

Czakry - opis

Czakra to sanskrycki termin wywodzący się z jogi i hinduizmu. Kompendium wiedzy o czakrach zostało stworzone tysiące lat temu w Indiach hinduistycznych.

Czakra to sanskrycki termin wywodzący się z jogi i hinduizmu. Pojawia się również w tantrze, buddyzmie, taoizmie i reiki. Kompendium wiedzy o czakrach zostało stworzone tysiące lat temu w Indiach hinduistycznych.


Czakra/m (sansk. dysk) jest to przepustnik energii występujący w ciele człowieka. Klasycznie wymienia się siedem głównych czakramów. Usytuowane są wzdłuż kręgosłupa. Te główne to (w kolejności od najniższego): Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Wiśuddha, Adźña, Sahasrara. Niektóre niekonwencjonalne czakrologie wymieniają więcej niż te siedem głównych wzdłuż kręgosłupa. Czakramów rozmaitych są tysiące – różnych pomniejszych czakramów, umiejscowionych we wielu miejscach ciała na przykład w koniuszkach palców. Czakry nie stoją ciągle w jednym miejscu tylko mogą się przesuwać, wirować, kręcić (i często tak się zachowują).

Czakry mogą być otwarte bądź zamknięte (lub po części – w zależności od ilości przepuszczanej energii). Wszystkie czakry odpowiadają za określone cechy i zdolności – od bardzo przyziemnych po zaawansowane. Otworzenie każdej następnej powoduje wzniesienie się na wyższy poziom duchowy.

Żadne z czakr nie są złe – wszystkie odpowiadają za dobre cechy. Należy unikać zarówno blokad i niedoładowań czakr jak i przeładowań nadmiarem energii. W stanie idealnym przez wszystkie energia powinna swobodnie płynąć. Niekorzystne, a niekiedy nawet niebezpieczne są sytuacje, gdy wyższe czakry są przeładowane, a niższe niedoczynne. Powoduje to różnorodne komplikacje życiowe.

Energia, która płynie przez czakry zwie się kundalini – siła życiowa. Rozpływa się po całym ciele przez tysiące kanałów energetycznych zwanych naadi (sansk. rzeka). Trzy z tych naadi są główne i biegną przez cały kręgosłup, rozprowadzając energię po głównych czakrach. Te trzy naadi to suszumna (kanał główny, pionowy, biegnący przez wszystkie czakry od podstawy) oraz ida i pingala (dwa boczne).

Czakra korzenia – Muladhara

 Czakra ta – podstawowa, najniższa – znajduje się w okolicach kości ogonowej, tuż poniżej narządów płciowych. Jest duchowego koloru czerwonego. Rezydują wewnątrz niej Bóstwa Brahma, Dakini, Indra i Ganeśa. Odpowiadającą jej mantrą jest sylaba „Lam”. Gruczołowo czakra ta powiązana jest z nadnerczami. Jest lotosem o czterech płatkach.

Czakra ta odpowiada za podstawowe warunki bytowania – podstawowe potrzeby takie jak jedzenie, picie i spanie. Osoby z tą czakrą dobrze działającą czują się całkowicie bezpieczne i w harmonii z Matką Ziemią. Niedoczynności i blokady czakry natomiast powodują stałe poczucie zagrożenia, postrzegania świata jako czegoś strasznego, złego. Pośrednio wiążą się też z kłopotami finansowymi.

Przeładowanie czakry wiąże się zaś między innymi z nadmiernym przywiązaniem do spraw materialnych, kłopotami. Osoby, które zatrzymują się na poziomie tej czakry są materialistami, marnują swą cenną energię życiową na banalne czynności, łatwo się przywiązują do niskich przyjemności ziemskich, są niezdolne do postępu umysłowego w myśleniu, zapadają w bigoterię, ciemnotę i fanatyzm.

