Czakry. Czy naprawdę musisz coś odblokować?

Siedem symbolicznych przestrzeni, wiele pytań o siebie i jedna ważna rzecz: nie musisz być do naprawienia.

> Zanim zapytasz: „Jak aktywować moje czakry?”, zapytaj: „Skąd we mnie przekonanie, że coś jest we mnie zablokowane?”

A może zacznijmy od człowieka?

W rozwoju osobistym bardzo łatwo dojść do momentu, w którym coś ciągle trzeba oczyszczać, aktywować, otwierać albo naprawiać. Najpierw przekonania, później emocje, potem energia, a wreszcie czakry. I nagle okazuje się, że zamiast żyć, mamy pełną listę kolejnych zadań do wykonania.

Tylko skąd wiemy, że to, co dziś nas zatrzymuje, naprawdę jest „blokadą czakry”? Dlaczego akurat tam chcemy umieścić problem? Co jeśli napięcie w gardle pojawia się po prostu wtedy, kiedy znów nie mówisz tego, co naprawdę myślisz? A ciężar w brzuchu, kiedy kolejny raz bierzesz na siebie coś, na co wcale nie masz ochoty?

Czakry mogą stać się piękną symboliczną mapą do obserwowania siebie. Nie musimy jednak traktować tej mapy jak diagnozy. Ciało to także fizjologia, układ nerwowy, doświadczenia, zmęczenie, sen i codzienne wybory. Jedno nie wyklucza drugiego.

Czym są czakry?

Słowo czakra pochodzi z sanskrytu i oznacza „koło” lub „wir”. W tradycjach indyjskich czakry opisują subtelne ośrodki związane z praktykami duchowymi i pracą z energią. Nie każda tradycja przedstawia je tak samo: istnieją systemy z różną liczbą ośrodków, ich nazwami i funkcjami. Najbardziej znany współcześnie model siedmiu czakr jest jedną z popularnych interpretacji, a nie jedyną mapą człowieka.

W zachodnich praktykach rozwoju i pracy z ciałem często łączy się siedem czakr z kolorami, emocjami, relacjami oraz obszarami życia. To język symboliczny. Nie ma podstaw, by utożsamiać czakry jeden do jednego z określonymi splotami nerwowymi ani traktować „blokady czakry” jako rozpoznania medycznego.

Gdzie są czakry? Spójrz na tę mapę



Schemat jest ilustracją symbolicznego systemu siedmiu czakr. Położenie i znaczenia mogą różnić się zależnie od tradycji.

Możemy popatrzeć na tę mapę zupełnie po ludzku. Nie jak na siedem usterek do usunięcia, ale jak na siedem zaproszeń do rozmowy ze sobą.

Od bezpieczeństwa do poczucia sensu

1. Podstawa – mam prawo być

Czy czuję się bezpiecznie? Czy mam gdzie odpocząć, z czego żyć, na kim się oprzeć? Czy moje ciało zna moment, kiedy nie musi być w ciągłej gotowości?

Z życia: Możesz próbować „uziemiać” się wizualizacją czerwonego światła, ale może dziś najważniejsze będzie po prostu zjedzenie posiłku, odpoczynek, zadbanie o dom albo poproszenie o pomoc.

2. Sakralna – mam prawo czuć i tworzyć

Czy pozwalam sobie na przyjemność, bliskość i twórczość? Czy robię coś tylko dlatego, że „trzeba”, czy jest w moim życiu przestrzeń na chcę, lubię, wybieram?

Z życia: Może kiedyś usłyszałaś, że zabawa to strata czasu, a twórczością nie zarobisz na życie. Czy nadal chcesz żyć według tej zasady?

3. Splot słoneczny – mam prawo działać

Czy pozwalam sobie przeżywać całe spektrum emocji – także złość, frustrację, smutek i bezradność? Czy mam wpływ na swoje decyzje, czy wszystko podporządkowuję cudzym oczekiwaniom?

Z życia: Czasem „praca ze splotem” zaczyna się nie od oddechu do żółtej kuli, ale od prostego: „Tego dziś nie zrobię, potrzebuję odpoczynku”.

4. Serce – mam prawo kochać i przyjmować

Czy pozwalam sobie kochać i być kochaną? Czy potrafię przyjmować troskę, czy znam tylko rolę tej, która wszystko daje? Jak wcześniejsze zranienia wpływają na moje dzisiejsze relacje?

Z życia: Nie musisz od razu ufać całemu światu. Możesz zacząć od zauważenia, przy kim naprawdę jest Ci spokojnie.

5. Gardło – mam prawo mówić

Czy pozwalam sobie mieć własne zdanie? Czy słyszę w głowie dawne „dzieci i ryby głosu nie mają” albo „i tak nic mądrego nie powiesz”?

Z życia: Może pierwszy krok to jedno zdanie wypowiedziane spokojnie: „Ja widzę to inaczej”. I to też jest wyrażanie siebie.

6. Trzecie oko – mam prawo obserwować

Czy ufam własnej zdolności zauważania i rozumienia? Czy pozwalam sobie zadawać pytania, analizować, zmieniać zdanie i korzystać z intuicji?

