

" Can you feel it, see it, hear it today? If you can't, then it doesn't matter anyway  
You will never understand it cuz it happens too fast"

# Čakre – alternativa življenja

Čakre so vse pogosteje uporabljen pojem alternativne medicine ter predstavljajo izrazito zanimiv pogled na interakcijo človekove duše in telesa v povezavi z različnimi energijami. In čeprav bi lahko s sodobno medicino marsikateri njihov vidik zanikali, vam jih kljub vsemu predstavljamo... Čakre so središča telesne energije, ki se nahajajo na vertikalni osi človekovega telesa. Imamo sedem energijskih centrov (transformatorjev energije); ki našemu telesu



Slika: Čakre – Invad3r

pomagajo pri povezovanju z univerzalno, vesoljno energijo - "ki" oz. "či" (chi) oz. prana. »Prana« se pretaka po telesu od spodaj navzgor in vsaka čakra predstavlja višjo stopnjo bivanja. Določajo pa psihološko stanje našega duha. Tiste ki se nahajajo na spodnjem delu telesa imajo vpliv na naše nagone, instinkt, čakre na zgornjem delu pa so bolj povezane z duhovnostjo. Čakre delujejo na različnih nivojih: imamo lahko odprte in zaprte čakre. Ko so odprte so polno aktivne, to je normalno stanje čaker. Kadar vse čakre delujejo odprto takrat naši nagoni, čustva in um delujejo harmonično, a tako stanje se le redko doživi. Ponavadi je tako, da ene čakre niso dovolj odprte, zato pa morajo druge nadomestiti njihov izpad delovanja in postanejo hiperaktivne. Z meditacijo lahko odpremo naše zaprte čakre.

## Prva čakra – korenska čakra (lam)

Leži na začetku hrbtenice ob trtici, in ustreza sakralnemu plexusu (živčnemu spletu, ki izhaja iz spodnjega dela hrbtne mozga) ter nadledvičnim žlezam. V njej so shranjeni spomini iz otroštva, izkušnje in prepričanja. Povezana je s preživetjem in ozemljitvijo, voljo in samozavestjo; s to čakro je povezano vse delovanje na zemeljskem nivoju; odnos z materjo, naravo, Zemljo ipd. Ustreza ji rdeča barva. Blokada na področju prve čakre se na fizičnem nivoju kaže v primeru anemije, artritisa, hemoroidov, slabe cirkulacije,

pomanjkanju samozavesti...itd.

## Druga čakra – spolna čakra (vam)

Ta čakra je pod popkom in je povezana s spodnjimi žlezami (uravnavajo spolnost in spolno dejavnost). Tukaj je središče ženske energije, ki omogoča zdrav odnos do spolnosti, daje moč koncentracije in željo po notranjem razvoju. Če je pravilno odprta, človek svoje telo sprejema z vsemi pomanjkljivostmi vred, čuteč odnos do našega telesa in dojemanje njegovega delovanja in doživljanje spolnosti, čutnosti in življenjskih užitkov. Če nastane zastoj je pretirana ali potlačena spolnost, depresija, negativna čustva, težave s plodnostjo, spolne težave in spolne bolezni, boleče in neredne menstruacije.

## Tretja čakra – Popkova čakra (ram)

Povezana je s trebušno slinavko, predstavlja pogonsko silo mišljenja, občutkov in želja. Vpliva na delovanje prebavnih in drugih organov v trebušni votlini. Če je pravilno odprta, ima človek do življenja pozitiven odnos, zna se uveljaviti in slediti svojim ciljem, sebe in druge spoštuje. Blokada se kaže kot težave z jetri, težave s prebavo in s presnovo, alkoholizmom, stanji strahu in tesnobe, anoreksijo, hepatitisom, alergijami...

## Četrta čakra – srčna čakra (yam)

Leži za prsnico in je povezana s priželjcem, ki je pomemben dejavnik imunskega sistema. Je zelo pomembna čakra, saj leži na sredini in je prevodnik - posrednik med čakrami. Vpliva na čustvovanje, sprejemanje in dajanje ljubezni, ranljivost in potrebo po harmoniji. Če je pravilno odprta se človek razvija v nesebični ljubezni, razpolaga z močjo in odprtostjo do vseh živih bitij. Če imamo zaprto pride do izoliranosti, pretiranega egoizma, motnje v delovanju pljuč, srca in ožilja, pretiranega čustvovanja, hitrih sprememb razpoloženja, pretirane občutljivosti.

## Peta čakra – grlena čakra (ham)

Peta čakra leži v spodnjem delu vratu in ustreza žlezi ščitnici. Njena funkcija je komunikacija in je sedež izražanja. Uravnava presnovo, je posrednik med čustvi in razumom tu je tudi središče govora. Vpliva na voljo, odločnost in izbiro, ustvarjalnost in dejavnost.

**Čakre so središča telesne energije. Imamo sedem energijskih centrov, ki našemu telesu pomagajo pri povezovanju z univerzalno, vesoljno energijo - "ki" oz. "či" (chi) oz. prana.**

Ko pride do blokade se to izraža s trmo, vznemirjenostjo, vročino, vnetji, ponavljajočimi se anginami, težavah s ščitnico, golšo in glasom ter bolečinah v zobeh.

