

Referaat: Kalle Kalep

Kroontšakra Kristallimaailm



KROONTŠAKRA

“MINA MÕISTAN”

Elan olevikus

* **Sanskritis:** Sahasrana (tuhandeleheline)

* **Inglise keeles:** Crown Chakra

* **Element:** Ühtegi elementi ega mõtet

* **Värv:** Violetne või valge

* **Kujund:** Lootoseõis tuhande kroonlehega

* **Kroonlehti õiel:** Tuhat

* **Mantra:** OM

* **Õigus:** Teada ja õppida

* **Nääre:** Käbinääre

* **Füüsilised seosed:** Kesknärvisüsteem, luuüdi

* **Psühholoogilised funktsioonid:** Teadlikkus, mõistmine

* **Identiteet:** Universaalne identiteet

* **Arengustaadium:** Läbi elu

- Iga: 43.-49. eluaasta, Yang energia,

* **Väljakutse:** Klammerdumine, kiindumine

* **Tasand:** Tõde, reaalsus

* **Planeet:** Uraan

* **Jumalused:** Guru enda sees

* **Mütoloogiline loom:** Kotkas

* **Lõhn:** mürhh

* **Eeterlik õli:**

* **Taju:** puhas olemine

* **Asukoht füüsilises kehas:** Pea kohal.

KROONTŠAKRA FUNKTSIOONID

Kroontšakra ühendab meid vaimse printsipiiga ning lubab vaimsusel saada osaks füüsilisest elust ning meid juhtida. See on inimliku kogemuse eelviimane aste – koht, kus “mina” lahustub kosmilises teadvuses. Kuna meie energiakeha tervikuna hingestab vaim, siis on viimane tšakra häälestatud eestkätt otsima lähedust Jumalaga, kõrgemate vägedega. Kroontšakrat peetakse sageli ka “armulikkuse pangaarveks” või “palvetšakraks” – energialaoks, mida me elu jooksul heade mõtete ja tegudega täidame. Kroontšakra on tugevalt seotud usuga ning võimaldab meil palves ja meditatsioonis sisemist teadlikkust saavutada. See on ühendus üleinimliku mõõtmega.

Siin lahustuvad ihad ja kõik teod muutuvad isetuks. See ei ole teekonna lõpp vaid pigem algus – tõelise inimese sünd.

Vaid vähesed on arenenud selle astmeni, kuna see tähendab ego täielikku lahustumist ja taassündi oma kõrgema minana.

Kroontšakra on elujõu sisenemise koht. Selle kaudu oleme ühendatud Universumi elujõu, Jumala, Tao ja kõrgemate jõududega ning see täidab meid lõputu energiaga. See jõud toidab nii keha, meelt, kui ka vaimu ning jaotub laiali kogu füüsilises kehas sealhulgas kuues alumises tšakras, et siduda inimese füüsiline keha seitsmenda kõrgema tšakraga.

Kroontšakra sisaldab energiat, mis annab meile pühendumuse, inspiratsiooni, prohvetlikud mõtted, transtsendentaalsed ideed ja müstilised seosed.

Kroontšakra on otseselt seotud järgmiste elundite funktsioonidega:

- Kesknärvisüsteem
- Lihased
- Nahk

PUHAS JA HÄSTI FUNKTSIONEERIV KROONTŠAKRA

Kroontšakra energia on seotud alistumisega – jumalikule minale, mis on piirideta ja kõikehõlmav. See on ego ja indiviidi täielik alistumine. Kuna seistmes tšakra on seotud kogu füüsilise kehaga, siis mõjutab ta ka kõiki meie olemuse aspekte: alates füüsilistest probleemidest kogu kehas kuni eesmärgi ja suuna kaotamiseni elus üldisemalt.

Kroontšakra on koht, kus loome ühenduse kõiksuse, kosmilise vibratsiooni ja kogu eksisteeriva infoväljaga. **Kroontšakra pakub võimaluse tõeliselt kogeda ja nautida iseenda jumalikkust, lõpmatust ja piiritust.** Jogid arvavad, et kõigi inimlike probleemide juurpõhjus on selles, et asetame jumala endast väljapoole, kui tegelikult elab jumal meis kõigis. Tundes ennast, tunnend ka jumalat.

Selleks, et tunda oma hinge häält ja juhatust, on Sul vaja lasta minna ning lõdvestada oma keha, meel ja ego. Ainult täielikult väärtustades iseennast, saad Sa elada seistmendast tšakrast juhituduna.

Kroontšakra sisaldab kõigi kuue alumise tšakra energiat ning saab avaneda alles siis, kui energia kõigis alumistes voolab vabalt.

Avatud kroontšakra täidab Su rõõmu, rahu ja harmooniaga.

Rõõmuks ja ülevateks emotsioonideks piisab vaid sellest, et oled olemas. Sa suudad näha tervikut ja **mõistad, et kõik on üks**. Kõigis oma tegevustes lähtudki sellest samast teadmisesest.

