

Csakrák

A gyökércsakra

A gyökércsakra a gerinc aljánál helyezkedik el, és a fizikai jóléttel kapcsolatos kérdéseket irányítja. E kérdéskörbe tartoznak az életbenmaradás, a biztonság és a védettség, valamint az erotikus vágyak és a fajfenntartási ösztönök. Az ember pszicho-spirituális fejlődése főként erre a területre irányul a születést követő első három évben. Amennyiben a test ezen energiaközpontja blokkolt, az ember értéktelennek érzi magát, állandó önkétkelés és szégyenérzet gyötri. A blokkolt gyökércsakrával rendelkezők gyakran gondolják a következőket: „Nem érdemlek szeretetet.”, „Szégyellem azt, aki vagyok.”, „Mindig félreértetek.”. Ezek az érzések úgy próbálnak úrrá lenni, hogy anyagi dolgokat igyekeznek megszerezni, megtartani, és irányításuk alá vonni, vagy valamilyen anyagtól válnak függővé. A végbelet és a nemi szerveket érintő fizikai problémák szintén a gyökércsakrával állhatnak kapcsolatban.

A keresztcsonti csakra

A keresztcsonti csakra a gerinc előtt, az alhas magasságában helyezkedik el. A személyiség érzelmi központjának tekinthető. A személyes kapcsolatokat irányítja, ideértve a szexualitást is. 3 és 7 éves kor között a gyermek fejlődése elsősorban erre a területre irányul, ekkor alakul ki a lelkiismeret. A keresztcsonti csakra a „határok” megtartásával kapcsolatos kérdéseket is magába foglalja. Ha ez az energiaközpont blokkolt, a későbbi kapcsolatokban és a szexualitás terén felmerülhet bűntudat, vagy félelem, ami megakadályozza a szeretet áramlását az egyik embertől a másikig. A leggyakoribb gondolatok ilyenkor: „Senki nem kerülhet közel hozzám.” „Nem biztonságos elkötelezni magam egy kapcsolatban.”. A blokkolt keresztcsonti csakrával rendelkező emberek úgy igyekeznek megszabadulni fájdalomtól és félelmüktől, hogy szex-függővé válnak, vagy megszállottan keresik a konfliktusokat, illetve az izgalmakat. Fizikai szinten pedig a szaporítószervek, a hólyag, a vékony- és vastagbél rendellenességei, valamint derékfájás léphetnek fel.

A solar plexus csakra

A gerinc előtt, a solar plexus területén helyezkedik el. A harmadik csakra irányítja az önértékeléssel, a munkával és a társadalmi értékekkel kapcsolatos kérdéseket. Általában a személyiség erőközpontjának tekinthető, ami lehetővé teszi az adott személy számára, hogy „létezzen a világban”. A gyermek fejlődése 7 és 12 éves kor között fókuszál erre a pszicho-spirituális területre. Ezek az általános iskolai évek, amelyek során a családi körből „kilépünk a világba”, és ezáltal bővítjük elképzeléseinket arról, hogy kik is vagyunk valójában. Ha blokkolt ez a csakra, kisebbségnek, alkalmatlannak, vagy bizonyos értelemben tehetetlennel érezhetjük magunkat a következő gondolatok kíséretében: „Az életem tőled függ.”, „Dühít, hogy áldozat vagyok!”, „Semmit nem kapok könnyen.” A blokkolt solar plexus csakrával rendelkezők ezeket az érzéseket úgy kompenzálják, hogy igyekeznek mindent az irányításuk alatt tartani, állandóan az igazukat bizonygatják, vagy hamis módon viselkednek. Előfordul, hogy munkamániássá válnak, miközben semmi örömet nem lelnek sikereikben. Fizikai szinten a harmadik csakra hatással van az emésztő- és a tisztítórendszerünk szerveire, így a

májra, a az epehólyagra, a gyomorra, a hasnyálmirigyre, a lépre, a vesékre, és a mellékvesékre.

A szívcsakra

A gerinc előtt, a fizikai szív magasságában helyezkedik el. Általában a személyiség szeretetközpontjának tekinthető, tükrözi mind az emberi, mind az isteni szeretet jelenlétét a személy életében. A kamaszkorban a figyelem elsősorban erre a területre irányul, hiszen ez az az időszak, amikor a gyors testi változások és az előtörő libidó újra előtérbe helyezi az állandóan fennálló kérdést: „Ki vagyok én?”, és az „én”-ről alkotott elképzelés tovább bővül. A szívcsakra a „legmagasztosabb” csakra, mivel a lélek tapasztalásának ez centruma, így a személyiség egyesülésének központja is. A szívcsakrában kialakult elkülönülés olyan gondolatokhoz vezethet, mint például: „Mindig meg kell fizetnem a szeretetért.”, „Valami mindig hiányzik az életemből.”, „Bűnösnek érzem magam, mert nem vagyok képes megtenni, amit tennem kellene.” Akiket ezek az érzések gyötörnek, túlzottan kötelességtudóvá, szenvedés-függővé válnak, vagy állandóan kíséri őket a bűntudat, illetve a mártíromság.

