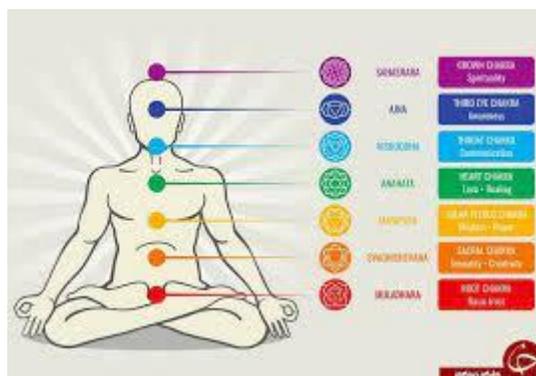


چاکراها

شماره‌ی هفت

مقدمه



تعریف چاکرا

چاکرا کلمه‌ای سانسکریت و به معنای چرخ است. یک چاکرا همانند دیسکی است در حال چرخش، با اندازه‌ایی در حدود یک دلار نقره که مانند لنز یک دوربین باز و بسته می‌شود. چاکراها مراکز انرژی‌ای هستند که اطلاعات و انرژی نیروی زندگی را از طریق شبکه‌های عصبی بیولوژیکی، هورمون‌ها و احساسات دریافت و پخش می‌کنند.

چاکراها (مراکز انرژی)، مراکز هفتگانه قدرت انرژی هستند که در ستون فقرات در کالبد اثیری قرار دارند و در واقع رابط بین روح و جسم هستند. چاکراها روی نادی اصلی (حدود ۷۲۰۰۰ نادی در کالبد انسان است) قرار دارند و در سرتاسر ستون فقرات امتداد دارند. چاکراها دوار بوده و مدام در حال چرخش هستند بطوری که به آنها نیروی حیات می‌گویند و از بدن ما شامل انرژی‌های مثبت و منفی است. سمت راست بدن حاوی انرژی مثبت و سمت چپ بدن حاوی انرژی منفی است. این انرژی‌ها بر مسیر چرخشی چاکراها یا مراکز انرژی نیز تاثیر می‌گذارند. به نظر می‌رسد هر چاکرا نام و رنگ به خصوصی نیز دارد که به طور مارپیچ از مرکز آن به سمت بیرون در حرکت است و به یکی از رنگ‌های رنگین کمان مربوط می‌شود. هزاران سال است که چاکراها در شرق شناخته شده و مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

هنگامی که یک چاکرا باز است، اطلاعات را دریافت می‌کند (داده‌ها را از محیط پیرامون شما گردآوری می‌کند). به‌طور کلی، باز یا بسته بودن یک چاکرا آنقدرها مهم نیست، مهم این است که آن چاکرا با بقیه چاکراها هم‌آهنگ باشد. شما می‌توانید کشف کنید که هرچه چاکراهای شما بیشتر باز باشد، شما نیز دید بازتری خواهید داشت. شوربختانه در این جهان هنوز وضعیت‌هایی وجود دارد که ممکن است ایمن نباشد و یا ایمن بودن بر باز بودن تقدم داشته باشد، بنابراین هدف مهم اینست که با خودتان هماهنگ شوید که بتوانید هشیارانه موقعیت باز یا بسته بودن چاکراها را برگزینید.

چاکراها در واقع به‌صورت انرژی اختری پدیدار می‌شوند، ولی برای اینکه تجسم جایی که آنها قرار دارند ساده‌تر شود، جاهایی در فیزیک بدن به‌صورت نقطه‌های مرجع مورد استفاده قرار می‌گیرند. اگر پذیرش این مفهوم دشوار است، آزادانه به‌طور مجازی با چاکراها ارتباط برقرار کنید. در واقع کالبد انرژی شما صدها چاکرا را شامل می‌شود، هر چند برای هدف‌های مان تنها روی هفت مرکز اصلی و دو مرکز فرعی تمرکز می‌کنیم.

چاکراهای اصلی به یک "کانال انرژی" متصل شده‌اند که در پشت و موازی با ستون مهره‌ها قرار دارد. هر هفت چاکرا بر یکدیگر تاثیر می‌گذارند و کنش متقابل ایجاد می‌کنند، که این درست مانند دستگاهی با کیفیت بالاست، که خوب تنظیم شده است، بنابراین اهمیت دارد که توازن به درستی حفظ شود.

هر کدام از این هفت چاکرا با اندام‌های خاصی در بدن و الگوهای احساسی و فیزیولوژیکی پیوند دارند. ناخوشی و بیماری جسمی پیش از آشکار شدن در بدن جسمانی در کالبد انرژی پدیدار می‌شود. در این موقعیت باور بر اینست که آگاهی و توانایی ما برای تمیز کردن سیستم انرژی مان می‌تواند شکلی از "درمان پیشگیرانه" باشد و این موهبت بزرگ دیگری از ادراک و کشف چاکراهایمان است.

دو دسته چاکرا در بدن وجود دارد:

۱. چاکراهای اصلی

چاکراهای اصلی مراکز انرژی در حال چرخش هستند که به‌طور معمول ۳ تا ۴ اینچ قطر دارند و اعضای اصلی و حیاتی کالبد فیزیکی را کنترل می‌کنند و به آنها انرژی می‌دهند. چاکراهای اصلی درست مانند نیروگاه‌هایی هستند که انرژی حیاتی را برای اعضای حیاتی و اصلی تأمین می‌کنند. اگر این نیروگاه‌ها به خوبی کار نکنند اعضای حیاتی ضعیف یا بیمار می‌شوند، زیرا برای درست کار کردن، انرژی حیاتی کافی ندارند.

۲. چاکراهای فرعی

قطر چاکراهای فرعی یک تا دو اینچ است و چاکراهای بسیار کوچک هستند که بخش‌های کم‌اهمیت‌تر کالبد جسمانی را کنترل می‌کنند و به آنها انرژی می‌دهند.

چاکراها در داخل کالبد فیزیکی نفوذ می‌کنند و در ورای آن نیز امتداد می‌یابند. چاکراها از دو طریق غده درون‌ریز و سیستم عصبی بر جسم اثر متقابل دارند.

تعریف بند در چاکراها

بندها، خط‌هایی از انرژی هستند که مانند ریسمانی وارد چاکرا می‌شوند و شما را با کس دیگری مرتبط می‌کنند. به‌طور کلی، بندها درخواست دیگران برای جلب توجه هستند و می‌توانند روی شما عمیقاً تاثیر بگذارند.