## Šesta čakra – tretje oko (om/um)

Nahaja se v sredini čela in je povezana s hipofizo. Uravnava pa tudi delovanje žlez z notranjim izločanjem. Tu je sedež modrosti, intuicije in telepatskih sposobnosti in tudi centrala duše v budnem stanju. Vpliva na način mišljenja, na intuicijo in videnje, prepoznavanje vzorcev, spomin in percepcijo. Ko so blokade, imamo težave s sinusi in ponavljajočimi se nahodi, glavoboli in migrenami, težave z očmi, očesno mrežo ipd.

"From within me calls - From another world - Forever searching;  
never right, - That this time is real - am I lost in this feelings?"

### Sedma čakra–kronska čakra( glave-ng )

Leži na vrhu glave in ustreza češariki, žlezi, ki uravnava spanje in budnost. Tu kanaliziramo energijo iz veselja in prehajamo v stik s svojim višjim jazom. Pomeni najvišjo stopnjo razvoja, ki je človeku dosegljiva in predstavlja moč celotnega potenciala. V njej se zbirajo kozmične energije ki jih docela ni mogoče nikoli doseči. Odprta čakra daje občutek neizmerne sreče, sproščenosti in zadovoljstva, človek pa predstavlja vir moči in inspiracije. Ko imamo zastoj, pride do bega pred resničnostjo, pretirano poudarjenega ega, borbenosti, duševnih bolezni, glavobolov, omedlevice, depresije, motenj v koncentraciji in pri spanju.



Slika: Meditation Matt –J. Grillo

### Pomen barv

S kreativnostjo lahko vnesem barve v naše življenja.

	<b>Osnovna funkcija</b>	<b>Barva</b>	<b>Vpliv barv</b>
1. čakra	vitalnost, moč, strast	Rdeča	prebujata fizično življenjsko silo, greje, spodbujata globlje strasti (v spolnosti, ljubezni, sovraštvu, maščevanju..
2. čakra	ustvarjalnost, inspiracija, čutnost	Oranžna	barva radosti in modrosti, spodbujata družabnost Preveč oranžne vpliva na živce in jo moramo uskladiti z zeleno-modro
3. čakra	ego, identiteta, moč	Rumena	Stimulira umske zmožnosti, zlato-rumeni odtenki so zdravilo za telo in duha (uporabno pri depresijah, pri večanju samozaupanja, optimizma)
4. čakra	ljubezen, človečnost, sočutje	Zelena in rožnata	uravnaveša človekovo energijo, povečuje senzitivnost in občutje, z njo obnovljamo energijo
5. čakra	komunikacija, prostranost	Modra	Sprošča in umirja človekovo energijo, krepi in uravnaveša dihala, ugodno vpliva na peto čakro, v kombinaciji z oranžno in rdečo nastane prebujanje intuicije in lajšanje osamljenost
6. čakra	modrost, intuicija	Indigo modra	zdravi na duhovni in telesni ravni, če je je preveč povzroči depresijo in občutek ločenosti od drugih
7. čakra	zavedanje, inteligenca, dovršenost	Vijolična in lila	Vijolična vpliva na celotno okostje, čiščenje na fizični in duhovni ravni, uravnava duhovne in fizične energije, vpliva na sedmo čakro, spodbujata navdih, ponižnost, sanje.
		Bela in črna	Roza prebujata sočutje, ljubezen in čistost, z njo blažimo občutek zapostavljenosti in jezljivosti, pri meditaciji pomaga pri spoznavanju globljih resnic Bela krepi in očiščuje energijski sistem in stabilizira, vzbuja večjo ustvarjalnost Črna je zaščitna barva, ki ozemlje in pomirja, zlasti preveč občutljive ljudi. Aktivira ženske energije v telesu in jih krepi. Prevelika uporaba povzroča depresijo, vedno jo mešamo z drugimi barvami

**Jerneja Dečar - Lola**

### Iziave znanih

"Nismo znali zares živeti. Človek, živi samo zase, živi le napol. Če se boji zase, je ujet v strahove, ki mu ne pustijo poleteti preko sebičnosti, preko samega sebe. Ne zna odkriti radosti in notranje izpolnjenosti, ki jo prinašajo nesebičnost, sočutje in razumevanje drugih živih bitij.

Nismo odkrili dobrega v našem življenju. Dobro se začne šele onkraj sebičnosti. Več kot je v nas dobrega, manj se bomo bali zase, manj strahov nas bo preganjalo. In če bomo dobri, ne bomo sami. Dobro nam bodo vračali z dobrim. Kako nenavadno je življenje. Tako rado se zgodi, da se naši strahovi uresničijo. Kot da naše bojzani vlečejo nase vse slabo, ki si ga ne želimo in se ga krčevito otepamo. Tako krčevito se trudimo sami s sabo, da ne čutimo več povezanosti z drugimi živimi bitji, niti z naravo.

Ko pa nas ni več strah, ko čutimo povezanost, nas navdajata mir in sproščenost. Dobrota je izpodrinila strah in bojzani zase ni več. Zdaj se nas nesreča začne izogibati. Kot da dobrota ustvarja srečo, strah pa privlači nesrečo."

J. Drnovšek  
Gibanje za pravičnost in razvoj