A torokcsakra

A nyak és a torok területén helyezkedik el, a személyiség kommunikációs központja. Tükrözi, hogy mennyire vagyunk képesek felismerni saját igazságunkat és szükségleteinket, és hogy ezeket mennyire tudjuk közölni másokkal. Hasonlóan a szívcsakrához, a torokcsakrára is a kamaszkorban irányul a legnagyobb figyelem. Mivel a kamasz kihívása az, hogy a társaival folytatott kommunikáció alapján megtanulja meghatározni (betájolni) magát, előfordulhat, hogy szerepét rosszul ítéli meg, összekeveri azokat, vagy hogy elveszíti önazonosságát. Ha ez a csakra blokkolt, a személy a hazugságokat hívja segítségül a túléléshez. Az igazság fájdalmas. Nagyon gyakoriak a következő gondolatok: „Ha kifejezem igazi érzéseimet és szükségleteimet, ki fognak nevetni.”, „Nem érdemlem meg, hogy hallassam a hangomat.”, „Ha elmondom másoknak, milyen rosszul bántak velem, sajnálni fognak, és figyelni fognak rám.”, „Ha elég erőszakos vagyok, megfélemlítek másokat annyira, hogy odaadják, amit akarok.” A blokkolt torokcsakrával rendelkezők úgy kompenzálják ezeket a gondolatokat, hogy igyekeznek manipulálni a körülményeket és a többi embert annak érdekében, hogy elérjék, amit akarnak. A száj, a hangszalagok, a légcső, a nyelöcső és a pajzsmirigy fizikai rendellenességei is az ötödik csakrával kapcsolatosak.

A homlokcsakra

A hatodik csakra a szemöldökök között és egy kicsit feljebb helyezkedik el. A harmadik szemnek is nevezik, mivel ez a spirituális látás és a morális ítélőképesség és tisztánlátás központja. Ha nyitott és egészséges, direkt, intuitív és tudatos rálátást biztosít az ember életére, amely sokkal megbízhatóbb, mint az intellektuális elemzés. A 17 és 21 éves kor közötti fejlődés fő területe, amikor a fiatal felnőtt készen áll a függetlenné válásra, személyes értékei felfedezésére, elkötelezettség felvállalására intim kapcsolatokban, más csoportokban és a karrier területén. A homlokcsakra blokkjának hatására a személy rabszolgájává válhat annak a kényszeres készletnek, hogy mindenáron tökéletesnek kell lennie (a tökélesség kritériumait ő maga határozza meg). Mivel a kitűzött ideált soha nem képes elérni, állandóan bűntudat gyöttri, és úgy érzi, megérdemli a büntetést. Az én csak a tökéletlenséget látja, és

ilyen gondolatokat gerjeszt: „Az egész az én hibám, az egész a te hibád.”, „Tökéletlen vagyok.”, „A legrosszabb fog történni.”, „Semmit nem tudok adni a világnak.”

A szem, a fül, az orr, az a homloküreg, az agyalapi mirigy és a belső elválasztású mirigyrendszer problémái a homlokcsakrával kapcsolatosak.

A koronacsakra

Közvetlenül a fejtető fölött helyezkedik el, a spirituális energia ezen keresztül lép be az emberbe. A Szellem és az emberi elme közötti tudatos kapcsolat első pontja. Nehéz meghatározni, hogyan fejlődik a koronacsakra, mivel tudatos spirituális érdeklődés megjelenhet egészen fiatal korban is, de az is előfordulhat, hogy soha nem fordul elő. Ha elkülönültek vagyunk a koronacsakrában, úgy érezzük, az életnek nincs értelme az állandóan változó és múlandó világi célokat (anyagi javak, társadalmi státus, fizikai örömök) leszámítva. Ennek következtében olyan negatív gondolatok merülnek fel, mint: „Nem is tudom, mit akarok igazán.”, „Legfőbb álmom a hazám álma.”, „Akkor érzem teljesnek magam, ha csodálnak.” Ha folyamatosan növeljük koronacsakránkat, életcélunk egybeesik azzal a céllal, amelyet Isten tűzött ki számunkra. A mi örömünk Isten öröme lesz.