کلیات

معرفی هفت چاکرا

- چاکرای ریشه: در پایین ستون فقرات قرار دارد و رنگش قرمز است.
- چاکرای خارجی: در پشت و تقریباً پنج سانتیمتری زیر ناف قرار دارد و رنگ آن نارنجی است.
- چاکرای خورشیدی: چهار انگشت بالاتر از ناف است. به آن گوهر ناف می‌گویند و رنگش زرد است.
- چاکرای قلب: در مرکز سینه و در امتداد قلب قرار دارد و رنگ آن سبز است.
- چاکرای گلو: در سطح گلو قرار رفته است و رنگ آن آبی است.
- چاکرای چشم سوم (پیشانی): در پیشانی و بین دو ابرو قرار دارد و به رنگ نیلی است.
- چاکرای فرق سر: در بالاترین قسمت سر قرار دارد و قوی‌ترین ارتعاشات انرژی بدن را زیر نظر دارد که رنگ آن بنفش است.

زمانی که مجرای چاکراها بسته شود و یا از حالت تعادل خارج شوند، منجر به بیماری می‌شود. سرکوب کردن هر نوع احساسات و عواطف و شوک عصبی و هر نوع ناراحتی و لطمه روحی باعث می‌شود که چاکراها، یعنی مراکز انرژی حیاتی از حالت تعادل خارج شوند!

غم و غصه، عصبانیت، حساد، خودخوری و رنجش، صدمه شدیدی به چاکراها می‌زند و آنها بسته می‌شوند. برای برقراری تعادل مجدد، باید فوراً هر نوع احساس ناخوشایند خود را شناسایی و هر نوع انرژی منفی را رها کنید تا چاکراها بتوانند دوباره متعادل شوند.

وظایف چاکرا

جذب، وارث و توزیع پرانا (انرژی حیاتی) در بخش‌های مختلف بدن بر عهده چاکراها است. همچنین چاکراها، کنترل، تقویت و مسئولیت درست‌کار کردن کالبد جسمانی و اعضای مختلف آن را بر عهده دارند. غدد درون‌ریز بوسیله بعضی از چاکراهای اصلی تنظیم می‌شوند و انرژی می‌گیرند. با کنترل و دستکاری چاکراهای اصلی می‌توان غدد درون‌ریز را تحریک یا مهار کرد. تعداد زیادی از ناخوشی‌ها، تا حدودی ناشی از خوب کار نکردن چاکراها هستند.

بعضی از چاکراها مراکز استعدادهای روانی هستند. فعالسازی چاکراهای خاص ممکن است باعث توسعه یافتن استعدادهای روانی خاص شود. برای مثال چاکراهای کف دست برای فعال کردن، آسان‌ترین و امن‌ترین چاکراها هستند. با فعال کردن

چاکراهایی که در مرکز کف دست‌ها قرار دارند، فرد می‌تواند توانایی خود را در احساس کردن انرژی‌های لطیف، هاله درونی، هاله تندرستی و هاله بیرونی توسعه دهد. این کار با تمرکز کردن به‌سادگی انجام می‌شود.

فعال‌سازی چاکرا

تمرینات و تکنیک‌هایی که می‌توانند این مراکز را فعال سازند، متعدد و ویژه هستند و نیاز به کسب مهارت طی چند ماه تا چندین سال است. توانایی و قدرت‌های حاصل از فعال‌شدن انرژی چاکراها، کرامت یا سیدهی نامیده می‌شود و به معنای قدرت‌های روحی است.

تعریف چاکراها

- چاکرای اول: چاکرای نخست یا چاکرای ریشه



چاکرای تکیه‌گاه (چاکرای ریشه یا پایه ستون فقرات، موالدهارا)¹ محل ورود پرانا یرا انرژی حیاتی است. چاکرای ریشه اولین چاکرای بدن است که می‌تواند با سه کلمه تعریف شود: بقا، ایمنی و امنیت. هنگامی که انسان در این چاکرا (مرکز انرژی) عدم تعادل دارد، تمایل دارد با ترس و اما و اگرها زندگی کند. ما به خودمان باور نداریم و به سادگی به دیگران اعتماد نمی‌کنیم. در این حالت اغلب غریزه حیوانی ما بیدار است و ما به حالت ”مبارزه‌کن با فرارکن“ درمی‌آییم.

طیف رنگی مربوط به این چاکرا قرمز است که نشانه‌ی زندگی، قدرت و نیروی جسمانی است. این رنگ روی کم‌خونی و فقر غذایی اثر خوبی دارد و ارتعاشات تقویت‌کننده و درمان‌کننده دارد.

- منطقه: بین مقعد و دستگاه تناسلی (نشیمنگاه)
- عضو وابسته: استخوان‌ها، دندان‌ها، ناخن، پا، روده، مقعد، پروستات
- غدد مرتبط: فوق کلیوی (که آدرنالین تولید می‌کند)
- رنگ: قرمز تند

¹. Base chakra – Muladhara – Root chakra

- شکل: نیلوفر چهار پر
- عملکرد: گاهی چاکرای بقا خوانده می‌شود.
- با سازوکارهایی پیوند دارد که بدن فیزیکی را زنده نگه می‌دارند: پول، غذا، سرپناه.
- رایحه: رز، یاسمین، نعناع هندی، چوب صندل، چوب سدر، میخک
- بندها: بند در چاکرای اول بدین معنی است که "از تو می‌خواهم به من کمک‌کنی تا زنده بمانم".
- تاثیرات: امنیت، بقا، ایمان، ارتباط، پول، خانه. توانایی بناکردن و حاضر بودن در زمان و مکان.

همچنین این چاکرا ارتباط مادر با شخص را منعکس می‌کند و با احساس شخص در رابطه با وجودش بر روی زمین در ارتباط است. تنش‌هایی که در جسم بوسیله این چاکرا کنترل می‌شود، در قسمت‌هایی که به این چاکرا ارتباط دارد نشان داده می‌شود.

روش توازن چاکرای ریشه

۱. هر نوع دلخوری که در گذشته بین شما و خانواده‌تان رخ داده است را حل کنید.
۲. هر نوع شک و تردید و منفی‌بافی را از خودتان دور کنید.
۳. سعی کنید بیشتر با مردم بجوشید و معاشرت کنید.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای ریشه

- من در این لحظه ایمن و مطمئن هستم.
- خانواده من در امنیت و آرامش خواهند بود.
- من ارتباط عمیقی با مادر زمین دارم.
- همه‌ی چیزهایی که مرا احاطه کرده‌اند از من حمایت می‌کنند.
- من همه چیزهایی را که برای زنده ماندن نیاز هست دارم.
- من عمیقاً ریشه‌دار و متصل هستم.
- من متمرکز هستم.
- من قوی و توانا هستم.
- امنیت مالی از آن من است.
- من بی‌باک و شجاع هستم.

