

O čakrách



Víme, že na naše fyzické tělo působí komplexní systém energií, bez kterého bychom nemohli fungovat. Tyto energie se prolínají i do našeho běžného života, třeba tím, jak na sebe lidé působí...

Všimli jste si, jak rozdílně na vás mohou působit různí lidé? Moje kamarádka Lenka hýří energií, optimismem a dobrou náladou, a to kdykoli se vidíme. Po takovém setkání se cítím nabitá energií a plná dobré nálady, kterou jsem se od ní nakazila. Naopak po půlhodině povídání u kávy s kamarádkou Pavlou, která už i povahou je spíše pesimistka, odcházím unavená, cítím se prázdná, jako by si veškerou mou energii právě ukradla pro sebe....

Víme, že na naše fyzické tělo působí komplexní systém energií, bez kterého bychom nemohli fungovat. Tento systém obsahuje tři základní složky: vibrační pole energií (energetická těla), čakry (centra energie) a nádí (tzv. rozvodové kanálky).

Vibrační pole energií můžeme dělit na éterické, emoční, mentální a duchovní. Vibrační pole představují nosiče vědomí na určitých frekvencích. Když se podaří tyto frekvence zvýšit, zprostředkovávají člověku vyšší životní energii, citění a poznání v oblasti své specifické funkce.

Nádí můžeme v tomto systému energií přirovnat k funkci tepen. Slovo nádí pochází ze sanskrtu a znamená roura, nádoba nebo také žíla. Jejich úlohou je rozvádět pránu neboli životní energii v celém systému. Jedním ze způsobů, kterým je nám umožněno pránu přijímat, je dech. Čakry propojují nádí jednoho vibračního pole s nádí sousedního vibračního pole. Některé ze starých indických a tibetských textů se zmiňují o počtu 72 tis. nádí, jiné dokonce až o 350 tis. Číňané a Japonci znají podobný systém kanálů energie, které označují jako meridiány (ze znalosti těchto meridiánů se vyvinula akupunktura).

Čakry slouží v systému energií člověka jako tzv. přijímací stanice a rozdělovače prány různých frekvencí. Přijímají, buď přímo, nebo prostřednictvím nádí, životní energii z vibračních polí, ze svého okolí a transformují ji do frekvencí, které jsou zapotřebí k udržování a rozvoji nejrůznějších oblastí lidské bytosti, a opět prostřednictvím nádí jim tuto energii předávají. Kromě toho vyzařují energii do okolí (a odtud ta rozdílná energie mých kamarádek).

Na lidském těle není místa, které by nefungovalo jako citlivý orgán pro přijímání, přeměnu a opětovný výdej energie. Existuje téměř 40 vedlejších čaker většího významu. Nejdůležitější se nachází v oblasti sleziny, na šiji, na dlaních a na chodidlech. Sedm hlavních čaker je umístěno podél vertikální osy těla na jeho přední straně a ty mají rozhodující vliv na všechny nejdůležitější funkce lidského těla, duše i ducha.

Čakry jsou v neustálém otáčivém pohybu. Této vlastnosti vděčí za své jméno - „čakra“ v sanskrtu znamená „kolo“. Otáčivý pohyb těchto „kol“ způsobuje, že energie je vtahována do nitra čaker. Změní-li se směr otáčivého pohybu, energie proudí z čaker ven. Jednotlivé čakry se otáčejí buď doleva, nebo doprava. U mužů a žen jde o protichůdný princip, nebo chcete-li, o doplňování se. Čakry, které se u muže otáčejí doprava (ve směru hodinových ručiček), se u ženy točí doleva, a naopak. Každé otáčení doprava je výraz převážně mužské kvality, podle čínského učení podstaty jang, znamenající vůli a aktivitu, v negativním smyslu také agresivitu a násilí. Každé otáčení doleva je podstaty jin, vyjadřující přístupnost a pasivitu, v negativním smyslu slabost. Směr otáčení se střídá od čakry k čakře. Tak se otáčí první základní čakra muže doprava, vlastnosti tohoto centra vyjadřuje aktivně - ve smyslu dobývání a vládnutí v materiální a sexuální sféře. První čakra ženy se otáčí doleva, což ji činí přístupnější pro oživující a plodící sílu Země, která právě touto čakrou proudí. Ve druhé čakře je to obráceně: otáčení doprava u ženy ukazuje na větší aktivní sílu ve vyjadřování pocitů, otáčení doleva u muže označuje v této sféře spíše přístupnější, často také pasivní postoj. Tak to jde dál: pravotočivost a levotočivost se střídají a tvarují muže a ženu rozdílným způsobem, což vede k doplňování energií v každé životní oblasti. Vědomosti o otáčení čaker se mohou použít při některých formách terapie. Např. při aromaterapii lze nanášet vůně v příslušném směru nebo drahokamem napodobovat otáčivý pohyb čaker. Čakry většiny lidí mají obvykle průměr asi 10 cm. V každém centru energie jsou vibrace všech barev, avšak jedna barva (odpovídající hlavní funkci této čakry) vždy dominuje.

