

Csontos Mariann

Kényelmes

RÉSZLET!

(Korona csakra)

csakraterápia

VII. KORONACSAKRA (Sahasrara)

A fejed búbján, a fejtetőn, a kutacsoknál található, azon a helyen, ami fizikailag is a legközelebb van a “mennyekhez”, az univerzumhoz, melyhez való kapcsolatunk felelősének tekintik.

42 éves korunktól életünk végéig meghatározó. Ez az az időszak, amikor minden ember választás elé kerül. Még azokat is, akik addig nem szenteltek különösebb figyelmet a lelki életükre, a spirituális gondolatokra, ebben az életkorban olyan hatások érik (vagy csak most figyelnek fel rájuk?), hogy megálljanak kicsit, és elgondolkozzanak az élet végső mibenlétéről. Akik pedig azelőtt is spirituális utat jártak, megérkeznek az “*itt és most*” gyakorlati kivitelezéséhez, ami ennek a csakrának a legfőbb lelki üzenete. Most, hogy ezeket a sorokat írom, döbbenek rá, hogy a 42. születésnapom után 3 hónappal hagytam fel azzal az életvitellel, amit csaknem 20 évig éltem, és a semmibe ugorva kezdtem el az alkotás köré építeni az életem... A lényeg, hogy ráébredünk életünk mulandóságára, és arra, hogy talán nem kellene elpocsékolnunk olyasmire, amiben nem leljük örömünket. Egyes tanítók erről az életszakasról úgy beszélnek, mint “utolsó lehetőség”, amit ha elmulasztunk, végképp belesüllyedünk a hétköznapi földi taposómalmába. Én nem hiszek ebben, hiszen léteznek olyan emberek, akik sokkal később kezdik el az önmegvalósítást. Gondolj csak Susan Boyle-ra, aki 47 évesen kezdett fantasztikus énekesi karrierbe! De azt el tudom képzelni, hogy az “élet” ezután már nem “tálalja”

olyan bőkezűen a lehetőségeket. El tudom hinni, hogy később sokkal nagyobb erőre, és főleg tudatosságra van szükség valami újba fogni. Ha ilyen cipőben jársz (50 fölött valami újat kezdenél az életeddel), és segítségre van szükséged, keress meg egy ingyenes konzultáció erejéig, mert szerintem ez a világon a legcsodálatosabb dolog!

A Korona csakra a központja minden spirituális tevékenységünknek. A meditáció, az ima, a hála érzésével járó energiák kezelője. A fizikai világhoz kötődő tájékozódó képességen túl a megérezések, előérzetek felelőse. A szimbólumokhoz való kötődésünk, a hozzájuk kapcsolódó hatásmechanizmusok is ezen a területen érvényesülnek. A "Teremtő székhelyének" is tartják. A belső fény székhelye, mely fényenergiát minden ember saját magának építi fel, spirituális utazása során - amennyiben felvállalja ezt a küldetést. Itt mehet végbe az az átalakulás, amikor az anyag és a szellem eggyé válik, mégpedig oly módon, hogy az anyag engedelmeskedik a szellemnek. Itt valósulhat meg az a bibliai tanítás, miszerint Isten saját képére és hasonlatosságára teremtette az embert. Nyilván nem ábrázatbeli hasonlatosságra utalt, azaz *nem úgy nézünk ki*, mint Isten. A hasonlóságunk sokkal, de sokkal távolabbra mutat: a teremtő erőt kaptuk meg. Kezdetben persze azt, hogy a kezünkkel házakat, utakat és paprikás krumplit tudunk létrehozni, de az ember képes abba a magasságba is eljutni, hogy szellemi energiájával megváltoztassa a valóságot. A legtöbb spirituálisan gondolkodó ember hamar eljut ahhoz a tanításhoz, hogy a világunkat mi

magunk teremtjük, ez még azok esetében is igaz, akik nincsenek eme varázslatos képességük tudatában. Ám a Korona csakra egészséges működése által elérhető, hogy ez a teremtő folyamat pozitív, illetve akaratunkkal megegyező legyen.