گیاه چاکرای ریشه



ریشه‌ی گیاه قاصدک در طبیعت به فراوانی یافت و مناسب برای تنظیم چاکرای اول بوده و به اتصال آگاهانه‌تر ما به جسم‌مان کمک می‌کند. گیاه قاصدک (تاراکساکوم) از خانواده گیاهان گلدار بوده و کالری کمی دارد و سرشار از فیبر و قند می‌باشد. حاوی ویتامین‌های مختلف همچون: آ^۲، ب شش^۳ و ث^۴ و کاه^۵ بوده و همچنین مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و سدیم دارد. قاصدک به‌صورت چایی و دمنوش خاصیت ضدالتهابی برای بدن دارد. دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بوده که با انواع التهاب‌های پوستی بدن مبارزه می‌کنند. از طریق کلسیم و ویتامین کا زیادی که دارد از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. عصاره برگ قاصدک دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی فراوان است که از کبد در مقابل انواع آسیب‌ها محافظت می‌کند. در صورتی که به بیماری‌هایی همچون یرقان، زردی پوست یا سیروز کبدی و هپاتیت مبتلا شده‌اید از این گیاه استفاده کنید. دو ترکیب فعال در گیاه قاصدک شیکوریک و کلروژنیک هستند. این دو ماده در همه قسمت‌های قاصدک وجود دارند و به کاهش قندخون و دیابت کمک شایانی می‌کنند. ترکیباتی که در گیاه قاصدک وجود دارد ممکن است سطح کلسترول خون را پایین بیاورد و به دنبال آن باعث جلوگیری از بیماری قلبی شود. در صورتی که از مشکل فشارخون رنج می‌برید از چای و دمنوش قاصدک غافل نشوید. یکی دیگر از خصوصیات گیاه قاصدک سم‌زدایی از بدن می‌باشد. این گیاه با آنتی‌اکسیدان‌های زیادی که دارد از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. عصاره گیاه ریشه قاصدک قادر است مانع از رشد سلول‌های سرطانی در کبد، روده، لوزالمعده و... شود. ویتامین ب و پروتئین موجود در قاصدک برای تشکیل گلبول‌های قرمز^۶ بسیار ضروری است. چای و دمنوش قاصدک می‌تواند کم‌خونی (ناشی از فقر آهن) را درمان کند. اصولاً خانم‌ها در دوران بارداری دچار کم‌خونی می‌شوند برای همین گیاه قاصدک با ویتامین آ، کلسیم و آهنی که دارد برای کم‌خونی دوران بارداری بسیار مفید است. جالب است بدانید عصاره قاصدک تاری دید و شب‌کوری زنان باردار را درمان می‌کند. مصرف خوراکی این گیاه بصورت چای و غیره می‌تواند اثر متعادل‌کننده روی چاکرا ریشه (اول) بگذارد.

². A

³. B6

⁴. C

⁵. K

⁶. RBC

میزان مصرف دمنوش گیاه قاصدک بین یک تا حداکثر سه لیوان در روز توصیه شده است و از استفاده بی‌رویه آن بپرهیزید. اگر بیماری یا مشکل خاصی دارید حتما توصیه می‌شود برای مصرف با پزشک خود مشورت کنید. همچنین گیاهان دیگری مثل دارچین، دامیانا، زنجبیل، میخک، سیر، گلپر، آشواگاندا و زردچوبه نیز برای این چاکرا مناسب است.

- چاکرای دوم: چاکرای خاجی یا مرکز کلیه



چاکرای خاجی یا مرکز کلیه - سواد هیستانا⁷ در قسمت پایین شکم قرار گرفته است. چاکرای خاجی دومین چاکرای اصلی بدن است، وقتی چاکرای اول ما یعنی چاکرای ریشه به درستی کار می‌کند، احساس شادی می‌کند. زیرا چاکرای جنسی "مرکز شادی" و لذت است. وقتی چاکرای جنسی یا خاجی در تعادل نباشد، ما نمی‌توانیم این احساسات مثبت را لمس کنیم و ممکن است خود را بیش از حد وابسته یا کنترل‌کننده بدانیم. حتی ممکن است ناامن شویم یا با ترس‌هایمان مبارزه کنیم و احتمالا حسادت نیز در خود احساس خواهیم کرد.

طیف رنگی مربوط به این چاکرا نارنجی است که این رنگ علامت انرژی است. این رنگ قدر ارتباطی، دفع خشم و کنترل بر خویشتن را متعادل می‌کند و مسائل مربوط به هضم غذا و گردش خون را منظم می‌سازد.

- منطقه: انتهای ستون فقرات ۱ تا ۱۲ اینچ زیر استخوان خارجی
- عضو وابسته: کلیه‌ها، مثانه‌ها، مایعات بدن، اعضای تکثیر شونده
- غدد مرتبط: پروستات، گنادها
- رنگ: نارنجی
- وظیفه: تولید مثل

⁷. Sacral chakra - Svadhishthana

- شکل: نیلوفر شش‌پر
- عملکرد: مرکز انرژی که ما از راه آن احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم (کیفیت پیوندمان با دیگران).
- مربوط به جنبه‌های جسمانی (فیزیکی) زندگی روزمره، همچنین ارتباط با کسانی که با آنها نسبت داریم و با کیفیت این نسبت.
- مربوط به انرژی جنسی و نقطه‌ای که از آن، احساسان جنسی را می‌فرستیم و دریافت می‌کنیم.
- همچنین مربوط به خلاقیت.
- گاهی به صورت چاکرای "قلب پایین" در زنان مورد مراجعه قرار می‌گیرد.
- رایحه: ترنج، وانیل، یلنگ یلنگ، چوب صندل
- بندها: بند در چاکرای دوم یا به معنی این است "من از نظر جنسی به شما علاقه‌مندم" یا اینکه "از نظر احساسی پشتیبان من باشید و به احساسات من توجه کنید".
- بند سکس بر اساس اینکه آیا شما از آن خوشتان می‌آید یا نه می‌تواند رها شود.
- این بهترین راه برای از بین بردن بند احساس است، زیرا برای شما راهی برای تخلیه‌ی انرژی پتانسیل است که بیشتر اوقات با نوعی احساس نیاز همراه است. (ساده‌تر به نیازهای احساسی افراد از چاکرای قلب‌تان پاسخ دهید تا از چاکرای دوم)
- تاثیرات: این چاکرا به قسمتی از آگاهی مربوط به غذا و روابط جنسی، مربوط است.
- ارتباط این چاکرا با درون است و اینکه جسم به چه چیزی نیاز دارد و چه چیزی او را خشنود می‌سازد. توانایی شخص برای داشتن بچه نیز در ارتباط با این چاکرا است. همچنین این چاکرا با احساسات و خواسته‌های احساسی شخص پیوسته است.

