 shadja; 5 madhyama; 6 dhaiwata; 7 pañchama.

SRDCOVÁ ČAKRA



Srdcová čakra sa nachádza pri srdci (za hrudnou kosťou a vzadu medzi lopatkami).

Indické meno: Anahata (=”nezranená melódia”)

Zodpovedá za: láska, nádej, súcít, ústup od ega.

Farba: zelená a ružová (pre vyššiu srdcovú čakru).

Element: vzduch

Časti tela: srdce, pľúca, obeh, plecia, horný chrbát.

Planéta: Venuša

Vibrácia: F (fa)

Srdcová čakra sa nachádza v centre nášho telesného systému a spája telo (dolné tri čakry), myseľ a ducha (horné tri čakry). Predstavuje našu sociálnu identitu, zameranú na akceptanciu z prostredia. Zodpovedá za schopnosť mať rád seba i iných, za schopnosť brať i dávať, napráva zranené srdce a staré, nespracované bolesti. Integruje protiklady v duši: myseľ a telo, mužské a ženské, ego a jednotnosť, persona a tieň. Vyvinutá srdcová čakra nám umožňuje hlboko milovať, cítiť súcitiť, byť v svojom centre a cítiť hlboký mier.

Otvárajú ju ruženín, kunzit, rodochrozit, eudialyt, zatvárajú ju smaragd, zelený turmalín, malachit.

Liečenie: Nerovnováha v tejto čakre sa prejavuje “zrúteným” posedom - hlavou vystrčenou dopredu, zhrbeným chrbtom, uvoľneným brušným svalstvom a ovisnutými plecami. Symptómy sú prílišná fokusácia na hlavu, myslenie a racio, zanedbávanie tela, plachosť, osamelosť, neschopnosť odpúšťať (zazlievavosť), nedostatok empatie (schopnosti vcítiť sa do položenia toho druhého). K fyzickým prejavom patria plytké dýchanie, astma a problémy s pľúcami.

Všetky dýchacie cvičenia a formy pranajamy pomáhajú nastoliť rovnováhu v tejto čakre. Pomáha uvoľňovanie stuhnutých ramien (napr. garudasana), záklony a cviky, kde srdce sa dočasne nachádza vyššie ako hlava.

Preenergetizovaná čakra sa prejavuje kodependenciou, posesívnosťou (vlastníckym pudom), žiarlivosťou, srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom. Na tieto symptómy najlepšie zaberajú predklony, pretože uzemňujú a umožňujú pohľad dovnútra a spomalenie.

Podľa Tantry má dvanásť okvetných lístkov červenej alebo bielej farby, kým stredná časť je dymová. Predstavuje vzduch a je sídlom Jivatmana (=naše vyššie ja), reprezentovaného nehybnou lampou a plameňom.

Okvetné lístky symbolizujú požívačstvo, defraudovanie, nerozhodnosť, pokánie, nádej, úzkosť, túžbu, nestrannosť, aroganciu, nekompetentnosť, diskrimináciu a vzdor.

PUPOČNÁ ČAKRA



Pupočná čakra sa nachádza v úrovni najnižších rebier. Niekedy sa volá aj čakra solárneho plexu.

Indické meno: Manipura (=”ligotavý šperk”)

Zodpovedá za: hnev, energia, vitalita, bojovnosť, moc, žiadostivosť, schopnosť transformácie, asimilácia, trávenie a metabolizmus

Farba: žltá.

Element: oheň

Časti tela: žalúdok, pečeň, žlčník, pankreas, tenké črevo, nadobličky.

Planéta: Mars

Vibrácia: E (mi)

Pupočná čakra je známa ako “Čakra moci”. Prijíma, distribuuje a spracúva energiu a zodpovedá za vnímané pocity. Pomáha nám definovať sám seba, svoje ego. Ovláda našu osobnú moc, silu vôle a autonómiu, ako aj náš metabolizmus. Spájajú sa s ňou sebadôvera, biznis, logika, matematika, materiálne, vôľa a sebestačnosť. Ak je dobre rozvinutá, prináša nám energiu, efektívnosť, spontánnosť a silu nezaloženú na dominovaní. Zabezpečuje spojenie s nižším mentálnym telom a vládne vedomej a racionálnej mysli a fyzicku.

Otvárajú ju citrín, kalcit a topás, zatvárajú ju jantár, adulár a peridot (=olivín).

Liečenie: Zdravá pupočná čakra nám pomáha prekonať nečinnosť, pretože z nás robí aktívnych a akčných ľudí (“podme na vec!”). Pomáha nám preberať zodpovednosť za svoj život. Takisto je miestom pre smiech z hĺbky duše (alebo skôr brucha?), pre teplo, ľahkosť a životnú silu, ktorú získavame z nesebeckých skutkov.