Czakrę można pobudzić poprzez medytację na kolorze czerwonym. Pomagają w tym zapachy cedru i goździku, recytacja właściwej dla niej mantry („Lam”), a także medytacja z czerwonymi kamieniami takimi jak: agat, jaspis, rubin czy koral. Bardzo przydatne jest też siadanie na Ziemi i jednoczenie się z Jej energią. Bardzo pomocną jest również technika medytacji na czakrach (opisana w dalszej części artykułu) gdzie tę czakrę powinno się wizualizować jako czerwoną kulę. Dobre ćwiczenia hatha-jogi na tę czakrę to *padmasana, jogamudra, mahamudra, matsjasana, supta-wadźrasana*.

Czakra genitalna – Swadhistana

✘ Swadhistana położona jest w okolicy genitalnej. Jej barwą jest pomarańcz. Przebywające w niej Bóstwa to Waruna, Wisznu i Rakini. Związaną z nią mantrą jest sylaba „Wam”. Odpowiadające jej gruczoły to nadnercza lub jajniki. Lotos tej czakry posiada sześć płatków.

Czakra ta wiąże się przede wszystkim z seksem. Jeżeli czakra funkcjonuje poprawnie wtedy osoba pełna jest siły, energii, witalności i kreatywności. Niedoczynności czakry powodują oziębłość, brak siły życiowej, chęci do życia. W skrajnych przypadkach może prowadzić do depresji. Osłabienie tej czakry powoduje wyalienowanie, niezdolność do odczuwania głębszych emocji.

Przeładowanie czakry powoduje nadmiernie silną zmysłowość, niekontrolowany pociąg seksualny. Osoby, które zatrzymają się na poziomie drugiej czakry mają duże problemy z kontrolowaniem swych żądz zmysłowych. Może u nich też występować agresja i skłonność do popadania w gniew i inne silne negatywne emocje.

Czakrę pobudza się medytując nad kolorem pomarańczowym, otaczając się pomarańczowymi obiektami. Pomaga zapach sandału oraz kamienie takie jak kameol czy kamień księżycowy oraz mantra „Wam”. W medytacji wizualizuje się tę czakrę jako pomarańczową kulę w okolicy genitalnej. Można również medytować na świetle księżyca. Kontakt z nieskazitelnie czystą wodą jest także wskazany. Niektóre polecane asany to: *padmasana, mahamudra, śasankasana, paścimottanasana, uddiyana-bandha*.

Splot słoneczny – Manipura

✘ Manipura położona jest w okolicy splotu słonecznego, powyżej pępka. Jej barwą jest żółć. Przebywają w niej bóstwa Wahni, Rudra i Lakini. Czakra ta wiąże się z mantrą „Ram”. Powiązany gruczoł to trzustka. Posiada cztery lotosowe płatki.

Czakra ta odpowiada za wszelkie zdolności intelektualne. Funkcjonowanie poprawne powoduje wysoką inteligencję i zdolności intelektualne. Niepoprawne funkcjonowanie wiąże się z głupotą, brakiem jasnego myślenia,

zaburzeniami umysłowi, może nawet prowadzić do chorób psychicznych.

Przeładowanie powoduje jednak zarozumiałość i pychę z powodu swych zdolności umysłowych. Prowadzi do egoizmu i wyniosłości. Również blokuje wyższe pozytywne emocje takie jak miłość czy współczucie. Osoba z nadczynnością trzeciej czakry, która się na tym poziomie zatrzymała, nieustannie podąża za sukcesem intelektualnym. Brak takiego sukcesu powoduje u niej frustrację.

Czakrę pobudza się medytując nad żółcią. Stymulują ją otaczanie się żółtymi przedmiotami, klejnotami takimi jak bursztyn, topaz czy cytryn. Pomocne zapachy to zapach lawendy, rozmarynu lub bergamotki. Korzystna jest także recytacja mantry „Ram” oraz medytacja na Słońcu. Przydatne asany to *śasankasana*, *dhanurasana*, *śalabhasana*.

Manipura to ostatnia z czakr niższych. Po niej następują czakry wyższe - wiążące się ze sprawami duchowymi.