روش‌های توازن چاکرای خاجی

۱. خوشبینی و امیدواری.
۲. خدمت به دیگران.
۳. ترک کردن هر نوع عادت ناپسند مانند اعتیاد، سیگار کشیدن و از بین بردن هر نوع احساس منفی.

جملات تاکیدی برپا پاکسازی چاکرای خاجی

- من به خودم اجازه می‌دهم احساس شادی و لذت کنم.
- من سزاوار هر چیز خوبی هستم که زندگی ارائه می‌دهد.

- من صمیمیت و ارتباط نزدیک با دیگران را می‌پذیرم.
- من به هر قسمت از خودم اطمینان دارم.
- من سزاوار احترام و رفتار عادلانه هستم.
- من به مرزهای دیگران احترام می‌گذارم.

گیاه چاکرای خاجی (جنسی)



گل همیشه‌بهار گیاهی است که به سادگی روئیده می‌شود و مناسب برای تنظیم چاکرا دوم (خاجی) بوده و می‌تواند باعث تعالی لذت‌ها و خوشی‌ها شود. جوشانده گل همیشه‌بهار موجب به جریان افتادن انرژی چاکرا دوم می‌شود. از خواص گل همیشه‌بهار می‌توان به درمان بیماری‌های پوستی، درمان التهاب و بهبود اسپاسم عضلانی اشاره کرد.

درمان انواع بثورات جلدی، آلرژی، اگزما، درماتیت، ورم و التهاب ناشی از گرفتگی عضلات، آسیب‌های عضلانی و رگ‌به-رگ‌شدن، التهاب چشم و خارش ناشی از التهاب ملتحمه یا کنژنکتیویت، درمان عفونت‌های قارچی مانند بیماری پای ورزشکاران⁸، قارچ کاندیدا، عفونت گوش و درماتوفیتوز یا قارچ پوستی.

دمنوش این گیاه برای کاهش علائم ایجاد شده بر اثر بیماری‌های التهابی یا کولیت، درمان ورم‌معدده، رفلاکس‌معدده و زخم‌معدده و همچنین کاهش معده‌درد و دردهای قاعدگی مفید است. قطره یا عصاره‌ی گل همیشه‌بهار برای کنترل سرفه، گلودرد و تب بسیار موثر و مفید است.

گل همیشه‌بهار با بهبود جریان خون در نواحی دردناک و کاهش پاسخ‌های التهابی، باعث کم‌شدن گرفتگی عضلانی می‌شود. همچنین ماساژ دادن با پماد یا عصاره‌ی این گیاه در نواحی دچار گرفتگی نیز می‌تواند خیلی موثر باشد. دمنوش این گیاه برای کمک به بهبود مشکلات گوارش و بهبود عملکرد کبد مفید است. مصرف گل همیشه‌بهار قادر است اثر متعادل‌کننده‌ی روی چاکرای جنسی (دوم) بگذارد.

⁸. Athlete's foot

میزان مصرف دمنوش گل همیشه بهار بین یک تا سه لیوان در روز توصیه شده و مصرف بیش از حد آن عوارض دارد. در صورت بیماری خاص با پزشک خود قبل از مصرف مشورت کنید. گیاهان دیگری مثل نعناع، کالاندولا، دامیانا، زنجبیل، برگ بو، دارچین، شیرین بیان، زعفران و هل نیز برای این چاکرا مناسب است.

- چاکرای سوم: چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه عصبی زیر معده



چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه عصبی زیر معده - مانی پورا⁹ با طیف رنگی زرد و زرد طلایی است که نشانه عقل، هوش و ذهنیت است. چاکرا بالاتر از ناف قرار گرفته است. رنگ زرد تاثیر مثبتی روی کبد، طحال، کیسه صفرا و اعصاب دارد و قدرت درمانی برای بیماری مرض قند و یبوست دارد و کنترل کننده چاقی است.

- منطقه: در پشت و امتداد ستون فقرات مقابل ناف، پشت شکم
- عضو وابسته: شکم، معده، کبد، طحال، دستگاه گوارش، صفرا، سیستم عصبی خودکار
- غدد مرتبط: پانکراس
- رنگ: زرد - طلایی
- وظیفه: ساختار وجودی
- شکل: نیلوفر ده پر
- عملکرد: این نقطه توزیع بدن برای انرژی‌های روانی پمپ انرژی روانی است.
- مرکز قدرت کنترل: خواستن، نیروی شخص، اختیار، مهار خود، احترام گذاشتن به خود.
- رایحه: لیمو، اسطوخودوس، رزماری، ترنج

⁹. Solar plexus chakra – Manipura/Nabhi

- بندها: بند در چاکرای سوم به این معنی است "من مقداری از انرژی شما را می‌خواهم، مال خود من کافی نیست"، یا "من بهتر می‌دانم انرژی شما را بکار گیرم تا پاسخگوی جاری نشدن انرژی خود نباشم" یا "می‌خواهم شما را مهار کنم"

تاثیرات: قسمتی از آگاهی وابسته به این چاکرا شامل احساس قدرت، کنترل کردن و آزادی وجود است.

فعالیت‌های ذهنی نیز به این چاکرا پیوسته می‌باشند. چاکرای شبکه خورشیدی نیز با قسمتی از وجود که به آن شخصیت یا خود (ضمیر شخصی) می‌گویند مرتبط است.

روش توزان چاکرای خورشیدی

۱. نداشتن حالات تهاجمی.
۲. احترام قائل شدن برای خود و دیگران.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای خورشیدی

- من به خودم و تصمیمی‌اتم اطمینان دارم.
- من قدرت شخصی خود را می‌پذیرم.
- من از قدرتم برای همیشه استفاده می‌کنم.
- من خودم را باور دارم که بهترین کار را انجام می‌دهم.
- من خودم را بدون قید و شرط می‌پذیرم.
- من بر هدف واقعی زندگی‌ام متمرکز شده‌ام.
- من قوی و شجاع هستم.
- من برای چیزی که اعتقاد دارم ایستادگی می‌کنم.

گیاه چاکرای خورشیدی



یکی از چیزهایی که موجب آرامش و به جریان افتادن انرژی چاکرای خورشید می‌شود، جوشانده‌ی گل ختمی است. این جوشانده باعث می‌شود کنترل نرم‌تری روی زندگی خود داشته‌باشید. گل ختمی برای ارتقا مزایای سلامتی نیز ارزشمند است، برای نمونه در تسکین اسهال، سرفه، سرماخوردگی و درد معده کمک می‌کند. یکی از نشانه‌های حمله باکتری‌ها و ویروس‌ها به بدن و در نتیجه فعال کردن سیستم ایمنی بدن تب می‌باشد، حال آنکه گل ختمی با خاصیت ضد عفونی خود می‌تواند فردی که تب دارد را درمان نماید.

