

SEBELÉČENÍ A VÝZNAM ČAKER

Při vzniku každého člověka mu je dáno zdraví a harmonie, naprostá rovnováha živlů v jeho těle. Tělo člověka můžeme rozdělit do několika složek :

- **Příčinová složka (SPI)** - Můžeme ji nazvat vyšším bytím, je naprostou realizací karmického zákona. Ovlivňuje ostatní složky podle našich zásluh v tomto i minulých životech.
- **Mentální složka (MS)** - Je tvořena našimi myšlenkami a idejemi. Je naším Já. Lehce ovlivňuje ostatní složky našeho těla a velmi se podílí na vzniku disharmonií v těle.
- **Astrální neboli energetická složka (AS)** - Tato složka je nositelem našich pocitů, emocí a charakterových vlastností. Má za úkol energizovat naše fyzické tělo a chránit jej před nemocemi. Astrální tělo vyzařuje auru, která vytváří v několika vrstvách štít proti všemu zlému, co nás obklopuje. Čím silnější a harmoničtější je aura, tím zdravější je fyzické tělo člověka.
- **Fyzická-éterická složka (MET)** - Je naším hmotným tělem, které si ze všeho nejvíce uvědomujeme.

Je-li harmonie narušena, nazýváme toto narušení disharmonií. Nejčastější příčina disharmonií je v našem mentální těle (DT-Mysl). Chybné mentální návyky a myšlenky, které si často ani neuvědomujeme, způsobují, že si vlastně sami "přejeme" disharmonii. Každý člověk je zodpovědný za vše, co se mu stane, a první příčinou je myšlenka. Každá myšlenka, které se rozhodneme uvěřit, se začíná realizovat, záleží pouze na naší víře v tuto myšlenku. Naše myšlenky jsou ale naše, nejsme jejich otroci, můžeme je změnit. Převážná většina disharmonií začíná zde.

Disharmonie pokračuje a zasahuje energetické tělo. Způsobuje blokády energie a nedovoluje energii volně proudit. Tyto blokády energie je možné vidět v auře, aura přestává působit v daném místě jako štít a slábne nebo se naopak zablokuje a špatná energie se nemůže z těla dostat ven, aura se sice zvětšuje, ale jakoby zašpiní. Takovou disharmonii cítíme jako píchání, jemný tlak a někdy i jako bolest. Pokud půjdeme s tímto problémem k doktorovi, pravděpodobně nenajde žádnou příčinu naší bolesti. V energetickém těle člověka existují kanály a centra, které popíší dále.

Posledním stádiem je zásah do fyzického těla, je-li disharmonie silnější, projeví se nemocí. Nemoc není žádný trest, je vlastně naším "přítelem", má nám ukázat na příčinu této disharmonie. V ideálním případě ji pochopíme a začneme ji od základů napravit. Většina lidí ale není schopná optimálně vnímat své tělo, disharmonie se prohlubuje.

Běžně je naše fyzické tělo léčeno léky, které mají za úkol dostat naše fyzické tělo zpět do rovnováhy. Pokud léky pomohou a příčiny v ostatních složkách nevědomě napravit, je vše v pořádku. Pokud však příčiny zůstanou, nemoc se vrátí.

Pro sebeléčení má hlavní význam energetické tělo člověka. Pokud dokážeme normalizovat energetické tělo, vyléčíme se. Energetické tělo obsahuje sedm hlavních energetických center a mnoho vedlejších. Energetická centra se nazývají čakry a jejich hlavním účelem je přivádět do těla energii zvanou prána nebo ki. Prána se nachází ve vzduchu, zemi a slunečním světle. Nejjemnější prána je vzdušná, pak zemní a nejsilnější je sluneční (vše je životní energie). Pránou slunce se dá velmi lehce přeenergizovat, zvláště při delším pobytu na slunci. Přeenergizování způsobí blokády energetického těla. Pracují-li čakry správně, je tělo dostatečně energizováno a energie je v těle rozváděna jemnými kanály zvanými nádi. Dojde-li k blokáde nebo uzavření čakry, dochází k částečné nebo vážné disharmonii energetického těla, která se časem projeví ve fyzickém těle. Jestliže jsme zraněni, naše tělo potřebuje pránu k vyléčení a může dojít k jejím úbytku na příslušné čakře. Můžeme se pokusit harmonizovat všechny hlavní čakry, nebo se snažit harmonizovat nejvíce postižené čakry.