Ak je čakra zablokovaná, prvým krokom na jej odblokovanie je naučiť sa akceptovať rozumnú mieru rizika (pričom “riziko” býva u rôznych ľudí definované rôzne a u niektorých začína už pri asertívnom prejave). Fyzicky sa symptómy blokovania prejavujú ako tráviace problémy, poruchy v stravovaní, malý pocit sebahodnoty alebo naberanie pózy obeť.

Na energetizáciu tejto čakry poslúžia cvičenia, ktoré posilňujú brušné svalstvo a držanie tela (napr. navasana), alebo základné techniky bojových umení.

Preenergetizovaná čakra sa prejavuje hnevom, nenávisťou, prílišným zdôrazňovaním moci (a teritória), statusu a uznania, hromadením čohokoľvek v miere vyššej, než dokážeme spotrebovať. K preenergetizovaniu dochádza aj následkom falošného udržiavania výkonnosti - napr. cez prílišné požívanie kávy. Na ukľudnenie pomôžu cvičenia využívajúce záklon, pretože takto “ochladíme” oheň v našom vnútri. Uvoľňovanie cez alkohol alebo prejedanie sa nefunguje.

Podľa tantrickej tradície má desať tmavých (čiernych, modrých alebo zelených) okvetných lístkov, ktoré reprezentujú duchovné ignoranstvo, smäd, žiarlivosť, vierolomnosť, hanbu, strach, znechutenie, falošné predstavy, bláznovstvo a smútok.

SAKRÁLNA ČAKRA



Sakrálna čakra sa nachádza v oblasti asi 4 cm pod pupkom, ktorú Číňania nazývajú tan-tien. Nachádza sa bližšie pri chrbtici.

Indické meno: Swadhisthana (=”vlastné obydlie/základ”)

Zodpovedá za: mystika, emócie, sexualita, intimita.

Farba: oranžová.

Element: voda

Časti tela: vaječníky, maternica, fallopian, panva, panevná chrbtica, genitálie, ľadviny, močový mechúr, hrubé črevo.

Planéta: Neptún

Vibrácia: D (re)

Sakrálna čakra nie je o ovplyvňovaní vonkajšieho sveta, ale našich reakcií naň. Jej elementom je voda; voda tečie, hýbe sa a mení sa a zdravá sakrálna čakra nám umožňuje to isté.

Zodpovedá za sexualitu, sebahodnotu, spája nás s inými cez city, priania, pocity a pohyb. Na fyzickej rovine nás spája s emocionálnym telom a zodpovedá za našu emocionálnu identitu a sebauspokojenie, umožňuje emocionálne a senzuálne pohyby v našom živote. Uchováva naše vnútorné dieťa, pamätá si traumy z tohto i minulých životov a zodpovedá za staré emócie a bloky. Otvára nás pre pôžitky a učí nás “plynúť s tokom vecí”. V ideálnom prípade prináša nenásilnosť a grációznosť, hlboké emócie, sexuálne naplnenie a schopnosť akceptovať zmeny.

Otvárajú ju rubín, karneol a citrín, zatvárajú ju chryzokol, číry quartz (horský krištál) a nefrit.

Liečenie: Všetky naše ”vodové” záležitosti majú do činenia s touto čakrou: obeh, močenie, menštruácia, orgazmus, slzy.

K nerovnováhe v tejto čakre vedie v našom maskulizovanom a akčnom svete veľa vecí. Napríklad ľudia, ktorí vyrástli v studenom rodinnom prostredí, ktoré potláčalo emocionálne prejavy, mávajú v tejto čakre nedostatok energie. Ľudia, ktorí prešli sexuálnym zneužívaním ako deti, reagujú tiež buď znížením energie v tejto čakre, alebo naopak koncentrovaním sa

výlučne na sex. K nerovnováhe vedie aj opačný rodinný extrém - koncentrácia na pôžitky a život ako jediný veľký večierok, alebo časté a silné emocionálne drámy v rodine.

Symptómy nedostatku energie zahŕňajú strach z pôžitku, neschopnosť prejavovať city, odpor voči zmenám, workoholizmus. Fyzické príznaky bývajú problémy a napätie v panvovej oblasti a sexuálne problémy. Preenergetizovaná sakrálna čakra sa prejavuje prílišnou emocionalitou, sexuálnou závislosťou alebo neschopnosťou stanoviť si medze.