گل ختمی به رفع گرفتگی بینی و درمان علائم سرماخوردگی کمک بسزایی می‌کند و در پی آن باعث درمان طبیعی تب می‌شود. کاهش دهنده ناشی از آسیب نیز هست. با جوشاندن برگ گل ختمی و قراردادن آن بر روی ناحیه آسیب دیده می‌توانید زخم را درمان کنید. چای گل ختمی می‌تواند درمانی برای گلودرد باشد. همچنین برای درمان سرفه خشک و جلوگیری از سوزش گلو چای گل ختمی توصیه می‌شود. می‌توان برای درمان مشکلات تنفسی همچون آسم و گرفتگی بینی، چای گل ختمی نوشید. به سادگی می‌شود ریشه آن را آسیاب کرد و آن را به عنوان یک چای دم کرد.

باید ریشه‌های گل ختمی را به رژیم غذایی سالم اضافه نمود. ریشه‌های خوراکی آن حاوی مقدار مناسبی ویتامین B و C می‌باشد. علاوه بر این دو ویتامین می‌توان مواد معدنی مختلفی همچون کلسیم، مس، آهن، روی و ید را در ریشه‌ها یافت. با استفاده از این گیاه می‌توان اثر متعادل کننده روی چاکرا سوم گذاشت. میزان مصرف گل ختمی به عوامل زیادی بستگی دارد از جمله میزان سلامتی بدن، سن و بیماری‌های فرد که باید با پزشک خود مشورت کنید.

از گیاهان دیگر برای این چاکرا به رازیانه، رزماری، بادرنجبویه و بابونه می‌توان اشاره کرد. مصرف تمام گیاهان دارویی به اندازه و در تعادل باشد، از استفاده بی‌رویه بپرهیزید.

- چاکرای چهارم: چاکرای قلب یا عشق الهی



چاکرای قلب یا عشق الهی – آناهاتا^{۱۰} که در وسط جناق سینه و بالای قلب قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا سبز است. چاکرای قلب مرکز عشق و همه چیز مربوط به عشق است. قلب ما مدت‌هاست که با احساسات عمیق و مثبت عجین شده و مرتبط است. اما بسیاری از ما، چنان در عشق ورزیدن به دیگران دچار وسواس و زیاده‌روی می‌شویم که از خود غافل می‌شویم، این باعث عدم تعادل در چاکرای قلب ما می‌شود.

- منطقه: در پشت و بین دو کتف و بالاتر از قلب
- عضو وابسته: قلب، قفسه سینه، پوست، گردش خون، حفره شکم
- غدد مرتبط: تیموس
- رنگ: سبز، صورتی
- وظیفه: عشق خالص
- شکل: نیلوفر دوازده پر
- عملکرد: چاکرای عشق، خویشاوندی، دلسوزی و پروردن.
- "همدلی" با زندگی: عشق آسمانی، عشق بی چون و چرا، بخشندگی و روراستی.
- احساس همانندی.
- ارتباط سه مرکز جسمی – احساسی پایین‌تر را با سه مرکز ذهنی – روانی بالاتر برقرار می‌کند.
- گاهی در زنان چاکرای "قلب بالا" نامیده می‌شود. چاکرای "قلب پایین" دومین چاکرا است (رحم و تمایلات جنسی)
- رایحه: نعنا فلفلی، زنجبیل، رز
- بندها: بند در چاکرای چهارم به معنی این است که "من عاشق تو هستم" یا "من تو را دوست دارم".

¹⁰. Heart chakra – Anahata

تأثیرات: احساس عشق و ارتباط با مردم در نزدیکی قلب (به عنوان مثال: مادر، پدر، خواهر و برادر، همسر و فرزندان).
مشکل تنفس یا شش‌ها تنش را در چاکرای قلب نشان می‌دهد.

روش توازن چاکرای قلب

۱. سعی کنید احساسات سرکوب شده‌تان را بروز دهید.
۲. خودتان و دیگران را ببخشید.
۳. اگر ارتباطی به نفع شما نیست آن را تمام کنید.
۴. سعی کنید بر خودتان مسلط شده و با خودتان دوست و رفیق باشید.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای قلب

- من یک موجود دوست داشتنی و دلسوز هستم.
- من متولد شدم تا عاشق باشم.
- من دیگران را دوست دارم و اجازه می‌دهم دیگران مرا دوست داشته باشند.
- من لیاقت پاک‌ترین عشق را دارم.
- من خودم و دیگران را می‌بخشم.
- من عشق را در آغوش می‌گیرم و تمام کینه‌ها را کنار می‌گذارم.
- برای من بهتر است که خودم را دوست داشته باشم.
- من خودم را دقیقاً همانطور که هستم می‌پذیرم.
- قلب من برای عشق باز است.

گیاه چاکرای قلب



از جمله نوشیدنی‌هایی که چاکرای قلب را تنظیم می‌کند می‌توان به نوشیدن خیسانده‌ی توت‌های هائتورن (در صورت در دسترس نبودن این توت می‌شود شاتوت، زرشک یا تمشک جایگزین کرد)، رز، یاسمن و... اشاره کرد. همچنین این نوشیدنی‌ها موجب گسترش عشق ورزی به خود و دیگران می‌شود. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که بوی شیرین گل یاسمن به میزان والیوم آرامش‌بخش بوده و بدون هیچ عوارض جانبی موجب آرامش اعصاب می‌شود.

گیاه یاسمن دارای طبعی گرم و خشک است. مناسب برای رفع لکه‌های سیاه پوست و چروک صورت است که آن را باید به شکل ضماد درآورده و بر روی صورت گذاشت. دمنوش گل سامن شادی‌آور می‌باشد و بوییدن این گیاه برای تسکین سردرد و تقویت دماغ بسیار مفید است. دم‌کرده این گیاه برای رفع بلغم، سودا و زرداب بسیار خوب است. همچنین موجب افزایش قوای جنسی می‌شود. برای رفع کرم معده و روده می‌توان از دم‌کرده گل آن استفاده کرد. جوشاندن گل یاسمن و مزه کردن آن برای رفع درد دندان و استحکام لثه و از بین بردن زخم‌های دهان بسیار مفید و کاربردی است. دمنوش آن برای فلج، لقوه، خواب رفتن اعضا بدن و درد مفاصل بسیار کاربردی است.

میزان مصرف دمنوش گیاه یاسمن هم بین یک الی حداکثر سه لیوان در روز می‌باشد که در صورت بیماری خاص قلب از مصرف، با دکتتر مشورت کنید و در صورت مصرف سه لیوان در روز، بین وعده‌ها فاصله بگذارید. همچنین گیاهان دیگری مثل رویبوس، اسطوخودوس، زالزالک، گل ختمی نیز برای این چاکرا مناسب است.

