



## ČAKRE

Čakre so energetski vrtinci, ki nas povezujejo z duhovnim svetom in nam prinašajo moč in pogum v vsakdanje življenje. Duhovni svet temelji na pravih optimalnega pretakanja notranje energije in ravno čakre v človeškem telesu prinašajo notranji energiji vso potrebno duhovno moč in pogum, ki ju potrebujemo za reševanje novo nastalih situacij. Kdor ni pogumen tudi duhovno, se mu čakre zapirajo in to vodi v slabše počutje, saj je notranji nemir vse močnejši in nas oddaljuje od našega zdravja.

Ko se uzremo vase, v svojo notranjo samopodobo, uzremo zrcalo našega dotedanjega dela na sebi, samosprejemanja, kakor tudi vsa potlačena čustva, misli, skrbi in vse, kar nas ločuje od prave poti v našem življenju. Čakre se zapirajo tudi pod vplivom stresa, nezadovoljstva in vsega, kar nas oddaljuje od naše sreče. Opirajo se na podlagi naše iskrene ljubezni do samega sebe, kakor tudi drugih, saj ljubezen prinaša nova spoznanja življenja samega in odpira tista vrata notranjega miru, za katerimi nas čaka srečno in umirjeno življenje. Ljubezen je prava pot, ko se ne znajdemo v trenutni situaciji, se ne odpiramo samemu sebi in v sebi ne iščemo notranjih zaznav. Ljubezen nas vse povezuje v celoto in nam daje občutek varnosti, ko se znamo postaviti zase na pravi način.

Moč predstavlja razmerje med vloženo in prejeto energijo v našem razmerju med samim seboj in zunanjim svetom. Če se ne postavimo zase, smo podvrženi manipulacijam in zunanjim vplivom, ki nas oddaljujejo od pravih poti in notranjega miru. Notranji mir najdemo samo v harmoniji s samim seboj, zazrtjem v svojo notranjost in črpanjem svoje notranje moči v vsakem trenutku svojega življenja. Če se ne znamo zazreti vase in prisluhniti svojemu notranjemu jedru, se nam pravica odmika in čakre poskrbijo za zaprtje dotoka notranje energije. Ko smo odprti za tuja mnenja in njihovo energijo, ki nam lahko ne ustreza, se vrtinci zapirajo v našo korist, saj čisto jedro predstavlja povezavo z duhovnim svetom le, kadar je naša energija čista in optimalna. Ko ni, se zapira zunanjim vplivom in ohranja našo integriteto. Saj če je nekdo odprt zunanjemu svetu in se ne zna postaviti zase in ločiti, kaj je za njega dobro v energetskem smislu, je bolje, da je energetsko čim bolj zaprt in tako ohrani vsaj tisto čistost notranjega jedra, ki je potrebna za mirno funkcioniranje v stresnih situacijah. Če se taka oseba hoče na silo odpirati zunanjemu svetu z odpiranjem čakr, to ni prava pot, saj ne zmore biti v stiku s samim seboj. Notranja pot se tako še bolj oddaljuje od naše začrtane poti in podležemo manipulacijam drugih. Čakre torej uravnavajo razmerje med notranjo in zunanjo energijo.

Našo energijo je potrebno ohranjati čisto, za to poskrbi z uravnavanjem energije naša duša in duhovni svet, ki nam je namenjen za duhovno pomoč. Človeški faktor je pri odpiranju čakr nezaželen, saj je tako stanje, kot ga določi duša, optimalno. Najprej moramo spraviti v red svojo notranjo energijo, se odpreti duhovnemu svetu na osnovi svoje ljubezni, potem pride čas za odpiranje čakr, ki nas lahko postavijo v ravnovesje s samim seboj šele, ko se znamo postaviti zase in uravnavati svojo energijo na povsem naraven način, z delom na sebi in samosprejemanjem. Kdor želi čakre odpreti, ko še ni zrel za kaj takega, ga čakajo še večje težave, saj ne zna ločiti svoje energije od energije drugih in zapade v čustvene stiske, ki so posledica mešanja zunanjih energij s svojo notranjo energijo, ki potem ni več samo naša in nam to odpira vrata v notranji nemir in čustveno preobrazbo, ki ne temelji na osnovi ljubezni, ampak manipulacij.

Večina ljudi ne zna uravnavati svoje energije. Ko zapademo v stres in notranji nemir, nas to oddalji od naših čustev, notranji nemir pa nas oddaljuje od želje po mirnem in urejenem življenju. Zato nas stres privede pod dolgoročno delovanjem, tudi do oslabljenega imunskega sistema in odpiranju vrat boleznim, ki so posledica stresa in čustvenega neravnovesja.

Kar kali naš notranji mir, ustvarja zapise v našem telesu. Ti se dopolnjujejo z nesposobnostjo reševanja trenutne situacije in nesprejemanja trenutne situacije kot nekaj dobrega, iz katere se bomo izvlekli s svojo modrostjo in notranjo močjo. Nereševanje trenutne situacije in obupavanje nad samim seboj, čustveni stres in nizka notranja energija ustvarjajo naslednje zapise.

Jeza je čustvo, ko ne sprejemamo trenutne situacije kot dobre in zaželjene za naš nadaljnji razvoj, se zapiramo vase in se odločamo o maščevanju za nastalo situacijo. Pod vplivom jeze trpijo naša jetra in ledvice, ki se zapirata v svojem delovanju in nam sčasoma ne služita več v optimalnem delovanju. Njuno delovanje se odmika stresnim situacijam z begom v nezaželeno delovanje, kar prinaša njuno poslabšano delovanje in če take situacije trajajo predolgo, to vodi v bolezen oz. težave s tema organoma.