Akupunktura i akupresura jsou metody, které pracují na principu uvolnění zablokované energie v čakrách.

Zjistit, která čakra v našem těle nefunguje, můžeme několika způsoby :

- **Kinesiologický svalový test** - Testovaný člověk položí pravou ruku na některou čakru a soustředí se na ni. Levou upaží do pravého úhlu. Jiná osoba na tuto levou ruku tlakem v místě zápěstí přitlačí směrem k zemi. Osoba, která test provádí, se snaží vyhodnotit velikost odporu upažené ruky testované osoby. Větší odpor ruky znamená silnější čakru, na kterou se testovaná osoba soustředí.
- **Pozorování** - Pokud známe funkce jednotlivých čaker a projevy jejich disharmonií, není problém určit, která čakra je zablokovaná.
- **Léčitelské metody** - Existují další metody, jako použití siderického kyvadélka, zcitlivovacích metod a jasnovidectví k prohlížení aury. Každá čakra má svou vibraci. Nižší čakry mají nižší vibraci, vyšší čakry mají vyšší vibraci. Probudit čakru můžeme tak, že ji vystavíme stejné vibraci. Vibrace může být vyjádřena zvukem, tónem a barvou. Mantra je slovo, které má schopnost čakru povzbudit a usnadnit koncentraci na ni. U zdravého člověka má čakra průměr asi 10cm. Čakra jako energetické středisko rotuje rychle ve směru a proti směru hodinových ručiček. Při rotaci po směru hodinových ručiček pránu přijímá, při opačné rotaci pránu vysílá.

Chceme-li funkci čaker dostatečně pochopit, pak musíme vědět, k čemu která čakra je :

Základní čakra

Muladhara

Umístění - Úpatí páteře, otevírá se dolů

Smyslová funkce - Čich

Barva - Ohnivě červená

Element - Země

Části těla - Páteř, kosti, zuby, nehty, nohy, tlusté střevo, konečník, prostata, krev, stavba buněk, celková vitalita, tělesná teplota

Žlázy - Nadledvinky

Hormony - Adrenalin

Vokál - U

Tón - C

Mantra - LAM

Úloha - Stabilita, vztah k Zemi a k materiálnímu světu, síla prosadit se

Nemoci - Rakovina, leukémie, nízká vitalita, alergie, astma, pohlavní choroby, artróza, bolesti zad, krevní onemocnění, problémy s růstem, psychické problémy Jiné projevy disharmonie - Materialismus, nutnost smyslových prožitků, touha vlastnit, problémy s váhou, neschopnost žít v harmonii, agresivita a podrážděnost, násilí, nejistota



Pohlavní čakra

Svadhastana

Umístění - Těsně nad genitáliemi, otevírá se dopředu

Smyslová funkce - Chuť

Barva - Oranžová

Element - Voda

Části těla - Pánev, pohlavní orgán, ledviny, močový měchýř, krev, míza, trávící šťávy, sperma

Žlázy - Varlata, vaječníky a prostata

Hormony - Estrogen a testosteron



Vokál - O zavřené

Tón - D

Mantra - VAM

Úloha - Plynutí s životem, smyslovost, erotika, tvořivost, nadšení, údiv, instinkt

Nemoci - Problémy s pohlavními orgány, nemoci močového měchýře

Jiné projevy disharmonie - Odmítání sexuality, hrubost, sex bez lásky, neprůchodnost emocí, nedostatek sebeúcty, smutek, pocit méněcennosti

Čakra solar-plexu

Manipura

Umístění - Solar-plexus, otevírá se dopředu

Smyslová funkce - Zrak

Barva - Zlatožlutá

Element - Oheň

Části těla - Spodní část zad, břicho, trávicí systém, játra, slezina, žlučník, vegetativní nervový systém