Czakra serca – Anahata

✘ Czakra ta znajduje się w okolicach mostka, między żebrami. Jej barwą jest intensywna zieleń, która może się też przeobrażać w głęboki róż, jeżeli czakra jest wykorzystywana w dużym stopniu. Przebywają w tej czakrze Bóstwa: Waju, Iśa i Kakini. Czakra ta odpowiada gruczołowi grasicy. Lotos tej czakry posiada dwanaście płatków. Jej mantra to „Jam”.

Czakra odpowiada za czyste duchowe uczucie bezinteresownej miłości. Osoba z tą czakrą dobrze funkcjonującą pozbawiona jest negatywnych emocji, kocha inne żywe istoty na wysokim subtelny poziomie duchowym. Różnorodne blokady tej czakry wiążą się z negatywnymi doświadczeniami takimi jak nieszczęśliwa czy zraniona miłość. Utrudniają one uzyskanie czystej wibracji duchowej. Niedoczynności i poważniejsze zaciemnienia tej czakry sprawiają, że człowiek ulega emocjom negatywnym.

Nadmierne działanie może przynosić tylko bardzo drobną i subtelną szkodę taką jak na przykład rozwijanie nadmiernej chęci pomocy, nawet jeżeli to przekracza nasze możliwości, co nie koniecznie jest wskazane.

Tę czakrę pobudza kontakt z zielonymi i różowymi przedmiotami. Pomagają kamienie takie jak kunzyt, różowy kwarc, szmaragd, jadeit, turmalin. Pobudza ją zapach olejku różanego. Bardzo wskazana jest medytacja nad jednością z przyrodą, rozwijanie miłości do wszelkich istot. Także kontemplacja mantry „Jam” może rozbudzić tę czakrę. Do przydatnych asan należą: *ardha-matsjendrasana*, *matsjasana*, *ustrasana*.

Czakra gardła – Wiśuddha

✘ Czakra ta znajduje się w szyi, gardle. Jej kolorem jest błękit. Mieszkają w niej Bóstwa: Ambara, Sadaśiwa i Śakini. Powiązana jest z gruczołem tarczycy. Jest szesnastopłatkowym lotosem. Mantra tej czakry to „Ham”.

Czakra ta odpowiada za ważną umiejętność komunikacji i zrozumienia. Wiąże się także z jeszcze bardziej subtelными wibracjami miłości duchowej niż tych związanych z czakrą Anahata. Odpowiada także za wielką subtelną kreatywność. Blokady i niedoładowania tej czakry, rzecz jasna, powodują trudności z porozumieniem oraz mniejszą twórczość, a także problemy z rozwijaniem altruizmu.

Nadmiar działania też może być w drobnym i subtelnym stopniu niekorzystne podobnie jak w przypadku Anahaty.

Na Wiśuddhę korzystnie działają wszelkie błękitne przedmioty. Pomocne kamienie to: akwamaryn, turkus i chalcedon, a zapachy to: szałwia i eukaliptus. Przy medytacji wizualizuje się tę czakrę jako błękitną kulę w okolicy gardła. Przydatna jest też mantra „Ham”. Niektóre wskazane asany to: *halasana*, *śarwagasana*, *bhudżangasana*.

Trzecie oko – Adźna

✘ Adźna znajduje się na czole u nasady nosa. Jest koloru indygo. Przebywa w niej Bóstwo Hakini. Adźna jest związana z przysadką mózgową. Jest lotosem o dwóch płatkach. Odpowiada jej mantra „Kszam”.

Czakra ta wiąże się z wszelkimi zdolnościami paranormalnymi takimi jak jasnowidzenie, czytanie w myślach, telepatia, telekineza, wyczuwanie pól energetycznych. Osoba z tą czakrą otwartą jest w stanie wykorzystywać swą moc do leczenia i pomagania. Zanieczyszczenia trzeciego oka mogą powodować rozmaite negatywne emocje takie jak agresja czy zazdrość.