Sa oled ühenduses jumalikkusega enda sees ning käitud sellest lähtuvalt.

BLOKEERUNUD JA TASAKAALUST VÄLJAS KROONTŠAKRA

Kuna tegemist on viimase ja kõrgeima tšakraga, siis räägitakse siin eestkätt “avanemisest”. Paljud inimesed võivad elada oma kogu oma elu ilma loomata ühendust oma kroontšakra energiaga.

Kui kroontšakra pole avanenud, väljendub see eestkätt tugevas egos ja vastuseisus vaimsele arengule. Kuna tegemist on

“vaimse ärkamise” viimase staadiumiga, siis on vastuseis seda tugevam. **Sellega kaasneb sageli depressioon, kurbus ja apaatia. Samuti tugev tunne, et elul puudub mõte.**

Teekonna jätkamine nõuab inimeselt tugevust, pühendumust ja usaldust. Kõige olulisem on usk – kas väljaspool asuvasse Jumalasse, gurusse või jumalikku iseendas. Usu puudumine jätab vaimsesse vaakumisse.

Ka surmahirm, lein ja paranoia on põhjustatud blokeerunud kroontšakrast. Inimene võib eirata igasugust spirituaalsust või siis hoopis vastupidi olla üdini religioosne.

Käbinäärme mõju pole “teadus” veel lõplikult selgitanud. Kõige tõenäolisemalt mõjutab see kogu organismi. Selle näärme väärtalituse tulemus on enneaegne seksuaalne küpsus. Minu kommentaar: Käbinääre mängib väga suurt rolli valgustumisel. Hetkel on see inimestel käbinääre herne suurune, kuid valgustumisel hakkab see kasvama.

Ülesanne: kroontšakra kaudu ühendub inimene Universumiga. Inimene, kelle kõik tšakrad on omavahel ühenduses ja kes seeläbi tervikuks muutub, usaldab end Universumi Jumalike vägede hoolde. See inimene kogeb teadmisi, mida pole sõnades võimalik edasi anda, või mõtlemisvõimet, mis ühendub kosmiliste energiatega ja puhta teadvusega. Vahemikus 43-49 eluaastat, mil areneb kroontšakra, tuleks end hiljemalt avada vaimsetele tõdedele nt klammerdumise seadus, sarnane tõmbab sarnast.

Harmoniline toimimine: elamine ühtsuses, teadmine, et oleme Jumalikkuse peegeldus, ego lahtilaskmine jumalikkuse vastuvõtmiseks ja universaalseks olendiks saamiseks. Rahus elamine teades, et oleme Üks Jumalikkusega. Hirmudest vaba.

Disharmoniline toimimine: ei suuda lahti lasta hirmust ja ängistusest, saamatus integreeruda Ühtsusesse, depressioon ja rahulolematus, ebakindlus ja eesmärgi puudumine, elu mõttetus, hirm surma ees. Eraldatuse kogemine. Üleaktiveeritud – liigne mõttetegevus ja analüüsimine.

Haigused: peavalud, närvilisus, närvisüsteemi haigused, psüühilised haigused, Alzheimer, seniilsus jne

Kroontšakra tervendamise viisid

- Negatiivse mõttemustri muutmine positiivseks - vabasta hirm vaimse ees, õpi tundma vaimseid seadusi.
- Toitained: baklažaan, safran, lootoseõis, sireliõied ja teised violetsed

viljad.

- Liikumine ja muu tegevus: hatha jooga, mediteerimine
- Värviteraapia - nt lillal ja valgel on tšakrale avav ja avardav toime
- Lõhnateraapia: püha viirukipuu, lootos
- Kristalliteraapia: ametüst, mäekristall
- Mantra: OM, Häälimine vokaal “mm” lauldakse SI-s,
- Reiki ja ingelliku reikiga tervendamine
- Kroontšakrat valitsevad peainglid ja ülestõusnud meistrid: Jofiel (Jumala Ilu) & Kristine, II kiir- värvus kollane, Meister Kuthumi
- Muusika - vaikus, ka muusika, mis juhib vaikusesse

<https://youtu.be/yoYrLM5rGX8?si=-nVvG0IqPH2o0TbY>

Kasutatud kirjandus:

“Tšakrate käsiraamat” S.Sharamon, B.J.Baginski

“Kõik on ravitav” M.Brofman

“Sinu keha räägib sinuga” D.Shapiro

“Ingelliku Reiki esimese ja teise astme õpilase manuaal” Kevin ja Christine Core

Kordamine on tarkuse ema!

Kuidas aktiveerida ja tasakaalustada kroontšakrat?

Sõna “tšakra pärineb sanskriti keelest ja tähendab ratast või ringi. Tšakra on peenmateriaalne eluenergiakeskus, mida kirjeldatakse ka energiakeerise või - pöörisena.

Kehal on mitmeid energiapunkte ehk tšakraid, nii suuri kui väikeseid, ning neid ühendavad energiakeksused, mida mööda voolab eluenergia.