- چاکرای پنجم: چاکرای گلو (حقیقت)



چاکرای گلو یا حلق - ویهودها^{۱۱} که روی حلق قرار گرفته است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی است که علامت جاودانگی، اخلاص و الهام است. این رنگ روی بیماری‌های گرفتگی گلو و ناراحتی‌های عصبی تأثیرگذار است.

11. Throat chakra – Vishuddha - Vishuddhi

چاکرای گلو اگر به درستی کار نکند، شما در کلمات گم می‌شوید، دروغ‌ها و پنهان‌کاری در زندگی افرادی که نیاز به پاکسازی چاکرای گلو دارند فراوان است.

- منطقه: پائین و پشت مهره گردن، بین گودی گلو و حنجره
- عضو وابسته: گردن، گلو، فک و بازوها را کنترل می‌کند و به عصب‌های بازویی یا گردنی مرتبط است.
- غدد مرتبط: تیروئید
- رنگ: آبی کم‌رنگ
- وظیفه: بیان، بودن
- شکل: نیلوفر شانزده پر
- تاثیرات: نشانه‌دهنده بیان کردن و دریافت کردن است.
- عملکرد: چاکرای ارتباطات، منبع الهام، احساس شخصی و پیگیری رویاهای شخص.
- مرکزی که از آن "صدای درونی" و صداها بیرونی را به طور واضح دریافت می‌کنید.
- توانایی دریافت خوراک، مسئولیت داشتن برای نیازهای شخصی.
- نیروی سخن گفتن و ادا کردن لغت، دانش بالاتر.
- رایحه: اکالیپتوس، یاس، مریم گلی
- بندها: بند در چاکرای پنجم به این معنی است که "می‌خواهم با شما ارتباط برقرار کنم" و غالباً "می‌خواهم با شما صحبت کنم".

در اینجا بیان کردن، می‌تواند از طریق ارتباط برقرار کردن با چیزی که می‌خواهید یا چیزی که احساس می‌کنید باشد و همچنین می‌تواند به صورت هنری مانند نقاشی هنرمند، موسیقی یک موسیقی‌دان و استفاده از اشکال برای بیان درون خود باشد.

روش توازن چاکرای گلو

۱. دروغ نگفتن.
۲. قبل از اینکه حرف بزنید به ندای دلتان گوش کنید.
۳. با اعتماد به نفس و جدی و شفاف حرف بزنید.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای گلو

- من حقیقت خود را آشکارا بیان خواهم کرد.
- من آزادم که منظورم را بگویم.
- من می‌توانم در هر زمان خواسته‌های خودم را با شفافیت بیان کنم.
- اشکالی ندارد که من نیازهای خود را بیان کنم.

- من می‌توانم در مورد آنچه هستم صادق باشم.
- من از بیان احساساتم نمی‌ترسم.

گیاه چاکرای گلو (حقیقت)



جوشانده‌ی شکوفه‌های شبدرِ قرمز برای تنظیم چاکرای گلو عالی است، این جوشانده به ما کمک می‌کند تا در ارتباطمان رهاتر و آزادتر باشیم و به راحتی خودمان را بیان کنیم. از ویژگی‌های شبدر قرمز ادرار آوری (به بدن کمک می‌کند که از مایع اضافی خلاص شود) و خلط‌آوری (کمک به مخاط ریه‌ها) می‌باشد که به بهبود گردش خون و پاکسازی کبد ختم می‌شود.

گیاه شبدر قرمز دارای ایزوفلاون می‌باشد، ایزوفلاون مواد شیمیایی مبتنی بر گیاه است که اثرات استروژن را در بدن تولید می‌کند. ایزوفلاون‌ها فواید بسیاری دارند، از جمله در درمان بسیاری از مشکلات مربوط به یائسگی مانند: گرگرفتگی و سلامت قلبی و پوکی استخوان مفید است.

شبدر قرمز منبع کلسیم، کروم، منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، تیامین و ویتامین C است. از شبدر قرمز برای درمان سرفه کودکان استفاده می‌کنند. مصرف این گیاه می‌تواند اثر متعادل کننده بر روی این چاکرا بگذارد.

میزان مصرف زیاد این گیاه خطرناک است اما مصرف به اندازه‌ی آن مشکلی ایجاد نمی‌کند. زنان باردار و کسانی که سابقه سرطان سینه داشتند از مصرف شبدر پرهیز کنند.

روزی یک فنجان از دمنوش این گیاه موردی ندارد اما بازم از جایی که خریداری می‌کنید میزان مصرف را بپرسید و در صورت بیماری و مشکل خاصی قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

گیاهان دیگری مانند مریم گلی و بابونه نیز برای این چاکرا مناسب است.

- چاکرای ششم: چاکرای پیشانی یا چشم سوم



چاکرای پیشانی یا چشم سوم - آجنا^{۱۲} که در سمت پیشانی و کمی بالاتر از بین دو چشم قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی نیلی است. این رنگ باعث باز شدن چشم سوم - دید بیرونی و درونی - می شود. این رنگ برای آرامش و درمان بیماری‌های ذهنی مفید است. رنگ نیلی آگاهی را بالا می برد و برای زنده کردن خاطرات فراموش شده مفید است.

- منطقه: بین دو ابروان، به پهنای یک بند انگشت بالای پل بینی و جلوی سر
 - عضو وابسته: صورت، چشم، گوش، بینی
 - غدد مرتبط: هیپوفیز صنوبری
 - رنگ: نیلی
 - وظیفه: دانش هستی
 - شکل: نیلوفر دوپر (۹۶ پر)
 - عملکرد: مرکز بصیرت (روشن بینی)، الهام، خرد، دید شخصی.
 - این چاکرا، چاکرای تجسم، تخیل و بینش است.
 - کارکرد دیگر این چاکرا این فرصت را به شما می دهد تا دریابید که هنگامی افراد دیگر به شما فکر می کنند، که این شکلی از "تله پاتی ذهنی" است.
 - بهترین کار از بین بردن بند در چاکرای ششم است چون این بندها می توانند باعث سردرد شوند.
 - رایحه: یاس، نعناع فلفلی، رزماری
 - بندها: بند در چاکرای ششم به معنی این است که کسی در ذهن شما است که به شدت به شما فکر می کند، یا درباره آنچه شما درباره اش فکر می کنید و بابتش شاد هستید، شگفت زده است.
- تاثیرات: این چاکرا با درونی ترین قسمت وجودی انسان (به عقیده غربی های باستان مربوط به ناخودآگاه می باشد) که روح نام دارد و همچنین به معنویت مرتبط است.