Žlázy - Slinivka břišní a játra

Hormony - Insulin, žluč

Vokál - O otevřené

Tón - E

Mantra - RAM

Úloha - Rozvoj osobnosti, zpracování zážitků a pocitů, vliv, moc, budování, síla a plnost života, zkušenost

Nemoci - Nemoci ledvin, nízká vitalita, vysoký tlak, problémy se zády, zácpa, potíže při porodu, střevní nemoci, vysoká hladina cholesterolu, cukrovka, vředy, hepatitida, revmatická artróza, srdeční onemocnění
Jiné projevy disharmonie - Touha ovládat, vnitřní neklid, nedostatek vnitřní sebeúcty, nutnost uznání, výbušnost, nedostatek odvahy, strach ze života



Srdeční čakra

Anaháta

Umístění - Hrudní kost, otevírá se dopředu

Smyslová funkce - Hmat

Barva - Uvnitř růžová, vně zelená

Element - Vzduch

Části těla - Horní část zad, srdce, hrudník, dolní část plic, krev a krevní oběh, kůže, ruce

Žlázy - Brzlík

Hormony - Thymohormon

Vokál - A

Tón - F

Mantra - YAM

Úloha - Láska, soucit, spoluúčast, nesobeckost, odevzdanost, uzdravování

Nemoci - Nemoci plic, srdce a oběhového systému

Jiné projevy disharmonie - Neporozumění, neschopnost přijmout nebo dávat lásku, urážlivost, závislost, bezcitnost, deprese



Krční čakra

Višuddhi

Umístění - Přední část krku, otevírá se dopředu

Smyslová funkce - Sluch

Barva - Modrá

Element - Éter

Části těla - Plíce, průdušky, hltan, hlasivky, hrdlo, krk, čelist

Žlázy - Štítná žláza

Hormony - Thyroxin

Vokál - E

Tón - G



Mantra - HAM

Úloha - Komunikace, sebevyjádření tvorbou, otevřenost, nezávislost, inspirace

Nemoci - Bolest v krku, ztráta hlasu, astma

Jiné projevy disharmonie - Pocity viny a strachu, neschopnost vidět skutečnost, mnoho gest, neschopnost se vyjadřovat, koktavost, přeceňování sama sebe, přílišná výřečnost, manipulace s ostatními, neschopnost ztotožnit se s vnitřními pocity, nespojitost materiálního světa a duchovna, nejistota, nedůvěra k intuici

Čelní čakra

Adžňa

Umístění - Mezi obočím, otevírá se dopředu

Smyslová funkce - Mimosmyslové vnímání

Barva - Indigově modrá

Části těla - Malý mozek, uši, oči, nos, dutiny, čelo, nervový systém

Žlázy - Podvěsek mozkový

Hormony - Vasopresin, piluitrin

Vokál - I

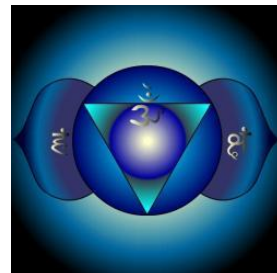
Tón - A

Mantra - KŠAM

Úloha - Poznání, intuice, mimosmyslové vnímání, duchovní síla, vůle

Nemoci - Rakovina, astma, alergie, nemoci žláz s vnitřním vyměšováním, nemoci nervového systému

Jiné projevy disharmonie - Neschopnost povznést se, skeptičnost, nutnost ovlivňovat, ztráta vztahu k realitě, materialismus, zapomnětlivost, zmatek



Temenní čakra

Sahasrára

Umístění - Temeno hlavy, otevírá se vzhůru

Barva - Fialová, bílá nebo zlatá

Části těla - Velký mozek, lebka

Žlázy - Šišinka mozková

Hormony - Sarotonin

Vokál - M

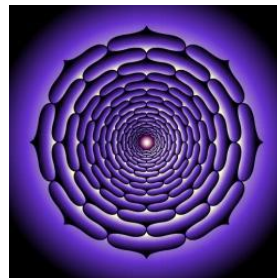
Tón - H

Mantra - ÓM

Úloha - Univerzální vědomí, přímé poznání, dovršení

Nemoci - Nemoci mozku

Jiné projevy disharmonie - Strach, ztráta pocitu plnosti života, snaha být nepostradatelný, egoismus



