

Csontos Mariann

Kényelmes

RÉSZLET!

(Szakrális csakra)

csakraterápia

II. SZAKRÁLIS CSAKRA (Swadhisthana)

A szeméremcsont és a köldök között helyezkedik el. Ha a tenyeredet a hasadra teszed széttárt ujjakkal úgy, hogy a kisujjad a szeméremcsontodra mutat, a hüvelykujjad pedig a köldököt éri, akkor a középső ujjad magasságában lesz. A köznyelv gyakran használja a szexcsakra elnevezést. Én nem nagyon szeretem, mert bár valóban a szexualitás központja is ez a csakra, de egyéb fontos funkciói is vannak, mint például a kreativitás, a teremtő folyamatok, az inspiráció, illetve nem megfelelő működés esetén a különböző függőségek „helye”, beleértve a különböző táplálkozási zavarokat is.

Az életünk második hét évének központi területe, ahol is figyelmünk még mindig a külvilág felé fordul, de már leszűkül egy-egy emberre, a konkrét kapcsolatokra. Megjelennek a lelki szükségletek. Jellemző még a dualitás, az ellentétek, végletek, az ítélkezés.

A szakrális csakra is jelentős funkciókat lát el a test fizikai működésében. Minden ivarérettséghez, férfi és női hormonokkal kapcsolatos szervekhez köze van: a petefészkek, petevezetékek, a méh, a menstruáció, a terhesség, illetve a herék működése, a spermiumtermelés.

A legegyszerűbben talán a hedonista életfelfogás tükrözi a szakrális csakra jó működését. Az élet élvezete, a lazaság, semmin nem rágódni túlságosan, csak lazán, könnyedén. Ez nem kell okvetlenül felelőtlenségbe, torkolljon, mindössze arról van szó, hogy mentes a felesleges görcösségtől. Ha a felelős, anyagi vagy más jellegű „kötelezettségeinknek” eleget tettünk, miért ne

lehetne meginni egy pohár bort a vacsorához? Amikor egy kapcsolatba kezdünk, miért kellene mindjárt az esküvői harangok zúgásától rettegnünk? Tudjuk, hogy bizonyos ételek nem egészségesek, de miért ne lehetne néha élveznünk őket? A merev, végtelenségig következetes, szigorú életmód és a kontroll nélküli, önpusztító hozzáállás között meg lehet találni az örömteli, büntudat nélküli élvezeteket.

A szakrális csakra egészséges működéséhez kapcsolódik a *nemet mondás képessége* is. Az áldozat-szerep nem azonos az önzetlen segítségnyújtás képességével. Ez a csakra már az emberi kapcsolatok, sőt a párkapcsolatok központja, ez pedig az a kényes terület, amikor a másikkal már számolni kell, megjelenik az alkalmazkodás. Ugyanakkor, ha boldogok akarunk lenni, meg kell tudnunk tartani az identitásunkat is. Az egyensúly a kulcs. A megfelelni vágyás természetes emberi törekvés, de ésszerű belátni, hogy mindenkinek úgysem fogunk tetszeni, akkor meg már érdemes leginkább önmagunkhoz hűnek lenni. Ez pedig már elvezet az önbecsüléshez, ami szintén a szakrális csakra egészséges működésének az egyik jele, bár kétségtelenül már továbbmutat a következő, a napfogat csakra felé.

A nőiség és férfiasság nem csak hormonális fogalmak: minden kornak, társadalmi berendezkedésnek megvannak az ehhez kapcsolódó elvárásai, történetesen a mi korunkban ezek az identitások éppen úgyszólván válságban vannak. Természetes folyamat ez. A nők társadalmi helyzete jelentős mértékben megváltozott, és egy rendszerben ennél sokkal kisebb változás is

összeomláshoz vezethet. Most újra kell tanulni a szerepeket, ez mind a férfiaknak, mind a nőknek elég nehezen megy. Ugyanakkor nem lehet eltekinteni attól a belülről sugárzó, megfoghatatlan női illetve férfi erőtől, ami teljesen függetlenül létezik minden társadalmi vagy morális szemponttól, független a divattól és a társadalmi szerepektől. Most, hogy a nemi szerepek ilyen válságos időszakot élnek meg, megjelentek a nőiséget és férfiaságot *oktató* anyagok, de szerintem ez nem tanulható. Megtaníthatod egy nőt arra, hogyan sminkelje magát, és milyen ruhát vegyen fel. Megtaníthatod, hogyan járjon a csípőjét ringatva, vagy hogyan simogassa a saját nyakát vagy ajkait, miközben hallgatja a férfit, merthogy ez majd bizonyára izgatóan fog rá hatni. De ezek a külsőségek meg se fogják rezdíteni azt az őserőt, ami a nőt Nővé, a férfit Férfivá teszi. Ennek belülről jövő kisugárzásnak kell lennie, amely viszont a szakrális csakra gyönyörű, egészséges narancs pörgésében öntudatlanul és feltartóztathatatlanul fog kitörni.

A szexcsakrát persze nem csak azért nevezték el a szexről, mert az ivarjellegű mirigyek működéséért felelős. Igen, a szexuális viselkedés is jelzi az állapotát. A felszabadult, kreatív, élvezettel megélt testi együttlét egészséges. Minden ettől eltérő viselkedés a szexben – túlzott szégyenlősség, passzivitás, negatív érzések, fájdalom, frigiditás illetve impotencia, vagy épp ellenkezőleg a nimfománia, a szexfüggőség, képtelenség a szexuális kielégülésre, a perverzió, stb. – mind-mind a szexcsakra nem megfelelő (elégtelen vagy épp túl gyors) működésére utal.

Kapcsolatainkban a nyitottság (vagy éppen félénkség), a kapcsolatteremtő képesség is ide tartozik, ahogy a sértődékenység, a haragtartó viselkedés vagy a bűntudat.



A szakrális csakra nem megfelelő működésének következtében kialakuló betegségek:

- puffadás, bélgörcsök
- gombás fertőzések
- hajproblémák
- epehólyag- és májbántalmak
- herebetegségek
- hólyaggyulladás
- deréktáji fájdalmak
- migrén
- méh- és mellbetegségek
- menstruációs és potencia zavarok
- petefészek és prosztatata bántalmak
- változókori problémák
- krónikus étvágytalanság
- bulémia vagy kóros falánkság
- anorexia
- étkezési zavarok
- depresszió

Érzékszerv: ízlelés

Szervek: nemi szervek, húgyhólyag

Belső elválasztású mirigye: ivarmirigy

Színe: narancs

Eleme: víz

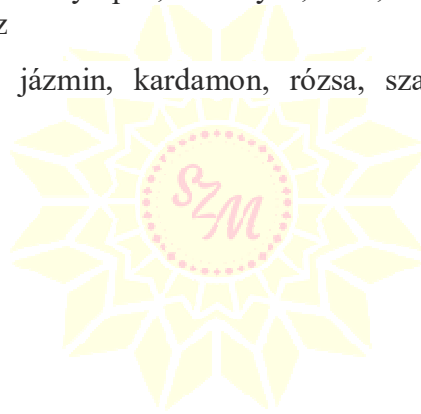
Frekvencia: 417 Hz

Mantra: VAM

Légzőgyakorlat: kilégzések után kis szünet

Ásványok: aranytopáz, borostyán, citrin, holdkő, karneol, opál, topáz

Illóolajok: jázmin, kardamon, rózsa, szantálfa, ylang-ylang



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 csakráinkat 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.