Abychom dosáhli vnitřní celistvosti a s ní spojené síly tvořivosti, poznání, lásky a spokojenosti, musí být všechny čakry otevřené a musí harmonicky spolupracovat. Jednotlivé čakry jsou aktivovány rozdílně. U lidí lze nalézt nejrůznější kombinace otevřených, zablokovaných a jednostranně fungujících čaker. Tyto stavy se během života mění, a to i proto, že v různých časových obdobích jsou vždy důležitá jiná životní témata.

Čakry v kostce

První čakra - Máládhára, kořenová čakra

Nachází se mezi řití a pohlavními orgány, otvírá se směrem dolů. Tato čakra je spojená se zemí, s její energií. Ovlivňuje nejzákladnější aspekty našeho života, jako je potřeba jíst, pít, být v bezpečí nebo teple. Je-li její funkce oslabena, můžeme mít pocit, že „ztrácíme půdu pod nohama“, případně trpíme pocitem těžkých nohou. Je-li naopak aktivována příliš, může se projevat vztekem, agresivitou. Její barva je červená až rudá a vůně, kterou na ni můžeme působit, je cedr nebo hřebíček.

Druhá čakra - Svadhisthána, sakrální čakra

Najdeme ji u dolního konce páteře (centrum kříže), nad pohlavními orgány a otvírá se směrem vpřed. Hovoří se o ní také jako o sexuální čakře. Má na starosti emoce, mezilidské vztahy, sexuální energii, plodnost. Blokace v této čakře způsobuje sexuální chladnost a potlačování emocí. Ale platí to i opačně, potlačování emocí tuto čakru může zablokovat. Hyperfunkce může naopak vyvolat nepřiměřenou citovou reakci, jako např. hysterický pláč apod. Její barvou je oranžová, vůně ylang-ylang nebo santal.

Třetí čakra - Manipúra, solar plexus čakra

Nachází se kousek nad pupkem, v úrovni solar plexu na vnitřní straně páteře a otvírá se směrem vpřed. Je sídlem vůle osobnosti, citových vazeb a mentálních pochodů. Zablokování vede k pocitům ztráty odvahy, ztráty svobodné vůle, evokuje k vytváření falešných představ a negativních

myšlenkových konstrukcí. Její přetížení se může projevit až přehnanou aktivitou. Barva k ní patří žlutá až zlato-žlutá, vůně levandule, rozmarýn či bergamot.

Čtvrtá čakra - Anáhata, srdeční čakra

Umístěna je na vnitřní straně páteře přímo za středem hrudníku ve výši srdce, otvírá se opět směrem vpřed. Jde o čakru lásky a vztahů, a to nejen vztahů k druhým k lidem, ale také k sobě i celému světu. Její blokace způsobuje neschopnost lásku dávat i přijímat. Přetížení naopak signalizuje silné bušení srdce nebo zčervenání. Je spjatá se zelenou, růžovou a zlatou barvou, její vůně je růžový olej.

Pátá čakra - Višúddha, krční čakra

Najdeme ji mezi krční jamkou a ohryzkem, je spojená s krční páteří, otvírá se vpřed. Na starosti má mít komunikaci, aktivní sebevyjádření a projevy vůle v životě. Zablokování může znamenat neschopnost se vyjádřit - vady řeči (koktání) i prázdné myšlenky. Přetížení se projevuje přívalem neuvážených slov, tzv. „rychleji mluvím, než myslím“. Převažuje u ní barva světle modrá až stříbrná nebo také zelenavě modrá, její vůně je šalvěj a eukalyptus.

Šestá čakra - Ádžná, čelní čakra

Říká se jí také třetí oko, nachází se uprostřed čela mezi obočím, jeden prst nad kořenem nosu a otvírá se vpřed. Tuto čakru spojujeme s intuicí a duchovními silami jednotlivce. Ovlivňuje naše celkové myšlení, naši představitivost. Při jejím oslabení ztrácíme schopnost jasně uvažovat, uchylujeme se k přízemním myšlenkám a odmítání duchovna. Naopak při jejím přetížení můžeme pociťovat časté bolesti hlavy. Je spojena s indigově modrou barvou nebo také žlutou a fialovou. Ovlivnit ji můžeme vůně jasmínu nebo máty peprné.

Sedmá čakra - Sahasrára, temenní čakra

Její místo je na vrcholku hlavy nad temenem a otvírá se směrem vzhůru a její funkcí má být příjem energie z kosmu. Do harmonie se dostane, jsou-li v harmonii všechny ostatní čakry. Ovlivňuje především naši koncentraci na podstatné. Při zhoršené funkci máme pocit strachu a nejistoty. Může se to projevovat i naším pocitem nepostradatelnosti a přijímáním neadekvátní odpovědnosti v různých aspektech života, neboť máme potřebu dokazovat sobě i ostatním svoji důležitost. Její základní barvou je bílá, zlatá nebo ultrafialová, vůně kadidlo či lotos.

Literatura

S. Sharamon, B. J. Baginski: Základní kniha o čakrách

- autor: Martina Horáková
- www.py-martina.eu
- foto: Shutterstock.com