Keď prestaneme vzdorovať svetu okolo nás, naša panva sa uvoľní, reprodukčné orgány sa stanú menej napúťmi a sme schopní vychutnať sexualitu a zmyselnosť. Na to slúžia uvoľňovacie aktivity: relaxácia s hodbou, strečové cvičenia z jógy (napr. gomukhasana) a všetky cviky, ktoré uvoľňujú panvu a boky.

Podľa tantrickej tradície má šesť bielych lístkov a v strede kosák, symbol vody. Viaže sa na prvok vody a sexuálne impulzy a sexuálnu energiu, nie však na samotné sexuálne orgány.

Šesť okvetných lístkov reprezentuje náklonnosť, nemilosrdnosť, chuť ničiť, falošná predstava/klam, opovrhnutie a podozrenie.

Indické (a čínske i kresťanské) učenie kladú vysoký dôraz na celibát - tento totiž umožňuje zbierať sexuálnu energiu a odvádzať ju do mozgu (čím sa podľa čínskych učení získava nesmrteľnosť).

KOREŇOVÁ ČAKRA



Koreňová čakra sa nachádza v oblasti pubickej kosti, "chvostíka".

Indické meno: Muldahara (= "podpora koreňov")

Zodpovedá za: boľiestky, prežitie, bezpečnosť, uzemnenie. Farba: červená.

Element: zem

Časti tela: boky, nohy, spodný chrbát, rektum, vagína, uterus, (hrubé črevo).

Planéta: Saturn

Vibrácia: C (do)

Koreňová čakra zodpovedá za zakotvenie tela na zemi a spojenie s našim éterickým dvojníkom. Vytvára základ pre celú našu konštrukciu osobnosti a fyzickú identitu. Spája sa s pudom sebazáchovy a nohami pevne na zemi (t.j. pragmatizmom). Zbavuje organizmus

zbytkových látok. Prináša nám zdravie, prosperitu, bezpečnosť a dynamickú existenciu. Zodpovedá za pocity pokoja, vyrovnanosti a zotrvania.

Otvárajú ju heliotrop, granát, rubín, hyperaktívnu koreňovú čakru zatvárajú čierny turmalín, hematit a záhnedá.

Liečenie: Z rovnováhy koreňovú čakru dokážu dostať udalosti ako cestovanie, presťahovanie sa, dlhodobý pocit strachu a veľké zmeny v našom tele, v rodine, v práci či vo financiách. To potom vedie k poruchám v tejto čakre. Rovnako ľudia premýšľaví a so živou fantáziou majú často v tejto oblasti problémy; väčšinou sa cítia vytrhnutí z koreňov a viac v hlave ako v tele.

Problémy s touto čakrou vnímame ako krízy sebazáchovy. Ak však máme v tejto čakre prebytok energie, prejaví sa ako chamtivosť, zhŕňanie vecí alebo peňazí, alebo sa pokúšame dodatočne uzemniť prebytočnou nadváhou.

Všetky cvičenia, ktoré natáhujú a uvoľňujú svalstvo nôh a prstov na nohách, pomáhajú rozhybať energiu v tejto čakre. Je to dané tým, že keď sú naše svaly na nohách (najmä zákolenný sval) napäté, vyvoláva to v nás pocit pohotovosti na útek.

Podľa Šakta Tantry sa spája s prvkom zeme a je sídlom energie kundalíni. Farebne sa spája s červenou, žltou a zlatou. Je centrom dokonalého šťastia pre celé telo.

V Kundalíni jóge sa opisuje so štyrmi lístkami, ktoré zodpovedajú stavom najvyššej radosti, prírodného potešenia, pôžitku z ovládania vášní a požehnania koncentrácie. Všetky tieto vlastnosti zodpovedajú premietnutiu božského princípu do fyzického tela. Najvyššie formy spiritualizmu nezavrhujú telo, ale ho vidia ako dopravný prostriedok pre transmutáciu a splynutie tela a ducha do novej formy.

- koreňová čakra: nohy až po slabiny; farba kameňov: čierna, hnedá a tmavočervená
- sakrálna čakra: oblasť panvy; farba: červená a oranžová
- pupočná čakra: oblasť pupka a solárny plexus; farby: okolo pupka žltá, na solárnom plexe žltozelená a ružovooranžová
- srdcová čakra: oblasť srdca; farba: ružová, zelená
- hrdelná čakra: hrdlo a krk; farba: svetlomodrá a modrozelená
- Tretie oko: čelo; farba: tmavomodrá, fialová/purpurová
- korunná čakra: vrchol hlavy; farba: biela, priesvitná bezfarebná a niekedy fialová/purpurová.