Teď, když již chápeme, jak vzniká disharmonie v našem těle a jak působí, můžeme se pokusit dostat naše tělo zpět do rovnováhy. Rozhodl jsem se popsat sedm nejúčinnějších metod sebeléčení a doufám, že mezi nimi naleznete alespoň jednu, která vám pomůže :

Meditace na čakry - Tato metoda pracuje s vnitřní vizualizací čaker a barev. Jde pouze o to, imaginativně si představit čakru a její barvu. Každý, kdo se o to bude pravidelně pokoušet, dosáhne úspěchu. Pohodlně se usadíme tak, aby páteř byla rovná. Je možné si i lehnout. Zklidníme dech a všechny myšlenky necháme odplynout do nicoty. Poté vedeme naši pozornost do oblasti první čakry a necháme zde vzniknout jiskru jasně červené barvy. Imaginativně ji postupně zvětšíme na kouli červeného světla. Nesnažte se dosáhnout obrazu násilím, berte to jako hru, čas je vedlejší, pouze se pokuste udržet svou koncentraci na čakru a příslušnou barvu. Obvykle stačí 2-3 minuty. Myslete na to, že chceme čakry posílit a harmonizovat, ne je přeplnit! Pokud si myslíme, že to již stačí, pomalu a bez námahy přejdeme k další čakře a imaginujeme si její barvu. Jakmile cvičení skončíme, zůstaneme ještě několik minut ležet se zavřenými očima a pozorujeme naše tělo. Z počátku nic nepřeháníme. Při nádechu i výdechu můžeme mentálně vyslovovat mantru čakry, na kterou se zrovna koncentrujeme. Tato metoda je u většiny lidí velmi účinná a působí během několika málo minut.

Pránické dýchání(ŽE) - Pokud chceme naše tělo nabít čerstvou pránou a špinavou pránu vypudit z těla, můžeme použít tuto techniku vědomého dechu. Metoda je velmi jednoduchá a existuje více variant. Za neúčinnější pokládám varianty 7-1-7-1 a 6-3-6-3. Postup je následující :

- Provádějte břišní dýchání. To znamená, že dýcháte pouze břichem, při nádechu se břicho vyklene, při výdechu vtáhne. Dýchejte jemně a přirozeně nosem.
- Nadechněte pomalu na 7 nebo 6 dob. Můžete si imaginovat pránu jako bílé světlo, které do vás proudí.
- Dech zadržte na 1 nebo 3 doby. Toto se nazývá plné zadržení dechu. Můžete si vizualizovat pránu, jak ji vaše tělo přijímá.
- Vydechněte po stejnou dobu, jako byla doba nádechu. Imaginujte si špinavou pránu, jak opouští vaše tělo.
- Po výdechu zadržte dech na stejnou dobu, jako při plném zadržení dechu. Toto se nazývá prázdným zadržením dechu. Můžete si vizualizovat jak se špinavá prána naprosto odděluje od vašeho těla a to se připravuje na přijetí další čerstvé prány.
- Opakujte.

Meditace o bílém světle - Tato technika sestává ze tří částí, čištění, energizování těla a rozvádění prány. Jako při každé meditaci je důležité, abyste se cítili pohodlně a měli narovnanou páteř. U této techniky je však vhodné, abyste stáli.

- Provádějte pránické dýchání a zároveň si imaginujte intenzivní zářící kouli nad temenem hlavy.
- Imaginujte si proud světla jak proudí z koule dolů do temene a pak pozvolna dolů. Vizualizujte si bílé světlo, jak čistí a energizuje vaše čakry a důležité orgány.
- Imaginujte si bílé světlo vycházející z vašich chodidel a odplavující všechnu nakaženou našedlou energii.
- Opakujte třikrát.
- Vizualizujte si jasnou světelnou kouli pod chodidly.
- Nadechněte pránu země v podobě jasného světla do hlavy přes celé tělo a při výdechu ji vypouštějte temenní čakrou.
- Opakujte třikrát. Další část má za úkol pránu pouze rozvést v celém těle.
- Imaginujte si pránu proudící z chodidel, po zádech, do hlavy, obličeje a po přední straně těla zpět do chodidel.
- Opakujte třikrát.
- Změňte směr na zepředu dozadu. Opakujte třikrát.
- Změňte směr na zleva doprava. Opakujte třikrát.
- Změňte směr na zprava doleva. Opakujte třikrát.
- Chvilí zůstaňte v klidu a pozorujte své tělo.