Z życia: Nie musisz mieć niezwykłych wizji. Czasem wystarczy dopuścić do siebie myśl: „Wcześniej tego nie dostrzegałam, ale teraz widzę więcej”.

7. Korona – mam prawo szukać sensu

Czy czuję połączenie z czymś większym – Bogiem, światem, naturą, wspólnotą, Wszechświatem, tak jak sama to rozumiesz? Czy pozwalam sobie mieć własne pytania bez konieczności natychmiastowej odpowiedzi?

Z życia: Poczucie sensu nie zawsze przychodzi w głębokiej medytacji. Czasem spotykasz je w rozmowie, przyrodzie albo zwyczajnym poczuciu wdzięczności.

A co z oczyszczaniem, aktywowaniem i „przepływem”?

W praktykach czakralnych spotkasz oddech, medytacje, mantry, dźwięki, jogę, ruch, wizualizacje kolorów i sesje prowadzone przez inne osoby. Jeśli jakaś praktyka pomaga Ci zwolnić, lepiej poczuć ciało, nazwać emocje albo odzyskać spokój – możesz z niej korzystać. Nie musisz jednak wierzyć, że ktoś magicznie usunął z Ciebie blokadę, żeby zauważyć realną ulgę.

Być może sens „poprawiania przepływu” jest prostszy, niż myślimy: mniej napięcia, więcej przestrzeni na oddech, kontakt z emocjami, świadome granice i wybory. Możemy też odnaleźć tu podobieństwo do piramidy potrzeb Maslowa: od bezpieczeństwa i podstawowych potrzeb, przez więzi oraz poczucie wartości, aż po rozwój i samorealizację. To porównanie dwóch map, a nie dowód, że opisują ten sam mechanizm.

A gdy podczas medytacji czujesz ciepło, chłód, ucisk, pojawiają się kolory lub obrazy? Możesz je spokojnie zauważyć. Nie musisz nadawać im jednej, obowiązkowej interpretacji. Tego typu wrażenia mogą wynikać z wielu procesów: uwagi, emocji, pamięci, oddechu lub reakcji fizjologicznych.

Ważne: uporczywe, silne lub nowe dolegliwości wymagają odpowiedniej oceny medycznej. Sama symbolika czakr nie wyjaśnia przyczyn bólu, duszności czy innych objawów.

Kto ma decydować o Twoim procesie?

Spotykałam osoby, które korzystały z kolejnych oczyszczeń, harmonizacji i sesji energetycznych. I nie chodzi o to, żeby te doświadczenia odbierać albo je wyśmiewać. Chodzi o proste pytanie: co tak naprawdę ma się zmienić po tej sesji? Czy potrafię rozpoznać to w swoim codziennym życiu? Czy jest we mnie więcej spokoju, odwagi do postawienia granicy, łagodności wobec siebie? Czy tylko znów usłyszałam, że mam coś kolejnego do odblokowania?

Warto sprawdzać, czy osoba prowadząca sesję pozostawia Ci przestrzeń do własnych decyzji, nie straszy Cię konsekwencjami „blokad” i nie uzależnia Twojego poczucia bezpieczeństwa od następnego zabiegu. Najważniejsze, żebyś nie oddawała innym prawa do definiowania całego swojego doświadczenia.

Zanim cokolwiek aktywujesz, zadaj sobie te pytania

Możesz dziś zatrzymać się przy jednym z siedmiu obszarów, który najbardziej do Ciebie przemawia. Bez presji przechodzenia przez wszystkie naraz.

Co dokładnie czuję? Gdzie w ciele pojawia się napięcie, ciepło, ciężar, swoboda? W jakich sytuacjach?

Od kiedy tak mam? Czy pamiętam moment, w którym zaczęłam wątpić w swoje prawo do odpoczynku, miłości, przyjemności albo własnego głosu?

Jaka historia stoi pod spodem? Czy ktoś kiedyś mówił mi „nie przesadzaj”, „nie wypada”, „musisz wytrzymać”? Czy nadal chcę w to wierzyć?

Czego potrzebuję dzisiaj? Nie za rok i nie po kolejnej sesji. Dzisiaj. Może odpoczynku. Może rozmowy. Może powiedzenia „nie”. Może po prostu zauważenia tego, co jest.

Co mogę zrobić choćby o milimetr inaczej? Nie muszę od razu przewracać całego życia. Jeden spokojniejszy wybór też ma znaczenie.

> Nie musisz najpierw odblokować siedmiu czakr, żeby zasłużyć na życie w zgodzie ze sobą. Możesz zacząć tu, gdzie jesteś.

I być może wtedy cała ta podróż przez symboliczne ośrodki, kolory, medytacje i dawne nauki prowadzi nas w jedno miejsce: do prostego uznania „tak jest u mnie teraz”. Nie po to, by siebie oceniać. Po to, by w końcu zacząć siebie słuchać.

Jeżeli dostrzegasz, że coś Ci już nie służy, nie musisz natychmiast rozpoczynać wielkiej przebudowy. Daj sobie przestrzeń, by sprawdzić, jak chcesz żyć dalej. To Ty podejmujesz decyzje, w swoim tempie, z łagodnością wobec siebie.

Odkrywaj dalej: Podświadomość · Nadświadomość · Poznaj siebie