Jezo predelamo na povsem naraven način tako, da se zazremo vase in v sebi najdemo rešitev nastalih sprememb. Ko smo močni notranje, nam nobeni zunanji dražljaji ne pridejo do živga in nas ne odmikajo od optimalnega vsakdana.

Strahovi so naši nasprotniki v dobrem počutju in nas odmikajo od naše resnice. Pljuča trpijo ob potlačeni strahovih in se krčijo v svojem delovanju, saj za optimalno delovanje rabijo notranji mir in umirjenost. Ko se predajamo strahovom in vsemu, kar mu sledi, se zdravstveno stanje odmika idealnemu. Ko so strahovi del našega vsakdanjika, nam zapirajo notranjo moč. Zgodi se tisto, česar si ne želimo, saj strahovi zapirajo vrata našega napredka in nam dajejo občutek manjvrednosti.

Vranica trpi, ko smo nesamozavestni v svojih odločitvah in se ne znamo odločati sami, ampak venomer prosimo za usmeritev druge. Žolčnik nas postavlja na pot poguma, saj ko smo nezadovoljni s samim seboj, se odmika njegovo optimalno delovanje. Srce je organ, ki nam daje vso potrebno notranjo moč in pogum. Ko se ne znamo zazreti vanj in črpati vse notranje modrosti, ki jo premoremo, utrujamo svoje srce, ki trpi pod našim stresom, ko ne znamo najti pravih rešitev še najmanjše težave, se ne znamo zazreti vase in poslušati svoje notranje občutke, svoje srce, saj srce nam daje moč in pogum, ko se znamo zazreti vanj in ga poslušamo v vsaki čustveni situaciji in poti do svojih čustev. Čustva nas oddaljujejo od samega sebe, ko se ne znamo zazreti vase, v svojo notranjo samopodobo, ki ji kraljuje naše srce in se ne znamo postaviti zase v prelomnih situacijah v našem življenju.

Grlo nas boli, ko ne skomuniciramo tistih tem, ki nas notranje dušijo in jih ne spravimo ven. Nos nam nagaja, ko se ne obrnemo vase in ne sledimo svoji intuiciji in vsem notranjim zaznavam. Notranja moč in pogum sta izhodišče dobrega počutja in zdravja. Ko se ne poslušamo, trpi naše notranje jedro, zapisi naše duše in se odmikamo od samega sebe in svoje notranje poti, ki nam je načrtana v optimalnem reševanju vsakih težav in notranji samozavesti. Šele ko prečistimo svoje notranje zapise, se znamo pravilno postaviti zase in v sebi najdemo vse rešitve optimalne življenjske poti in poti, ki nas vodi v notranji mir.

Želodec trpi, ko je stres vsakdanjih težav premočan in nočemo sprejeti zunanje situacije kot dobre, da nas odpelje rešitvam nasproti. Trpi tudi ob tudi počasnemu spreminjanju in prilagajanju. Dvanajsternik nakazuje notranjo stabilnost, ko se znamo zazreti vase in v sebi črpati moč in samozavest, drugače se ne počuti dobro in nam sčasoma začne nagajati v moteni prebavi. Oči trpijo, ko se ne znamo zazreti vase in iščemo poti tam, kjer jih ni. Okostje predstavlja notranjo trdnost in trpi, ko ne ustvarimo trdnih temeljev notranje samozavesti.

Tanko črevo ponazarja notranji mir in zaupanje vase. Ko se podrežemo drugim in sprejemamo energijo, ki ni v skladu z našo notranjo energijo, začne nagajati in ne dela v skladu z našimi željami. Debelo črevesje je odpad naših želja in notranji nemir, ki predstavlja stres za vse naše neživete dogodke, počasi začne napihovati stresne dogodke in začnemo se odmikati zdravju v tem predelu.

Notranja moč se odmika kadar se ne ljubimo, sprejemamo in si gremo na živce v podrobnostih, ki jih ne uspemo spremeniti ali sprejeti. Samosprejemanje je ena težjih nalog v našem življenju in kostni mozeg ne deluje optimalno, ko se ne sprejemamo in se ne znamo

zazreti vase in si dopustiti ljubezen do samega sebe, kakor tudi do vseh ostalih. Ožilje pretaka našo ljubezen, in ko ni ljubezni do samega sebe, ko se ne sprejemamo takšne kot smo, ko nas moti vsaka malenkost na nas samih, se ožilje več ne počuti dobro v našem telesu in se krči ali širi v obrambnem mehanizmu zapiranja vase in svojega nesprejemanja.

Ko se sprejmemo, je to pot do zdravja in notranjega zadovoljstva, saj najprej moramo narediti red v svoji glavi, potem v svojem srcu in na koncu v svojih notranjih zaznavah. Tako postavljamo temelje naše notranje trdnosti in notranje samozavesti, ki nam odpirata vrata v zunanji svet, na trdnih temeljih medsebojnih odnosov in ljubezni. Šele ko se sprejemamo, sprejemamo tudi druge. Prej jih poizkušamo spreminjati, saj so krivi za vse naše težave. A to ne gre, odgovorni smo le zase, za vse svoje težave, saj le te izvirajo iz nas samih, odnosa do samega sebe in zunanjega sveta. Druge lahko spremenimo le tako, da spremenimo sebe in z drugačnim odnosom do drugih, se počasi drugi spremenijo v odnosu do nas samih, včasih tudi v odnosu do samega sebe. Saj, ko nekomu pokažemo pot z delom na sebi z rezultati v naših spremembah, je to pravo izhodišče za spreminjanje drugih, saj naša ljubezen nas osvobaja vseh zastaranih krivic in poskrbi tudi za naše počutje in zdravje.

Sandi, [www.meditacija-sandi.com](http://www.meditacija-sandi.com)