Dýchání do čaker - Tato metoda má za úkol probudit čakry, otevřít je a posílit. Musí se provádět velmi opatrně. Myslete na to, že chceme čakry pouze probudit a ne zahltnout pránou. Vizualizujte si vždy jen volné proudění a nikoliv zadržování energie.

- Provádějte pránické dýchání.
- Vizualizujte si čakru, jak přijímá čerstvou pránu při nádechu.
- Vizualizujte si čakru, jak při výdechu vysílá našedlou špinavou pránickou energii.
- Opakujte a imaginujte si, jak vaše čakra sílí, uzdravuje a jak ní proudí prána.
- Několikrát opakujte.
- Raději si vizualizujte pročištění čakry, než její plnění, protože čistá čakra může vyrovnat pránický přebytek nebo nedostatek, ale přehlcená ne. To by mohlo vyústit v nepříjemnosti nebo zhoršení. Můžete si místo čakry také vizualizovat zasažený orgán a čakru, která jej kontroluje. Při nádechu a výdechu můžete mentálně vyslovovat mantru, která s čakrou souvisí.

Fyzické cvičení - Velmi účinné cvičení, které rozvádí pránu v těle, protahuje svaly a uzdravuje klouby, se nazývá Pozdrav slunce. Toto cvičení pochází z jógy a je právem považováno za její základ. Sestává z 12 poloh, kdy každá působí na některou čakru.

1. Postavte se rovně s nohama u sebe. Složte ruce před hrudník, jako byste se chtěli modlit. Lehce se dotkněte spojenými palci srdeční čakry. Vydechněte.
2. Při nádechu zvedněte ruce do vzpažení, nohy nechte natažené a proved'te hluboký záklon. Uvolněte krk.
3. S výdechem jděte do hlubokého předklonu. Dlaně položte na zem tak, aby konečky prstů byly v jedné linii s prsty na nohou. Pokud nedokážete mít narovnané nohy, pokrčte kolena.
4. Nadechněte se, pravou (nebo levou) nohu napněte vzad a opřete se o špičku ohnutou směrem k tělu. Kolenem se opřete o podložku, prohněte se a podívejte se vzhůru. Zvedněte bradu.

5. Zadržte dech, přidejte druhou nohu k zadní a váhu těla držte napnutýma rukama (jako byste chtěli dělat kliky). Hlavu a tělo mějte v jedné přímce a dívejte se mezi ruce.
6. Vydechněte a položte kolena, hrudník a čelo na zem. Boky nechte nahoře a prsty u nohou otočené směrem k hlavě a prohnuté, opíráte se o špičky.
7. Při dalším nádechu snižte boky, prsty u nohou vytočte ven a opřete se o nártý. Nohy držte u sebe a ramena dole. Zvedněte se na napjatých rukou a podívejte se vzhůru a vzad. Snažte se nezvedat boky, ale prohnout se.
8. S výdechem stočte prsty pod sebe, opíráte se celými chodidly a zvedáte boky tak, aby vaše tělo tvořilo obrácené písmeno V. Tlačte paty a hlavu co nejvíce k zemi, ramena držte vzadu a opírejte se rukama.
9. Při nádechu vykročte pravou (levou) nohou mezi dlaně. Stejná pozice jako 4.
10. Vydechněte a přejděte do pozice 3.
11. S dalším nádechem přejděte do pozice 2.
12. Pak vydechněte a zvolna se vraťte do výchozí polohy, ruce dejte podél těla a vnímejte vaše tělo. Pozdrav slunce proveďte několikrát a poté si lehněte na záda a relaxujte několik minut.

Pozitivní myšlení a autosugesce - Jelikož většina příčin disharmonií začíná již v mentálním těle, můžeme je ovlivnit svými myšlenkami. Hlavní příčinou nemocí je strach, stres, pocit méněcennosti a další negativní stavy mysli. Musíte mít rádi sami sebe takové, jací jste. Pokud to nedokážete, musíte si uvědomit, že sami sebe vlastně ničíte. Snažte se mít rádi sebe, své okolí i bytosti v něm a mějte radost ze všeho, co kolem vás je. Pokud je vám zatěžko si vštípit pozitivní myšlení, zkuste autosugesce. Najděte si to, co vás nejvíce trápí, v našem případě to bude nejspíše zdraví. Každý den před spaním si opakujte větu "Jsem zdrav." tak dlouho, dokud neusnete. Důraz klad'te na rozkazovací způsob a přítomný čas. Pokud je to možné, vyhněte se záporným formulacím. Zkuste nad významem slov uvažovat a ne je jen mechanicky opakovat. Ráno, než se úplně probudíte, si několikrát tuto větu zopakujte. Zkuste se probudit o hodinu dříve a dělejte něco, co bude jen pro vás. Pozorujte přírodu, kreslete si, poslouchajte hudbu, nebo dělejte cokoli, co vás baví a činí šťastnými. Nemělo by to být nic namáhavého, ale spíše relaxační činnost. Pokud celý den nebudete vědět kam dříve skočit, můžete si být jisti, že jste tento den již udělali něco pro sebe, a tento pocit vám pomůže špatný den překonat.

Aurické léčení - Aurické léčení je velmi jednoduchá metoda a používá-li jej osoba s velkou vůlí a imaginační schopností, může mít i velmi pozitivní účinky. Tuto metodu můžete použít i na někoho jiného. Je to velmi jednoduché. Prostě si léčenou osobu nebo sebe představte ponořené do barevného světla. Musíte si tuto barvu imaginovat tak silně, že ji skoro uvidíte. Barvami můžeme léčit celé tělo nebo jen jednu část. Při imaginaci barvy používáme jasnou, lehce průhlednou, sytou a čistou barvu. Pokud máte s imaginací barev problémy, vytvořte si barevné vzory všech barev a denně se na ně dívejte. Snažte se, abyste byli schopní si libovolnou barvu kdykoliv vybavit a představit před vašim duševním zrakem.

Pro léčení musíme vybrat co nejvhodnější barvu, proto si prostudujte následující seznam :

- Červená - Zahřívá, oživuje, léčí choroby krve a jaterní infekce.
 - Oranžová - Je dobrá pro dýchací systém, povzbuzuje a posiluje, podporuje činnost střev.
 - Žlutá - Výborná na střeva a vnitřní orgány, odstraňuje strach, duševně povzbuzuje, vhodná na poruchy zažívání a pálení žáhy, pomáhá při menstruačních problémech.
 - Zelená - Celkově neutrální a povzbuzující, skvělá na bolesti hlavy, srdeční potíže a vředy. Pokud máte pochybnosti, použijte zelenou.
 - Modrá - Ochladzuje, desinfikuje, skvělá na libovolné záněty, dobrá na rány, spáleniny a revma.
 - Indigově modrá - Uklidňuje, vhodná na emocionální poruchy, hluchotu a výborná na oči.
 - Fialová - Skvělá na duševní poruchy a oslabený nervový systém i na plešatost.
- Aurické léčení je možné aplikovat i na čakry nebo problémy s čakrami spojené, pak použijte barvu dané čakry.

Tím jsou všechny jednoduché léčebné metody vyčerpány a na vás je, abyste některé z nich zkusili použít. Chci jen podotknout, že metody, které se týkají prány, můžete zesílit, jsou-li prováděny pod zdravým stromem, protože stromy mají běžně přebytek prány. Pokud se budete přesně držet daných instrukcí, úspěch je zaručen. Nejlepších úspěchů dosáhnete kombinací pro vás nejlepších metod. Většina léčitelů říká, že je možné vyléčit každou nemoc, ale ne každého člověka.

Upozornění : Metoda dýchání do čaker může být zvláště nebezpečná při dýchání do základní čakry. Ještě jednou vás upozorňuji na nutnou opatrnost při provádění této metody. Pokud si myslíte, že dýchání do základní čakry pro vás není nutné, raději základní čakru vynechejte.