Tänapäeval asetatakse energeetilises ravis põhirõhk seitsmele traditsioonilisele tšakrale, mis asuvad piki selgroogu, alates kubemepiirkonnast kuni pealaeni. Igal põhitšakral on oma kindel ülesanne ning iga tšakra mõjutab ka teisi kehalisi, hingelisi ja vaimseid funktsioone. Kui energia liikumine on tšakrates häiritud või lausa blokeeritud, siis hakkavad tekkima ka vaevused ja haigused.

Kroontšakrat tuntakse ka **pealaetšakra** ja **seitsmenda tšakrana**. Sanskriti keeles nimetatakse seda **sahasrāra**, mis tähendab “tuhandeõielist”.

Kroontšakra ülevaade

Asukoht: keset pealage

Kehapiirkonnad/elundid:

Iga tšakra vastutab selle piirkonna elundite ja kehaosade energiaga varustamise eest, kus ta paikneb.

Kroontšakra varustab oma energiaga **suuraju**, mis ei moodusta mitte ainult kõige suuremat osa meie ajust, vaid koordineerib ka loendamatu ühendusi ajurakkude vahel. Ka **käbinääre ehk epifüüs**, mis reguleerib **und** ja **biorütme**, võtab sellest tšakrast oma eluenergia.

Seitsmes tšakra tugevdab ka **immuunsüsteemi**, samuti kehaomaseid **kaitsemehhanisme** ning reguleerib närvi- ja hormoonsüsteemi abil **kogu organismi tasakaalu** nii füüsilisel kui ka psüühilisel tasandil.

Missugune on tasakaalus kroontšakra?

Ainsa tšakrana avaneb seitsmes tšakra üles, sest ta on **spirituaalsuse keskus**, **ühendab inimlikkuse jumalikkusega** ja **viib kõrgemate teadvusseisunditeni**. Ta saab avaneda üksnes siis, kui kõik ülejäänud tšakrad on täielikult välja arenenud, sest lõpuks on maine elu ju vaimse taipamise aluseks.

Tugevasti väljaarenenud seitsmenda tšakraga inimestel on **osadus sügavalt spirituaalsest kosmilisest kogemusest**. Nad võtavad kõikehõlmava teadmise vastu ja on ise teistele inspiratsiooniks. Energiakeskuse jõud ei ole seejuures reserveeritud mitte ainult suurtele vaimsetele õpetajatele.

Kui tšakra ei ole liiga nõrgalt välja arenenud, on iga inimene võimeline selgusele jõudme, et ta on **osa suurest tervikust**. See teadmine annab tema hingele jõudu. Harmoonilise seitsmenda tšakraga inimest valdab **sügav meelerahu**, ta tunneb ühendust kosmosega. Energiakeskus toidab spirituaalsust ja usku.

Blokeeritud või tasakaalust väljas kroontšakra

Kroontšakra liigsele rõhutamisele viitab vähene huvi ümbritseva ja kaasinimeste vastu. Selline inimene tõmbub ekstreemselt tagasi, on depressiivne, vaimselt segaduses, ligipääsmatu ja on kaotanud reaalsustaju. Liiga aktiivne seitsmes tšakra võib muuta ka liigselt spirituaalseks, ebapraktiliseks, maistest oludest “lahtiühendatuks” ja teiste suhtes vaimselt üleolevaks.

Kui see energiakeskus on aga nõrgenenud, siis juhivad elu üksnes materiaalsed püüdlused. Raske on langetada otsuseid ja maad võtab seesmine tühjus. Vaevab krooniline vaimne või emotsionaalne väsimus, võib tunda lootusetust ja abitust ning tunnet, et Sind mõistetakse valesti. Võib olla negatiivne mina-pilt, pidev häbitunne, puudub elurõõm ja pigem vaevab apaatsus. Nõrga kroontšakra korral võib esineda eelarvamuslikku suhtumist, spirituaalsuse eitamist ja künismi.

Füüsilisel tasandil võib vähese energia korral esineda kogu kehas kroonilisi või süsteemseid haiguseid. Ka unehäireid, unustamine ja keskendumishäired on märgid, mis viitavad alatalitlusele.

Disharmonia psühholoogilised tunnused:

vähene huvi ümbritseva ja kaasinimes vastu, ekstreemselt endasse tõmbunud, depressiivne, vaimselt segaduses, puudub sisemine rahutunne, ligipääsmatu ja kaotatud reaalsustajuga, vastandina juhitud ainult materiaalistest püüdlustest, ahne, kitsarinnaline, raske otsuseid langetada, seesmine tühjustunne, võetakse kõike ümbritsevat liiga tõsiselt.

Disharmonia füüsilised tunnused:

unehäired, unustamine, määlulüngad, keskendumishäired, pearinglused, kroonilised või süsteemsed kogu keha hõlmavad haigused, skisofreenia, Parkinsoni tõbi, epilepsia, seniilsus, dementsus, Alzheimeri tõbi

Testi, kui tugev on sinu kroontšakra

- ‘ Kas Sul on raske leida enda keset?
- ‘ Kas kannatad sageli depressiivsete meeleolude või isegi depressiooni all?
- ‘ Kas arvad, et ei oma tähtsust, mida selles elus teed, sest pärast surma ei oota Sin niikuinii enam mitte midagi?
- ‘ Kas sul on probleeme uinumisega ja/või ärkad öösel sageli üles?
- ‘ Kas sul on raske otsuseid langetada?
- ‘ Kas Sul on mõni krooniline haigus?
- ‘ Kas sul on tihti peavalu?
- ‘ Kas Sul on raske leida sisemist rahu?
- ‘ Kas kaebad määlulünkade üle tunned end sageli mentaalselt kurnatuna?
- ‘ Kas sooviksid liikuda rohkem spirituaalsele tasandile?
- ‘ Kas võtad ümbritsevat väga tõsiselt?

Kui vastasid **enamale kui kuuetele küsimusele** “jah”, siis tasakaalutus ei ole veel tugevasti välja kujunenud, kuid sellest hoolimata tuleks sellele tšakrale tähelepanu pöörata ja tema eest hoolitseda, näiteks aroomiteraapia abil (vt allpool sobivaid juhendeid).

Kui vastasid **vähem kui neljale küsimusele** “jah”, siis esineb vaid kerget disharmoniat. Et olukord aga edasi ei kulmineeruks, siis on soovitatav juba ennetavalt selle tšakraga tegeleda

ja tema eest hoolitseda. Nii on võimalik ennetada ka võimalikke hilismaid kaebusi ja haiguseid.

Kroontšakra aktiveerimine

Tšakraid aitavad aktiveerida ja tasakaalustada erinevad **energeetilised teraapiad**, näiteks **reiki** või teised energeetilised massaažid, samuti ravivõimlemine, jooga, meditatsioonid ja veel palju muud. Kuid lisaks sellele on väga oluline ka **ise panustada enda eluviiside ja mõttemustrite muutmisse**, et efekt oleks maksimaalne ja tulemus püsiv.

Tšakrate toetamiseks ja tugevdamiseks saab ise palju ära teha. Energia liikumist saab harmoniseerida juba läbi teadliku mõtteviisi ja looduse kogemisega. Samuti on võimalik teha ise erinevaid tervendavaid harjutusi, mida vaatamegi alljärgnevalt.

Siinkohal on aga asjakohane meelde tuletada ka vana hea tarkusetera, et **kõik mida Sa mõtled, selleks Sa ka saad ja seda tõmbad enda ellu juurde**. Seega lisaks erinevatele teraapiatele ja muudele toetavatele tegevustele on oluline jälgida mõtteid ja suhtumist ning teha nendega tööd, et hoida ennast läbi mõtete suunamise rohkem tasakaalus.

Nippe kroontšakra aktiveerimiseks

Enda kroontšakrat on võimalik järjepidevalt toetada ja aidata tal tasakaalus püsida. Selleks võid kasutada alljärgnevat soovitusi ja nippe:

- **Tegele oma spirituaalse arenguga ja kuula oma siehäält.**
- **Kõrge mäe tipus** on võimalik kogeda absoluutset lähedust kosmose ja jumalikkusega. Eemal igasugusest tsivilisatsioonist oled taevale lähemal.
- Aktiveerimiseks sobivad **vaikuseharjutused**, nagu sügav meditatsioon või tšakra-*qigong*. Pöördu mõne kogunud õpetaja poole, kes Sind nendesse praktikasse pühendab. Võid tegeleda lihtsalt **sisevaatlusega vaikus**.
- Mõttele kõigile oma maistele kiindumustele ja lase nad vabaks, mõistes, et nendest asjadest lahti laskmine ei tähenda, et neid poleks kunagi olnud.
- **Tegele vaimsete praktikatega** ja/või liitu mõne rühmaga, kes seda teeb.
- Uuri oma lemmikuid pühakohti või inspireerivaid kirjatöid.
- **Veeda aega üksi.**
- Joo **poolvääriskividega harmoniseeritud vett**. Kivide soovitusi vaata allpool. Pane puhastatud ja pestud kivid anumasse ning täida anum veega. Enne joomist luba mõnda aega kivil vett laadida.
- Soovitatav on teha ka **lõõgastavaid vanne** kogu kehale, lisades vannile **eeterlikke õlisid** (vt soovitusi allpool). Võid kasutada ka teisi erinevaid **aroomiteraapilisi meetodeid**, näiteks aroomilampe, difuuserite või kehaõlide abil.
- Kasuta enda ümbruses **lillat, valget või kuldset värvi**. Näiteks võid tuua koju seda värvi õitega taimi või lisada selliseid detaile interjöörile.
- **Söömisel pea meeles, et seitmenda tšakra toetamisel esindab vaimu/hinge**. Toit tundub selles osas peaaegu mittevajalik. Kui selles Tšakras on palju energiat, siis

see võib põhjustada ebaühtlaseid söömisharjumusi, isegi unustamist vahel süüa. Sa võid ignoreerida oma keha või kaotada ajataju. Sa ei pruugi võtta aega, et süüa tervislikult, võid liiga palju paastuda või söömisel võid süüa liiga kiiresti või suurte ampsudena, vähem närides, vähem teadlikult või tehes ebatervislikke toiduvalikuid. Selle asemel peaksid aga varuma kannatlikkust, et nautida toidu maitset ning sööma regulaarselt ja kindlate ajavahemike järel. **Oluline on ka jälgida, et Sinu keha saaks kogu aeg piisavalt vett**, seega soovitatav on kanda veepudelik endaga kogu aeg kaasas.

