

Csontos Mariann

Kényelmes

RÉSZLET!

(Napfogat csakra)

csakraterápia

III. NAPFONAT CSAKRA (Manipura)

A köldök fölött kb. kétujjnyira találsz. Amikor ideges vagy, vagy félsz, itt “szorul össze”, ide szoktad tenni a tenyered.

Az életünk harmadik hétéves ciklusa, a 14-21 éves korunkig tartó időszakának fő erőforrása. A szülőkről való leválás, a saját személyiség, saját, önállóan kialakított világnézetünk vállalásának időszaka ez.

A Napfonat vagy más néven Köldök csakra az önbecsülés, az önmegvalósítás területe. A felelősségvállalás, a bátorság jellemző rá. Tudatos célkitűzés, majd a célok eléréséhez szükséges belső erő mozgósítása, a felmerülő nehézségek leküzdése, a szükséges fejlődés, esetleg kockázatok vállalása.

A Napfonat csakrához kapcsolódó szervek elsősorban az emésztőrendszerhez kapcsolódnak. Így aztán logikus, hogy ha rosszul működik, az súlygyarapodást, emésztési problémákat, végül akár gyomorfekélyt is okozhat.

A becsvágy és az akaraterő a legfontosabb tanulási területe ennek a csakrának. Mondanom sem kell, itt is minden az egyensúlyról szól. Ha jól működik a Napfonat csakra, akkor képesek vagyunk értelmes, előrevivő, kihívást jelentő célokat kitűzni, mégpedig olyanokat, amelyek nekünk magunknak fontosak, és nem valaki más erőltette ránk őket. El tudjuk dönteni, hogy a felmerülő akadályokat, ahogy mondani szokás megkerülni vagy átugrani érdemes. Mikor kell küzdeni, mikor kell kicsit

visszavonulni, mikor kell átértékelni, vagy akár elengedni. Mindezt belső érzések által vezérelve, szó szerint *zsigerből*. Ismered talán a fohászt, miszerint: *“Adj Uram erőt, hogy megváltoztassam, amit tudok, türelmet, hogy elviseljem, amit nem tudok megváltoztatni, és bölcsességet, hogy meg tudjam különböztetni a kettőt.”* Azt hiszem, ez a Napfonat csakra jelmondata is lehetne. Hiszen itt az erő van a központban, de nem az erőszak, és még csak nem is a küzdelem. A munkát el kell végezni, a legtöbb igazán fontos célhoz nincs *rövidebb út*, de van különbség az erőfeszítés és a küszködés között.

A másik kifejezés a Napfonat csakra kapcsán a hatalom, amely szintén kényes terület, ha egyensúlyt akarunk tartani az életünkben. Hiszen az, hogy befolyással rendelkezünk mások felett, még nem jelenti azt, hogy uralkodhatunk rajtuk. Hogy a vezetésünk alá tartozó emberek felett uralkodunk-e, az sok esetben a saját belátásunkon múlik. Nagy kísértés lehet, hogy visszaéljünk ezzel a hatalommal, de minden esetben a Napfonat csakra rossz működéséhez vezet - ezen keresztül pedig további következményekhez -, ha nem. Mint ahogy az is, ha engedjük, hogy mások visszaéljenek a felettünk gyakorolt hatalmukkal. Sokféle negatív körülményt tudunk tolerálni, ha bizonyos pozitív életkörülményekbe kapaszkodhatunk. De nem lehetsz boldog, ha nincs önbecsülésed, ha azt érzed, hogy átgázolnak rajtad, főleg ha tudatosul Benned, hogy ezért bizony részben felelős vagy.

Ha a Napfonat csakránk rendben van, képesek vagyunk egyenrangú kapcsolatokat kialakítani - még akkor is, ha a

felettesünkről van szó -, képesek vagyunk azonban egyedül is jól érezni magunkat. Nincs szükségünk örökös megerősítésre másoktól, amikor tudjuk, hogy jó úton járunk, tudjuk tartani az irányt akkor is, amikor esetleg a környezetünk nem ért velünk egyet, ugyanakkor képesek vagyunk saját magunkkal szemben elnézőek lenni is, amikor hibát követünk el. A hatalom igénye jelentheti azt is, hogy nem embereket, hanem körülményeket akarunk az ellenőrzésünk alatt tartani. Az egészségesen működő Napfonat csakra képessé tesz bennünket az irányítás elengedésére olyan esetekben, amire nincs hatásunk. *“Szeretem, ha esik az eső. Mert akkor is esik, ha nem szeretem...”*

A másik hangsúlyos érzelem ehhez a csakrához kapcsolódva a szenvedély. A “tűz”, ami ahhoz kell, hogy valamit igazán szívből művelhessünk, de ami maga alá gyűr, ha nem tudunk uralkodni rajta.



A Napfonat csakra nem megfelelő működésének következtében kialakuló betegségek:

- cukorbetegség
- emésztési zavarok
- epepanaszok, májbetegségek
- szemproblémák
- bizonyos rákos betegségek

Érzékszerv: látás

Szervek: máj, gyomor, patkóbél, lép, epehólyag, vegetatív idegrendszer, bőr, szem

Belső elválasztású mirigye: hasnyálmirigy

Eleme: tűz

Színe: sárga

Frekvencia: 528 Hz

Mantra: RAM

Légzőgyakorlat: folyamatos, egyenletes, ritmikus légzés

Ásványok: aventurin (sárga), citrin, jáde (sárga), kálcit, malachit, napkő, tigrisszem, topáz

Illóolajok: bergamott, boróka, cédrus, citrom, fahéj, levendula, rózsa, szegfű

Amennyiben szeretnéd végigolvasni a könyvet, itt tudod megrendelni:
<https://szindranamandala.hu/termek/kenvelmes-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 „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.