Czakra ta jest bardzo przydatna i duchowo ważna, jednak niekoniecznie wskazane jest otwieranie jej „na siłę” w przypadku gdy niższe czakry nie są dostatecznie otwarte lub odblokowane.

Na stymulację tej czakry pomaga silny kolor indygo. Pomocny w medytacji kamieniem jest sodalit, zapachami: zapachy mięty i jaśminu, oraz mantrą oczywiście „Kszam”. Przy medytacji nad tą czakrą powinno się wyobrażać ją jako kulę koloru indygo. Wskazane są też ćwiczenia medytacyjne takie jak jednopunktowe skupienie na miejscu pomiędzy brwiami.

Sahashrara – czakra korony

✘ Ta czakra jest najwyższą czakrą, a zarazem najbardziej tajemniczą. Nie ma pewności czy znajduje się na czubku głowy czy też ponad nią. Jej kolorem jest fiolet. Wiąże się z szyszynką. Jest lotosem o tysiącu płatków. Jej mantrą jest „Om”.

Osoba, która ma tę czakrę otwartą i pozwoli energii swobodnie przepłynąć od czakry najniższej do najwyższej osiąga stan całkowitej jedności z wszechświatem i z Brahmanem – stan Oświecenia, Wyzwolenia, Mokszy, Nirwany. Czuje się tożsamość ze wszystkim co istnieje. Nawet fizycznie odczuwa, że przepętnia cały Wszechświat. Tego typu wrażenie choć tylko tymczasowe opisał Śri Paramahansa Jogananda w swej wspaniałej książce „Autobiografia

jogina”.

Istnieją niezgodności co do struktury tej czakry – niektórzy uważają, że to jedna czakra, a inni, że to składowa kilku czakr. Tak samo niektóre źródła podają, że nie ma sensu medytować nad nią ani używać technik stymulowania jej, gdyż otworzy się sama, kiedy jogin będzie duchowo gotowy. Niemniej pomagać może oczywiście otoczenie kolorem fioletowym, kamienie takie jak ametyst czy kryształ górski oraz zapachy lotosu lub drzewa kadzidłowego. Bardzo przydatna jest też medytacja nad mantrą „Om”. Przydatną asaną na stymulację tej czakry jest *śirśasana*.

Technika medytacji nad dowolną czakrą

Na koniec przedstawię prostą technikę medytacji, przy pomocy, której można pobudzić i/lub odblokować dowolną czakrę.

Na początku należy usiąść w odpowiedniej wygodnej pozycji. Najlepiej jeżeli to będzie pozycja lotosu (*padmasana*), półlotosu lub zwykły siad skrzyżny. Możliwe to być też siad kłęczny japoński (*wadźrasana*). Oczywiście należy zadbać o wygodną pozycję, wyciszenie psychiczne i duchową atmosferę w pokoju (można ją uzyskać poprzez zapalenie hinduskiego kadzidełka, włączenie duchowej muzyki, umieszczenie w pobliżu wizerunków Bóstw, jantr itp.).

Potem przez pierwsze ok. pięć minut należy się dalej wyciszać poprzez swobodny i spokojny oddech. Można zastosować specjalistyczne techniki *pranajamy*.

Po tych pięciu minutach powinno się mentalnie skierować swój oddech do miejsca, w którym znajduje się ta czakra. Ta część powinna potrwać jakieś pięć – dziesięć minut.

Kolejnym krokiem jest wizualizacja tej czakry jako kuli o odpowiednim kolorze w tym właśnie miejscu (odpowiednie dla każdej czakry kolory i miejsca podałem wyżej w artykule). Skupienie na tej kuli również trwa około pięciu minut.

Ostatnim krokiem jest ponowne wyciszenie się poprzez swobodny oddech. Powinno trwać jakieś trzy-pięć minut. Potem można powoli otworzyć oczy i powrócić do swych codziennych obowiązków.

Autor:

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl