



# ČAKRY

## PRVNÍ ČAKRA



*„V hloubce se skrývající se nejistotou je vrozený pocit strachu z budoucnosti. Tento pocit sídlí v každém člověku, dokonce i mudrc jej dobře zná.“ (Mahářiši Pataňdžali, Jóga-sútra)*

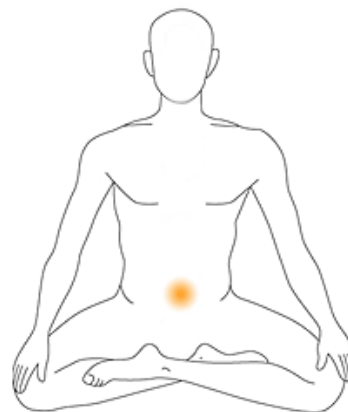
**Múládhára čakra je čakrou související s naším nevědomím, s našimi kořeny a původem a také naší duši spojuje se zemí, fyzickým životem a materiálním světem.**

**Múládhára čakra** nám umožňuje plné vnímání fyzického těla a fyzických potřeb. Dává nám základní předpoklady pro počátek našeho duchovního vývoje. Je naší základnou v hmotném světě a je základem, ze kterého vystupujeme nahoru po žebříku čaker. Tato cesta je cestou přeměny, na které poznáváme sebe sama a také získáváme a probouzíme svou vnitřní sílu. Je to cesta, která vede k sebeuskutečnění.

Tato čakra se také týká zvládnání našeho každodenního života a vnímání reality, ve které se postupně po narození ukotvujeme jak vlastním tělem, tak naším vědomím a zkušenostmi. Energie této čakry nás spojuje s určitým místem a určitými lidmi a její energie má ráda stálost, stabilitu a pocit bezpečí a pohody. Vztahuje se k našemu domovu, rodině a společenskému zázemí. Jejím klíčovým slovem je důvěra, která se právě nejvíce budeje v prvních letech našeho života.

**Muladhára čakra** je také sídlem našeho přirozeného strachu, který souvisí se smrtí a všemi přechody a změnami, ze kterých máme v životě obavy. Dále je sídlem našeho nevědomí a obsahuje v sobě veškerou naši minulost. V této čakře jsou uloženy nejenom veškeré naše zážitky od narození až doteď, ale jsou zde také uloženy veškeré karmy z minulých životů. Veškerý náš osud klíčí ze semen zde uložených. Jsou to semena všech našich předchozích činů, která dávají základ a výbavu pro náš nynější život. Proto je úkolem této čakry vědomě nahlédnout a pročistit vše, co se v této čakře energeticky nahromadilo, abychom odstranily překážky, které nás brzdí v našem rozvoji a cestě vpřed.

## DRUHÁ ČAKRA



*Nežádoucích pocitů a myšlenek se nezbavíme ani tím, že je budeme potlačovat, ani tím, že jim dáme více prostoru k tomu, aby se vyžily, nýbrž tím, že se je vynasnažíme vědomě pojmout a vyčistit.*

**Svádhisthána čakra je čakrou vitality, související s našimi nefiltrovanými emocemi a veškerými tvořivými silami. Z této čakry se také rodí schopnost volby.**

**Svádhisthána čakra** je dále spojena s partnerstvím, plodností, sexualitou a celkovou potřebou vztahů s jinými lidmi, které uspokojují naše osobní a fyzické potřeby. Souvisí se schopností lásky k opačnému pohlaví. Umožňuje, je-li otevřena, dávání a přijímání sexuální a fyzické rozkoše. Je zdrojem životaschopnosti a fyzické a sexuální vitality.

Umožňuje nám také spojení s okolním světem a učí nás rozpoznávat, co opravdu potřebujeme, co nás skutečně uspokojuje, sytí a naplňuje, nejen na fyzické, ale i duševní a duchovní úrovni. Je etickým centrem těla, kde je ukotvena osobní etika a morální zásady, které nám poskytují možnost, jak dát najevo, co je pro nás v lidských vztazích přijatelné a co nikoliv.

**Svádhisthána čakra** v nás probouzí osobní sílu, která je projevem síly životní. Učí nás jak pomocí osobní síly žít, prospívat a fungovat. Otvírá v nás veškeré tvůrčí schopnosti a tím také podporuje naše duchovní zdraví a náš duchovní vývoj. Jej energie se také váže k energii peněz a našeho vztahu k nim.

**Pročišťování a posilování této čakry** je vhodné na podporu veškerých vztahů, při neschopnosti otěhotnět nebo při problémech cokoliv plně cítit a vnímat. Také je vhodné pro otevření celého tvořivého potenciálu a pro podporu nebo navrácení radosti do našeho života. Učí nás plnému žití v přítomném okamžiku.

## TŘETÍ ČAKRA



*"Zažehni oheň v manipúře a vhod' do něho všechny své pochyby a všechnu svou nevědomost." Maháprabhudží*

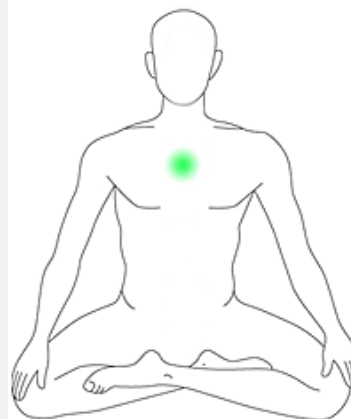
**Manipúra čakra** je čakrou, která souvisí s procesem individualizace, s utvářením vlastního já a naší osobnosti. Dále je spojená s vývojem osobní síly, sebeúcty a nezávislosti.

**Energie manipúra čakry** nám pomáhá dozrát v pochopení sebe sama, v našem vztahu k sobě samotným a v tom, jak se o sebe dokážeme postarat. Vývojově se zde jedná o přechod z dětství do dospělosti.

Tato čakra je spojována se sluncem a ohněm, který pomáhá rozvíjet naše vnitřní světlo a s ním i radost a chuť do života. Oheň v této čakře také souvisí s city, pocity a intuicí, která nás učí řídit se svým vnitřním hlasem a odvahou toto vnitřní vedení následovat.

**Pročišťování a posilování této čakry** podporuje respekt a úctu k sobě i ostatním, uvolňuje trávení, strachy a ohrožující pocity nahromaděné v této oblasti. Celkově napomáhá rozvoji naší osobnosti a vytrvalosti k dosažení našich cílů.

## ČTVRTÁ ČAKRA



*"Když se láska vzdá všech hranic, dosáhne pravdy."* básník Kabírdáse

**Anáhata čakra je čakrou související s naším srdcem, vztahem k sobě i k ostatním, s odpuštěním a odpoutáváním se od věcí, vztahů, pocitů a myšlenek, které nám už neslouží. Práce s touto čakrou přináší prostor pro nové věci a začátky. Také zde dochází k vyrovnávání naší vnitřní ženské a mužské složky, což napomáhá rozvoji a dobrému fungování v našich vztazích.**

**Anáhata čakra** vládne mocnou silou lásky, které když dovolíme volně proudit naším srdcem, tak rozšiřuje naše schopnosti intuitivně cítit své potřeby i potřeby druhých lidí. Umožňuje nám mít sami sebe plně rádi a tím pádem mít plně rádi i ostatní a následně i oni nás.

**Je-li srdce otevřené,** žijeme-li lásku správným způsobem, zažíváme pocity radosti, štěstí, naplnění a spokojenosti, vnímáme harmonii a sounáležitost s ostatními a víme, že je dost lásky pro všechny.

**V našem srdci** také sídlí odvaha a srdatost, která je potřebná, abychom se postavili životu. Je to odvaha prožívat život takový, jaký je, ale také přijmout sám sebe takového, jaký jsem. Srdeční čakra je o sebezřetivosti. Na úrovni srdce nikdy nemůže jít o žádnou polovičatost, jsme zde vyzýváni, aby všechny naše volby byly jednoznačné, abychom si stáli za tím, co je pro nás skutečně důležité a abychom byli vůči sobě upřímní.

## PÁTÁ ČAKRA



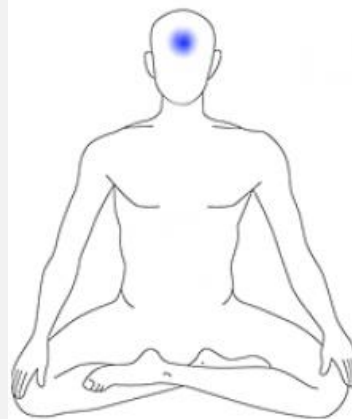
*"Když se jedny dveře zavřou, druhé se otevřou, ale my se často tak dlouho a lítostivě díváme na ty zavřené, že nevidíme ty, které se před námi otvírají" A. G. Bell*

**Višuddhi čakra je energetickým centrem sebevyjádření a osobního výrazu. Je místem komunikace, vyjadřovacích schopností a inspirace. Je také mostem mezi naším myšlením a pocítováním v těle.**

**Ke krční čakře** náleží smyslový orgán sluchu, díky němuž můžeme naslouchat zjevným i skrytým hlasům. Proto se také přes toto centrum můžeme napojit na naše vyšší já. Otvírají se zde otázky víry a důvěry odevzdat se vyššímu vedení. Dále se zde ukládá pátý živel – Éter, který je čistou energií ducha, která umožňuje našim snům projevit se v běžné realitě. Pokud se s tímto živlem dostatečně spojíme, aktivuje se jeho síla, díky níž můžeme jít za svými sny.

**Višuddhi** je také čakrou vztahující se k naší duchovní cestě, na níž si postupně uvědomujeme, proč děláme to, co děláme a uvědomujeme si svůj cíl. Při správném fungování zde narůstá síla rozhodnutí a záměru.

## ŠESTÁ ČAKRA



*"Udělej každý den něco, co se ti bude zdát účelné a zároveň z toho budeš mít radost. Odpovědnost za tvé štěstí či neštěstí leží jen a pouze ve tvých vlastních rukou"*

**Ádžňá čakra je čakrou související s naší myslí i psychikou a také se jí říká třetí oko.**

**Třetí oko** je symbolem pročištěného vědomí, které má schopnost, stejně jako světlo, posvítit na vše, co chceme. Pomáhá nám především odhalit pravdu o sobě.

**Ádžňá čakra je aktuální v období**, kdy už si nechceme nic nalhávat a chceme vidět pravdu. V době, kdy chceme přijmout zodpovědnost za svůj život, myšlení i jednání. V době, kdy hledáme směr a zabýváme se otázkami: Kdo jsem a jak mám naplnit svůj život?

**Ádžňá čakra** se také týká našich mentálních a rozumových schopností a psychické schopnosti přehodnotit svá přesvědčení a postoje. Také se týká našich masek, které ať vědomě, či nevědomě nosíme. Učí rozbourat ztvrdlé struktury myšlení, předsudky, pověry a názory. Na hlubší úrovni přináší moudrost, vhled a vědění. Učí nás pozvednout se nad osobní pravdu a jednat podle vnitřního hlasu.

## SEDMÁ ČAKRA



*Největším neštěstím člověka je zemřít, aniž si uvědomil, kdo je Bůh"*

**Sahasrara čakra je čakrou související s důvěrným hledáním vztahu k bohu.**

**Sahasrara čakra** je universálním kanálem lásky. Napomáhá se spojit s naší duchovností tak, aby se stala nedílnou součástí fyzického života a stala se v našem žití průvodcem. Jde o čakru molitby a žití v přítomném okamžiku. Je chrámem zázraků a umožňuje nám pomocí meditace a molitby dosáhnout hlubokého vnitřního uvědomění a propojení se zdrojem. Také je zde místo našich ochránců a průvodců.

**V této čakře** se také nachází náš účet milosti, neboli zásobárny energie, kterou získáváme prostřednictvím laskavých myšlenek, skutků, a jednání vycházejícího z víry a molíteb. Také je zde téma smrti a s ním i otázky a přemítání o naší konečnosti, léčení našich předků a spojení se s jejich silou.

**Sahasrara čakra** je aktuální v období, kdy ztrácíme cíl, smysl, víru i naději a cítíme se zmatení. V období, kdy se prohlubuje naše nespokojenost se životem a ztrácíme povědomí o tom, co od něj vlastně chceme. Kdy začínáme toužit po nějakém zážitku, který by přesahoval všední realitu a spojil nás s tím, co nás přesahuje, abychom mohli obnovit naši víru. Toto vše souvisí s duchovní krizí, které se též říká psychospirituální krize nebo temná noc duše.

**Také je vhodné s touto čakrou pracovat**, pokud chceme podpořit a posílit prostřednictvím jednotlivých prožitků svojí víru, důvěru a vnímání hlubšího smyslu. Také, pokud chceme upevnit svůj vztah k bohu nebo tomu, co nás přesahuje.



Sahasrara

temeno

Adžňa

hypofýza/třetí oko

Višuddha

štitná žláza

Anahata

tymus

Manipura

pupek

Swadhisthana

pohlavní orgány

Muladhara

kostrč