این مکانی است که محرک ما و میزانی از آگاهی که فعالیتها و درواقع زندگی ما را هدایت می کند در آن قرار دارد.

12. Brow chakra – Ajna – Third eye – Bindu

روش توازن چاکرای پیشانی

۱. اعتماد به شهود.
۲. انجام تمرینات مربوط به مراقبه و تجسم.
۳. ابراز عقیده.

چشم سوم یا چاکرای ششم با قدرت برتر ما نیز مرتبط است، بنابراین منطقی است که از جملات تاکیدی پاکسازی چشم سوم خود استفاده کنید.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای چشم سوم

- من عاقل هستم و تصمیمات هوشمندانه می‌گیرم.
- من به شهود و خود برتر خویش گوش می‌دهم.
- من همیشه به خودم اعتماد دارم که ارتباط درونی در دسترسی برقرار کنم.
- من در زندگی خود حاضر و ناظر هستم.
- من معتقدم که هر موقعیتی به رشد من کمک می‌کند.
- من به قدرت بالاتر خود متصل هستم.
- من کاملاً با خود اصیل خوم هماهنگ هستم.

گیاه چاکرای چشم سوم



برای تنظیم چاکرای چشم سوم گل عرقون^{۱۳} مفید است. این گیاه می‌تواند کمک کند تا تمام ابعاد زندگی اعم از تاریکی‌ها و زشتی‌ها و روشنایی‌ها و خوبی‌ها، همه و همه را به صورت یک کل واحد ببینیم و احساس جدایی از آنها نداشته باشیم.

¹³. Eyebright

برای درمان خارش و قرمزی چشم، گیاه عرقون توصیه می‌شود. این گیاه برای حفظ نور چشم مفید بوده و التهاب‌های چشمی را درمان می‌کند.

از دیگر گیاهان دارویی که برای تقویت چشم‌ها مفید است و التهاب و آبریزش چشم را از بین می‌برد رازیانه می‌باشد. شست‌وشوی چشم‌ها با گیاه رازیانه برای جلوگیری از بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید موثر است. مصرف رازیانه می‌تواند اثر متعادل کننده بر روی چاکرای چشم سوم بگذارد. گیاهان دیگر برای این گل شور و مریم گلی هستند. مصرف تمام گیاهان دارویی به اندازه و در تعادل باشد و از استفاده‌ی بی‌رویه بپرهیزید.

- چاکرای هفتم: چاکرای فرق سر



چاکرای بالای مجموعه یا تاج سر یا ساهاسرارا^{۱۴} در قسمت میانی بالای سر قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا بنفش است. چاکرای تاج یک چرخ و مرکز ویژه است. این چاکرا، هم منبع دانش و هم منبع معنویت است. همچنین یکی از دست نیافتنی‌ترین چرخ‌های چاکرای بدن است که گفته می‌شود خیلی زودتر از باقی چاکراهای بدن پاکسازی می‌شود. این رنگ (رنگ چاکرای تاجی) برای بیماری‌های ذهنی مناسب است و خواب را تنظیم می‌کند.

- منطقه: در وسط سر و مغز تاج سر قرار دارد.
- عضو وابسته: مغز، مخچه
- غدد مرتبط: صنوبری (کاجی شکل) و مخاطی
- رنگ: بنفش
- احساس: سرخوردگی، عدم غلبه بر ترس و اضطراب
- وظیفه: وجود مطلق
- شکل: نیلوفر هزار پر
- رایحه: میخک، نعنای فلفلی، کندر و دارچین

14. Crown chakra - Sahasrara

- عملکرد: چاکرای ذکاوت، کشف شهود، داشتن هدفهای بزرگ در زندگی.
- اراده مالیکت بدن
- نگرش، اعتقاد، ارزش، اخلاق، شجاعت و انسان دوستی.
- بندها: بند در چاکرای هفتم به این معنی است که "می‌خواهم شما را مهار کنم" یا شاید "از شما می‌خواهم آموزه‌های مرا دنبال کنید".

تاثیرات: این چاکرا به احساس یگانگی و جدایی مربوط است و ارتباط ما را با زمین و همچنین با پدرمان نشان می‌دهد. چاکرای هفتم نمایانگر ارتباط با پدر است که ارتباط ما با قدرت و همچنین در نهایت ارتباط ما را با خدا نشان می‌دهد. وقتی کسی احساس جدایی از پدرش را تجربه کرده‌باشد این چاکرا را می‌بندد و احساس تنهایی و انزوا را تجربه می‌کند، مثل اینکه در پوسته‌ای قرار گرفته باشد و نتواند با اطراف خود ارتباط برقرار کند.

روش توازن چاکرای فرق سر

۱. پیشرفت در آگاهی و خرد.
 ۲. مراقبه.
 ۳. لذت بردن از دنیای اطراف.
 ۴. دست‌برداشتن از منیت و پرداختن به معنویت.
- تاثیر جملات تاکیدی بر چاکرای تاج خیلی سریع‌تر از چاکراهای دیگر است.

جملات تاکیدی برای پاکسازی چاکرای تاج

- من خداوند را درون خود می‌پذیرم.
- من خودم را دوست دارم و می‌پذیرم.
- من به دنیای تجربیات مثبت هستم.
- من به شهودم همانطور که ظاهر می‌شود گوش می‌دهم.
- من اما و اگرها را کنار گذاشتم.
- من برای همه‌ی چیزهای خوب سپاسگزارم.
- همه چیز در دنیای من خوب است.
- همه چیز در روح من خوب است.
- من در آرامش هستم.
- من در صلح هستم.

گیاه چاکرای تاج



برای بازکردن چاکرای تاج و همترازی با رسالت روحی، گل اسطوخودوس بسیار مناسب است. از اسطوخودوس معمولا برای بالا بردن کیفیت مدیتیشن استفاده می‌کنند. گیاه اسطوخودوس سرشار از خاصیت است و برای آرامش جسم و روح تجویز می‌گردد. این گیاه دارای مزاجی گرم و خشک بوده و مسهل آن سکنجبین است.

گل اسطوخودوس تقویت کننده سیستم ایمنی بدن، قلب، مغز، احشا و اقوای ظاهری و باطنی بدن، بازکننده گرفتگی‌های عروقی و مسهل بلغم و سودا به خصوص سودای مغز است. این گیاه برای بیماری‌های سینه و سرفه، سردرد و سرگیجه ناشی از ضربه خوردن، بیماری کبد و طحال و مجاری ادراری مفید اثر می‌باشد. زیاده‌روی در مصرف این گیاه برای افراد گرم مزاج مضر می‌باشد. اسطوخودوس اثر زیادی در درمان آسم و نزله دارد. اسانس آن برای بند آوردن خون و ضد عفونی کردن مناسب است. از این گیاه به شکل رقیق شده، در پانسمان زخم‌ها و جراحات استفاده می‌شود.