A Korona csakra egészséges működésének közege - és feltétele - a csend. Segít egyensúlyba hozni és tartani, amikor meditálunk. Csak a mindennapos meditáció képes ellensúlyozni azt a mértéktelen zajt, amivel nap, mint nap körülveszük magunkat. Régebben ez csak a folyamatosan duruzsoló tévé és rádió volt. Ma már nincs egyetlen perc sem, amikor az agyunk üresjáratban működne: az okostelefon nem engedi. Amint várunk kell valamire pár percet, azonnal előkapjuk. Sokan valódi elmélyült tevékenységet sem engednek meg maguknak, hiszen a készülék úgy van beállítva, hogy ha bárki eltüsszenti magát a Facebook-on, azonnal csenget, és még ha nem hajít el azonnal mindent a kezéből, hogy megnézzé, ki mit lájkolt, akkor is kizökken. Ebben a mostani világunkban örülnünk kell, minden olyan pár percnél, amikor elménk végre “munka nélkül” van, és hagyni, hogy szabadon áramoljanak a gondolataink arra, amerre akarnak, teremteni néhány önmagában való percet például elalvás előtt, ébredés után azzal, hogy a mobilt nem tesszük az éjjeliszekrényre, vagy azzal, hogy a kocsiban nem kapcsoljuk be a rádiót.

A Korona csakra esetében, ahogy a többi csakránál is, az egyensúlyra törekszünk. Az anyagi dolgokért felelős Gyökércsakra rosszul működik, ha csak az anyagi boldogulás körül forognak a gondolataink, ugyanígy a

Koronacsakra is sérül, ha csak a “fellegekben járunk”. A jól működő Korona csakrát nem az jelzi, hogy lenézzük a világi dolgokat, és magas emelkedettségünkben már egy jó vígjátékot sem vagyunk hajlandók megnézni, hanem hogy tudatában vagyunk a dolgok helyének, beleértve saját magunkat, és aszerint kezeljük azt. Igen, felül tudunk emelkedni a mindennapok konfliktusain, problémáin, fájdalmain, félelmein, haragjain azzal, hogy tudjuk, mindezek csak megoldásra váró feladatok, nem a világvége. Ez nem jelenti azt, hogy akinek jól működik a Korona csakrája, az többé nem érez fájdalmat, félelmet, haragot (bár kétségtelenül sokkal kevesebbet, mint ha nem működne jól!). Csak annyit jelent, hogy tudja, hogyan kezelje békében ezeket az érzéseket. Nagyon fontos jel a felelősség elfogadása: ha én teremtem a világot, én teremtettem a körülöttem lévő jót, és a körülöttem lévő rosszat is. Így azonban a megoldás is az én kezemben van.

SZINDRANA MANDALA



A Korona csakra nem megfelelő működésének
következtében kialakuló betegségek:

- pszichózisok
- Alzheimer kór
- Parkinson kór
- epilepszia
- skizofrénia
- depresszió
- szellemi leépülés
- krónikus kimerültség

Érzékszerv: érzékek feletti észlelés

Szervek: központi idegrendszer, izomrendszer, bőr

Belső elválasztású mirigye: tobozmirigy

Színe: viola, fehér

Eleme: fény

Frekvencia: 963 Hz

Mantra: AH

Légzőgyakorlat: kis szünet minden belézés után

Ásványok: ametiszt, hegyikristály, jáde (fehér), kvarc, turmalin (fehér)

Illóolajok: fenyő, levendula, lótosz, rózsa, rózsafa, tömjén



SZINDRANA MANDALA

Amennyiben szeretnéd végigolvasni a könyvet, itt tudod megrendelni:
<https://szindranamandala.hu/termek/kenyelmes-csakraterapia-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 „kezelni”?</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.