- Selle tšakra toetamiseks sobivad kerged toidud. Toiduvalmistamisel võiksid kasutada järgmisi toiduaineid ja taimi: rohelised salatilehed, brokkoli, kartul, küüslauk, seemned, ingver, sibul, liiši, kookospähkel, troopilised puuviljad. Ürtidest võiksid kasutada salveid, basiilikut ja lavendlit.
- Kasuta tšakrat toetavaid **poolvääriskive** või kanna nendest valmistatud ehteid. Vaata allpool soovitusi.
- Korda **afirmatsioone** või laula **mantrat**. Soovitusi vaata allpool.
- **Mediteeri**. Võid selleks kasutada alljärgnevat esitatud **värvimeditatsiooni** või kuulata YouTube'ist erinevaid tšakrat toetavaid meditatsioone.
- Kui kasutad reikit, siis võid ka ise laadida enda kroontšakrat reikiga. Või kui Sa pole reikit praktiseerinud, siis selle asemel võid proovida allpool esitatud **tervendavat harjutust**.

Eeterlikud õlid

Seitsmenda tšakra toetamiseks ja aktiveerimiseks võid kasutada aroomiteraapiat.

Selleks lisa 3-4 tilka sobivat eeterlikku õli **jalavannile** või tee mõnus **soe ja lõõgastav vann kogu kehale**. Lisaks võid valmistada ka endale sobivatest eeterlikest õlidest kehale määritava roll-oni või kehaõli.

Afirmatsioonid ehk positiivsed kinnitused

Tšakra toetamiseks ja tugevdamiseks võid korrata nii hommikul peale ärkamist kui õhtul enne megamajäämist järgmisi positiivseid lauseid ehk afirmatsioone:

- “Armastus on igavene.”
- “Jumalikkus kaitseb ja juhivad mind.”
- “Ma olen avatud Universumi headusele ja rikkusele.”
- “Ma olen armastust väärt.”
- “Ma olen siin, et maailmas midagi muuta.”
- “Ma olen täiuslik just nii, nagu ma olen siia ilma loodud.”
- “Minu valgus tõmbab ligi teisi, kes austavad minu ainulaadset vibratsiooni.”

Afirmatsioone võid lausuda ükshaaval, püüdes tunnetada iga lause tähendust sügaval enda sees. Tunnetamine aitab neid kinnitusi kergemini omaks võtta.

Mantra

Mantrate laulmine on iidne ja tõestatud meetod tšakrate energeetiliseks tugevdamiseks. See aitab vabastada pingeid ja eemaldab blokeeringuid tšakras ning aktiveerib seda.

Traditsiooniline seitsmenda tšakra mantra on "OM". "Om" kingib meil sügava rahu ja tugevdab sidet kosmosega.

Mantra laulmiseks otsi endale rahulik koht, kus Sind ei segata. Võid istuda või seista, peasi, et Sul on mugav olla ja et Sinu rinnakorv oleks avatud.

Sulge silmad ja suuna kogu oma tähelepanu kroontšakrale. Kui sellest on saanud Sinu teadlikkuse kese, siis võid alustada mantra laulmist.

Sulge silmad ja suuna kogu oma tähelepanu kroontšakrale. Kui sellest on saanud Sinu teadlikkuse kese, siis võid alustada mantra laulmist.

Mantra kordamisel tunnetä ennast seestpoolt ja proovi tajuda mantrat. Pane tähele järelkõla, mis sellest kajama jääb.

Hinga rahulikult ja ühtlaselt. Püüa leida oma rütm, enamasti käib see hingamisega kooskõlas.

Esialgu harjuta mantrat kuni 15 minutit. Võimalusel korda seda tihti.

Värvimeditatsioon

Istu toolil või padjal, jalad rätsepaistes, ja siruta enda selgroogu. Soovi korral võid mediteerida ka pikali.

Sulge silmad ja hinga sügavalt sisse-välja. Pööra peopesad ülespoole, istudes võid toetada nad reitele. Luba kogu kehal lõõgastuda.

Seejärel pööra pilk sügavale enda sisse ja keskendu kroontšakra asukohale pea kõige kõrgemas punktis, pealael. Kujuta endale ette, justkui voogaks seal violetne valguskeeris.