مصرف اسطوخودوس در افرادی که دچار خواب‌رفتگی دست و پا هستند بسیار موثر می‌باشد. جوشانده آن برای پیشگیری و درمان تهوع استفاده می‌شود. اگر از گیاه به صورت موضعی و خراکی استفاده کنید موجب تقویت سیستم عصبی، تنظیم ضربان قلب و کنترل تپش قلب می‌شود.

از ویژگی‌های این گیاه مقوی بدن و قوای دماغی و افکر و احشا و آلات داخل شکم و مفرح می‌باشد. مخاط سودایی و بلغمی و فاسد شده را دفع می‌کند. برای بیماری‌ها کبد و طحال و مجاری ادراری کاربرد دارد. پزشکان طب سنتی نوشیدن چای اسطوخودوس را بسیار توصیه می‌کنند. زیرا آن را یکی از بهترین داروهای گیاهی برای تقویت معده و افزایش عملکرد معده می‌دانند. اسطوخودوس باعث پاکسازی کبد می‌شود و می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و اختلال‌های کبدی پیشگیری نماید. چای و یا همان جوشانده برگ‌های خشک شده اسطوخودوس در کم‌شدن التهاب و تورم دستگاه تنفسی بسیار کارآمد بوده و موجب درمان سرفه نیز می‌شود.

می‌توانید روزانه بین یک الی سه لیوان از دمنوش این گیاه مصرف کنید، بخصوص یک ساعت قبل از خواب، چون باعث بهبود خواب می‌شود. مصرف تمام گیاهان دارویی به اندازه و در تعادل باشد، از استفاده‌ی بی‌رویه پرهیزید. گیاهان مناسب این چاکرا بنفشه، مریم گلی، آب قاشقی و رزماری می‌باشند.

خواص سنگ‌ها بر چاکرا

ممکن است افراد تصور کنند که سنگ هفت چاکرا به معنای این است که برای هر چاکرا تنها یک سنگ مشخص وجود دارد. اما چنین نیست و هر چاکرا مجموعه‌ای از سنگ‌ها را می‌تواند بپذیرد تا بر آن تأثیر بگذارد.



سنگ چاکرای اول:

تمامی سنگ‌های سرخ رنگ

۱. سنگ یاقوت سرخ
۲. سنگ مرجان
۳. سنگ یاقوت کبود
۴. سنگ یشم
۵. سنگ عقیق سرخ
۶. سنگ گارنت
۷. سنگ جاسپر قرمز

سنگ چاکرای دوم:

تمامی سنگ‌های نارنجی رنگ

۱. سنگ اوپال آتشین
۲. سنگ عقیق آتشین
۳. سنگ یشم نارنجی

۴. سنگ کهربا
۵. سنگ سیتترین
۶. سنگ توپاز

سنگ چاکرای سوم:

تمامی سنگ‌های زرد و طلایی رنگ

۱. سنگ یاقوت زرد
۲. سنگ عقیق زرد

سنگ چاکرای چهارم:

تمامی سنگ‌های سبز رنگ

۱. سنگ یشم سبز
۲. سنگ عقیق سبز
۳. سنگ زمرد
۴. سنگ فیروزه

سنگ چاکرای پنجم:

تمامی سنگ‌های آبی رنگ

۱. سنگ یاقوت آبی
۲. سنگ آکوامارین
۳. سنگ فیروزه رنگ
۴. سنگ لاجورد
۵. سنگ امازونیت

سنگ چاکرای ششم:

تمامی سنگ‌های نیلی رنگ

- ۱- سنگ لاجورد
- ۲- سنگ عقیق آبی
- ۳- سنگ کلسیت آبی
- ۴- سنگ امازونیت

۵- سنگ چشم ببر

سنگ چاکرای هفتم:

تمامی سنگ‌های بنفش

۱- سنگ اماتیست

۲- سنگ امیترین

۳- سنگ الماس

۴- سنگ کوارتز

۵- سنگ جید

چاکراهای فرعی

دو گروه از چاکراهای فرعی وجود دارد که در دست و پاها و پدیدار می‌شوند.

- چاکرای پا

- محل: قوس کف پا.
- عملکرد: به نگهداری پیوند شخص با زمین کمک می‌کند.
- انرژی کهنه یا گرفتار شده را از بدن خارج می‌سازد.
- بندها: بند در پاها پیوندتان با زمین را در هم می‌ریزد و شاید بر اثر آن دچار گنگی و خلاء یا حتی کشیدگی در ناحیه‌ی پاها شود.
- تاثیرات تندرستی: غیر زمینی شدن، ناتوانی در پدیدار کردن واقعیت عملی، اجتناب از تماس با واقعیت.

- چاکراهای دست

- محل: کف دست - نقطه‌ی مرکزی بین انگشت شست و انگشت اشاره.
- عملکرد: جایگاه انرژی خلاق - هنگامی که دست به سازندگی می‌زنیم یا کاری انجام می‌دهیم.
- شفا دهندگان از دست‌هایشان برای دریافت و انتقال اطلاعات و انرژی بهره می‌گیرند.
- بندها: بند در دست شما می‌تواند به معنی "با روش من انجام دهید" یا "به خاطر من انجام دهید" باشد.
- رنگ: ارغوانی سیر
- تاثیرات تندرستی: گرفتگی‌های خلاقیت (گرفتگی هنرمند)، بسته شدن راه دریافت اطلاعات درباره‌ی جهان، ناتوانی در بروز دادن واقعیت، فروکش کردن خلاقیت یا تندرستی، التهاب مفاصل.

جمع بندی

چاکراها مراکز انرژی‌ای هستند که اطلاعات و انرژی نیروی زندگی را از طریق شبکه‌های عصبی بیولوژیکی، هورمون‌ها و احساسات دریافت و پخش می‌کنند. چاکراها در واقع به صورت انرژی اختری پدیدار می‌شوند، ولی برای اینکه تجسم جایی که آنها قرار دارند ساده‌تر شود، جاهایی در فیزیک بدن به صورت نقطه‌های مرجع مورد استفاده قرار می‌گیرند. مهم‌تر از باز بودن چاکراها این است که چاکراها با یکدیگر در تعادل باشند. هفت چاکرا به عنوان چاکرای اصلی و دو دسته چاکرا به عنوان چاکراهای فرعی وجود دارد. اگر چاکراهای شما از تعادل خارج شوند روش‌هایی وجود دارد تا چاکراها را مجدداً به تعادل برگردانید، باز و تمیز کنید.

