

Csontos Mariann

Kényelmes

RÉSZLET!

(Gyökércsakra)

csakraterápia

I. GYÖKÉRCSAKRA (Muladhara)

A gerincoszlop alján, a farokcsontnál helyezkedik el. Kifejezetten az anyagi világhoz kötődő minden kapcsolódásunk csakrája. A pénz, a pénzkereset, azaz a munka, az otthon, a meleg, az étel, a ruha, a biztonság érzése. Ez a terület kifelé figyel, a legalapvetőbb fizikai szükségletek iránt. Az ösztönök, a tudattalan területe ez, születésünk után az első, ami működni kezd. Életünk első hét évében az övé a főszerep.

A legkönnyebb az lenne, ha be lehetne azonosítani - mivel olyan egyértelműen az anyagi világhoz köt minket -, hogy akinek sok pénze van, annak jól működik ez a csakrája, akinek meg kevés, annak nem. De ez nem ilyen egyszerű. Bár ha valakinek kevés a pénze, és emiatt boldogtalan, akkor gyanakodhatunk...

Inkább az anyagi világhoz kapcsolódó *viszonyunk* az, ami megmutathatja, hogyan működik a gyökércsakránk. Ha valaki túlságosan kötődik a pénzhez, illetve a pénzen megszerezhető biztonságérzethez (például, hogy sok étel legyen a hűtőben), az mindenképpen működési zavart jelez.

A gyökércsakra túlműködését eredményezi az is, ha valaki hajszolja a pénzt, ha nem tud lassítani, ha nem talál örömet a munkájában, mégis gyűri, mert azt gondolja, ez a módja a megélhetésnek. Ha soha semmi nem elég, ha túlságosan be akarja biztosítani magát, vagy retteg, hogy elveszíti, amiye van. De ugyanez az

eredménye annak is, ha éppen hogy kevés valakinek az anyagi háttere, és emiatt él állandó aggodalomban.

Alulműködés akkor következik be, amikor valaki elutasítja az anyagi bőséget. Ez lehet szándékos. Sok spirituálisan gondolkodó ember él, aki lenézi az efféle kézzel fogható, földi értékeket, megveti a jómódot, de még azokat is, akik birtokolják. Pedig bizony, ha már a lélek ebbe az anyagi világba született, az is fontos lecke, hogy megtanuljon ezen értékek között boldogulni. A WHO például az egészséget *testi, lelki és anyagi jóllétként* állapítja meg. A Biblia pedig számos ponton utal arra, hogy Isten szereti, ha a teremtményei bőségben élnek (ezért meg is tesz mindent, amit hagyunk neki, de ez egy másik könyv témája lenne...).

Az anyagi boldogulás elutasítása persze eredhet mély lelki traumákból, tanult meggyőződésből, mint például a *„nem vagyok rá méltó”* „*a gazdagság bűn*” kezdetű, sokszor mélyen tudat alatt őrzött hitrendszerből. Még az olyan első *“élmények”* is eredeztethetik a felnőttkori gyökércsakra-problémákat, hogy adott esetben nem kívánt gyermekként születtünk ebbe a világba.

Érzelmi szinten a harag és az aggodás a gyökércsakra problémáinak a tünete. Ne a hirtelen érzett haragra gondolj, mikor a kutya szétrágta a cipődöt, vagy mezítláb beleléptél a legoba, és dühös vagy a gyerekeidre, netán a férjed megint elfelejtett kenyeret venni, vagy a feleséged vendégeket hívott a kupadöntő estéjére. Arra gondolj, mikor valaki folyamatosan dédelgetett haragot táplál a szívében egy személy, vagy akár egy (többnyire múltbéli) esemény iránt. És az aggodás se azonos azzal

az érzéssel - ebben a témában -, amit akkor érzel, mikor a kamasz lányod először megy buliba az új fiújával, ráadásul kocsival. Az állandó szorongásról beszélünk, ami felriaszt éjszaka, ami folyamatosan rágja a lelkedet.

Érdeemes elfogadni, hogy minden, ami ennek a csakrának a működéséhez kapcsolódik, nem jobb és nem rosszabb, mint a feljebb található csakrák esetleg emelkedettebb értékei. Bármelyik csakrát hanyagoljuk el a másikra jobban figyelve, zavar támad életünkben, sőt, ha ez állandósul, akkor az egészségünkben is.

Első jelei az általános energiaszintünkben is megmutatkoznak. A gyökércsakra a vitalitás, az életenergia "szerve" is. Ha állandóan leverték, fáradékonyak, enerváltak vagyunk, vagy ha nehezen tudunk például koncentrálni, ezzel a csakránkkal valószínűleg nincs minden rendben. Az energiaszint nem csak fizikai szinten értendő. Amikor az ember egyszerűen unott, céltalan, képtelen a lelkesedésre, esetleg depressziós, az is ide tartozik. Érdekes, hogy az egészséges táplálkozás, a sport, a megfelelő pihenés, ha úgy tetszik, a fizikai testünk tisztelete, a vele való törődés segít a gyökércsakra kiegyensúlyozásában. Ugyanakkor az egészséges mozgásigény a harmonikus gyökércsakra egyik jele.



A gyökérsakra nem megfelelő működésének következtében kialakuló betegségek:

- állandó székrekedés
- Krónikus bélgyulladás
- Aranyér probléma
- Gerincproblémák
- Gyakori hátfájás
- Csonthártya és ízületi gyulladás
- A lábfejjel kapcsolatos problémák
- Fogínygyulladás
- Izomgörcsök
- Vese és vérnyomásproblémák
- Vizeelési gondok

Érzékszerv: szaglás

Szervek: gerinc, csontváz, végtagok, fogak, ízületek, vesék, bélrendszer, herék, petefészkek

Belső elválasztású mirigye: mellékvese

Színe: piros, vörös

Eleme: föld

Frekvencia: 396 Hz

Mantra: LAM

Légzőgyakorlat: kilégzések után rövid szünet, váltott orrlyukú légzés

Ásványok: gránát, hematit, jáspis, korall (vörös), ónix, rubin

Illóolajok: cédrusfa, levendula, pézsmá, rózsa, szegfű

Amennyiben szeretnéd végigolvasni a könyvet, itt tudod megrendelni:

<https://szindranamandala.hu/termek/kenyelmes-csakra-terapia-otthon-pdf/>

A teljes könyv Tartalomjegyzéke

ELŐSZÓ	5.
Első fejezet: Na és mégis mivégre ez az egész? <i>azaz miért jó, ha a csakráink rendben vannak</i>	7.
Második fejezet: Néhány szó a csakrákról	11.
Harmadik fejezet: Első lépések <i>Milyen szinten lehetnek a problémáink? Melyik csakránkat érdemes „kezelnünk”?</i>	43.
Negyedik fejezet: Kényelmes csakraterápia <i>azaz térjünk végre a lényegre!</i>	60.
1. Hang	60.
2. Mandala	62.
3. Mécesstartó	73.
4. Ásványok	76.
5. Illóolajok	85.
6. Gyertyák	86.
7. Öltözék	87.
8. Csakralégzés	88.
9. Háttérképek	88.
10. Színek! Színek! Színek!	89.
Egyéb egyszerű és hatásos életjobbító módszerek	96.
Csakra-Mandala színező melléklet	101.