Tunnetä, kuidas sissehingamisel see keeris suureneb ja väljahingamisel tõmbub tagasi kokku. Jälgi, kuidas violetne valgus pulseerib Sinu hingamise rütmis. Jätka niimoodi hingamist, kuni tunned, et tšakra on ühtlaselt täidetud intensiivse violetse valgusega.

Jälgi, kuidas kroontšakra Sinu pea kohal järjest kõrgemale kasvab. Lõpuks muutub violetne sära puhtaks valgeks helenduseks, mis sümboliseerib täiuslikkust. Ava end sellele energiale ja naudi seda võrratut olekut. Luba nüüd energial rahuneda. Hinga veel paar korda sügavalt ja rahulikult. Seejärel ava oma silmad ja naase argipäeva rüppe.

Tervendav harjutus

Heida pikali ja sulge silmad.

Hõõru peopesad teineteise vastu, kuni need on soojad ja energiaga laetud. Kui oskad reikit kasutada, siis võid ühendada ennat ka reiki tervendava väega. Seejärel aseta vasak käsi otse lagipähe ja parem käsi selle peale. Soovi korral võid käed panna ka kõrvuti pealaele.

Püüa samal ajal lõõgastuda ja vabastada oma keha pingest. Keskendu hingamisele - hinga seitse korda sügavalt sisse-välja. Tunneta, kuidas iga hingamisega voolab Sinu kätest kristallselge energia Sinu kroontšakrasse.

Ole hetkes ning tunneta ja naudi seda soojust, mis voolab läbi seitmenda tšakra. Kui oled valmis, siis võta käed pealaelt, ava silmad ja naase igapäevatoimetuste juurde.

https://www.hingelaegas.ee/blogi/kuidas-tasakaalustada-ja-aktiveerida-kroontsakrat/?srsltid=AfmBOopubGXxJlKzKWeMAt4jeCOviNk6HSy9_2pBuK7obkopgG2QjzSD

Kroontšakra Suur valge valgus
Teadvus • Vaimsus • Puhtus

Ülevaade

Isiksus: leia oma tõeline põhi

Taju: meie mõtted

Element: mõtted, mis viivad mõistmiseni

Tulemus: õndsus

Identiteet: universaalne identiteet

Omadused: ühtsus, õndsus, ületamine

Otsib: algset vaimset olemust ja kodu; tahab irduda maistest köidikutest ja identifitseerimisest

Blokeerivad hirmud: eneseteadvuse surm, maailma seljatahajätmine

Asukoht: pealagi, lõgeme kohal

Kehaosad: kesknärvisüsteem, ajukoor ja käbinääre

Tasakaalustatud kroontšakra

Tasakaalustatud ja avatud kroontšakraga inimene teab, et tõelist õndsust ja õnne ei saa siinses aja ja ruumi maises eksistentsis leida mitte egoga seotud kogemustest, vaid pigem ainult eneseületamise kaudu. Teda ei huvita maised rõõmud, vaid ta suunab oma tähelepanu, energia ja ambitsioonid spirituaalse maailma poole, kuna mõistab, et tõelise rõõmu saab saavutada vaid siis, kui ta laseb oma egost lahti.

Ta januneb sedasorti teadmiste järele, mis ei propageeri kiindumust, vaid hoopis vabastavad materiaalsusest. Teda paeluvad vaikus ja meditatsioon, mis tulevad tal loomulikult välja. Ta kogeb pidevat rahulolu, mis ei tule välisest maailmast, mistõttu ei püüa ta ka lakkamatult oma ego upitada.

Tasakaalustamata kroontšakra

Tasakaalustamata või blokeeritud kroontšakrat iseloomustavad tugev maine gravitatsioon (kui alumised tšakrad on samuti tasakaalust väljas), vastupanu vaimsele maailmale ja identiteedi- kaotuse kartus. Kroontšakra energia läheb tasakaalust välja, kui inimene püüab maisest varast ja kohustustest kramplikult kinni hoida.

Kroontšakra võib tasakaalust välja langeda ka trauma tagajärjel, mis on aset leidnud kas spirituaalses maailmas või mis on seotud eneseteadvuse piiride ootamatu kaotusega. Trauma põhjuseks võib olla võimas spirituaalne kogemus (mille käigus sooviti kogeda õnne, kuid jõuti hoopis hirmutavasse tühjusesse) või ootamatu teadvusekadu surmalähedase kogemuse, operatsiooni või peaaegu surmava õnnetuse tõttu. Kõik need vahejuhtumid võivad kroontšakrasse hoiatuseks jälje jätta, juhuks kui peaksime uuesti sarnasesse olukorda sattuma, et juhatada meid lõputu eluallikani.

Kroontšakra tasakaalustamine

Kui juurtšakra kätkeb endas instinktiivsemat hirmu, et keha lakkab olemast, siis kroontšakra hirm on tunduvalt peenem: see kardab eneseteadvuse lõppu, soovides, et meie ebapüsiv ja ajalik ego ei kaoks veel niipea.

Kroontšakra tegeleb sügavmõttelisemate küsimustega, mis uurivad midagi „tundmatut“, mida leiab surmast ja sügavast unest. See innustab meid ennast ületama, et meie vaim kogeks suurepäraselt terviklikkust, ja kui suudame oma ego surmahirmust lahti lasta, ootab meid ees tohutu vabadus, ühtsus ja õndsus.

Kroontšakra tasakaalustamiseks

Leia rahu, tõsta oma teadlikkust ja pööra tähelepanu ühtsusele

Mõtlus

Kroontšakra

Tähelepanu hajutamise ajastul pole midagi luksuslikumat tähele panemisest. Kuna me elame pidevas liikumises, on ääretult oluline ka olla rahulikult paigal. Tunneme end sageli kõige õnnelikumalt siis, kui ei pööra ajale tähelepanu ja laseme oma mõtetel niisama lennata. Tee tasakaalustatud kroontšakrani peitub mõtluses ehk meditatsioonis, see supervõime aitab sul saavutada vaimuselguse ja meeleseisundi, kus kõik on puhas, lihtne ja taotluslik. Selles seisundis ei lähtu me oma egost, vaid elame õnnelikult olevikus.

Kroontšakra on koduks meie valgustatusele ja spirituaalsele ühendusele ümbritseva maailmaga. See aitab luua ühenduse Kõrgema Mina, kõikide planeedi olendite ja lõpuks ka

jumaliku energiaga, mis on loonud kogu universumi - mõtluse praktiseerimine avab selle tšakra ja premeerib meid rõõmu ja meelerahuga.

Sisuliselt tähendab mõtlus pigem kuulamisoskuse arendamist kui meelte vaigistamist. Sisemise teadvuse austamiseks peaksime pähe tulnud mõtetele rohkem tähelepanu pöörama, see ongi mõtluse eesmärk.

Alatalitus

- Elus pettunud
- Vaimne skeptitsism
- Eesmärgi puudumine
- Depressioon
- Vaimne udu
- Hirm võõrandumise ees
- Kesine ja ebaühtlane unerežiim
- Segadus
- Ükskõiksus
- Materialism

Tasakaalus

- Teiste suhtes empaatiline
- Tugev side jumalikuga
- Oled oma ülimest eesmärgist teadlik
- Selgus igal tasandil
- Väljendad ja jagad tingimusteta armastust
- Ärksuse praktiseerimine
- Rahulikkus
- Tunned, et sind valvatakse
- Mediteerimine on lihtne
- Mõtted tulevad ja lähevad vabalt
- Suudad materiaalistest asjadest lahti lasta
- Suudad elada ilma egota

Ületalitus

- Segadus
- Isolatsioon
- Enesehävituslik käitumine
- Peavalud
- Liigne muretsemine
- Luupainajad
- Kurnatus
- Pettumus
- Igavus

- Ahnus/materialism
- Vaimne või intellektuaalne üleolek
- Õigus
- Üksindus
- Viha
- Tundlikkus valguse ja helide suhtes
- Jäärapäisus

Kroontšakra tasakaalustamiseks:

SÖÖ

Selle tšakra jaoks toitu valides peaksid keskenduma pigem paastumisele ja mürkide väljaajamisele kui toitudele, mis aitavad kasvatada ning säilitada keha tugevust ja vastupidavust.

Valgeid vilju: apteegitilli, pirne, lillkapsast, rediseid, kookospähklit.

Väherasvaseid ja kergesti seeditavaid toite: idusid, greipe, sidruneid, laime, pomeleid

Peamiselt vedelikke: teesid, mahlu, puljongeid, tervislikke mahlajäätiseid

Mürke väljutavaid toite: sidruneid, greipe, avokaadosid, artišokke

Väikeseid portsjone.

Välldi tihkeid, raskesti seeditavaid toite

Maitsekombinatsioonid

Apteegitill ja sidrun

Pirn ja apteegitill

Greip ja redis Pomel, kookospähkel ja laim

TEE

Saa teadlikuks

Tegu on väga mõjuva harjutusega, kuna aitab märgata ja hinnata meie ümber leiduvaid lihtsaid piasaju palju sügavamal viisil. Tänu sellele harjutusele leiame ühenduse looduse iluga, mis kiire elutempo juures jääb meil sageli märkamata.

1. Vali end ümbritsevast keskkonnast mõni objekt ja keskendu sellele minutiks või kaheks. Selleks võib olla puu, lill, putukas, pilved või koguni kuu.
2. Ära keskendu mitte millelegi muule kui ainult sellele objektile. Vaata objekti seni, kuni su keskendumisvõime seda lubab.
3. Vaata seda objekti nii, nagu näeksid seda esimest korda. Uuri igat nurka ja külge ning lasse sel end kaasa haarata. Luba endal selle energiaja loodusliku eesmärgiga ühendus luua.
4. Küsi endalt, kas sa tunned selle objektiga mingit sidet.

Harjuta tardumust

Istu vaikselt (silmad võivad olla nii avatud kui ka suletud). Püüa ümbritsevast maailmast 1-10 minutiks eemalduda iga kord, kui tunned, et pead praeguse hetkega uuesti kontakti looma.

Pane nutiseadmed käest ja istu, keskendudes mõtetele, mis tulevad ja lähevad, ning vajadusel ka ebamugavustundele.

Õpi elama teiste teenistuses

Leia viise, kuidas olla omakasupüüdmatu. Teiste aitamine on suurepärane viis kaastunde ja ühtekuuluvustunde tekitamiseks. Pea meeles, et kõik suured vaimsed meistrid on teisi inimesi teeninud võid minna vabatahtlikuks või aidata kedagi, kes hädasti abi vajab.

OLE

Hinga sisse ja välja, et kehas asuvaid pingeid vähendada. Lase hingamisel loomulik rütm saavutada, ilma et püüaksid seda kontrollida. Lihtsalt jälgi, kuidas sisse hingates rahuned ja kuidas välja hingates pinged kaovad. Kujuta ette suurt valget lootoseõit, mille kroonlehed on suletud samas kohas, kus sinu kroontšakra. Vaata seda lootoseõit ja uuri selle kuju värvi ja tekstuuri. Kui sa tähelepanelikult jälgid, näed, kuidas lootos hakkab tšakraga ühes rütmis pöörlema. Lootose kroonlehed hakkavad ükshaaval avanema. Kui esimene kiht on õide puhunud, näed veel loendamatuid kroonlehtede ridu. Mida rohkem kroonlehti avaneb, seda kiiremini hakkab õis pöörlema. Peagi mõistad, et iga avanenud kroonlehe all on peidus järgmine kiht. Lootose õitsemine on kauakestev, lõputult paljude etappidega protsess. Nüüd näed, kuidas su seitsmes tšakra pöörleb samasuguse jõuga.

Tšakra violetne valgus voolab sinust üle, läbistades igat sinu rakku ja poori. Hinga sügavalt ja tunneta, kuidas kroontšakra energia ühendab sind pea kohal laiuva taeva ja jalge alla jääva maaga ning ka kõige muuga, mis nende kahe vahele jääb sa muutud eksistentsi osaks. Puhka selles teadmises, seejärel esita endale alltoodud küsimused ning lasse vastustel seedida ja mõtle, mis tunde need sinus tekitavad.

KÜSI

Kas ma näen kõike enda ümber tervikuna?

Kas ma suudan täna oma ego alla suruda?

Kas ma armastan kõike enda ümber tingimusteta?

Millesse ma olen kiindunud või millest ma olen otsustanud siin maailmas kinni hoida?

Kas ma tean, milline on minu kõrgem eesmärk?

Ma usun, et universum on...?

ÜTLE

„Ma olen jumalik.“

„Mul on jumalik eesmärk ja olen rahul kõigega, mida teen.“

„Ma usun lõpmatutesse võimalustesse.“

„Ma lähen oma kammitsevatest uskumustest kaugemale ja aktsepteerin end täielikult.“

„Ma tunnen, et olen kõikide elusolenditega ühenduses.“

„Ma olen universumiga üks.“

LIIGU

Parim harjutus kroontšakra tasakaalustamiseks on meditatsioon, selleks sobib padmasana ehk lootoseasend. Selle tšakra energia aitab meil kogeda Jumalikkust, avada end kõrgemale või sügavamale jõule, lubades meie meelel olla teravam, selgem ja läbinägelikum.

Tšakrat abistavateks asenditeks on *sirsasana* ehk peapealseis, *matsyasana* ehk kalaasend ja *vriksasana* ehk puuasend.

(Joogaga tegeletakse tavaliselt hommikuti, kuid seda võib praktiseerida ka muul ajal.)

NUUSUTA

Kasuta järgnevaid eeterlikke õlisid kodus või pihusta need taskurätile, et neid endaga kaasas kanda: viirukipuu, heinputk* ja lavendel. Lahjendatud kujul võib nendega isegi pealage masseerida.

*Tähelepanu! Heinputke eeterlikku õli ei tohiks raseduse ajal kasutada

HOIA

Tervendavad kristallid: teemant, ametüst - kanna seda ehetena, pane padja alla või hoiu oma kirjutuslual.

Igapäevase tasakaalu saavutamine

Järgmised paar lehekülge on kõige tähtsamad, seega soovitan need sul ära märkida. Need neli sammu moodustavad nii-öelda igapäevase tasakaalu tööriistakomplekti - mõtle neist kui toimetulekustrateegiast, mis aitab hetkel, mil elu on sind rööpast välja löönud.

Kui sa leiad end rõhuvast, stressirohkest või koormavast situatsioonist, siis need neli sammu aitavad sul uuesti leida tasakaalu ja keskpunkti, et saaksid liikuda edasi läbimõeldult ja teadlikult.

Korda neid nelja sammu nii palju kordi kui vaja, kuni tunned, et oled jälle keskendunud ja rahulik. Aja möödudes hakkad tegema neid vaistlikult, mistõttu muutub tasakaalu saavutamine üha lihtsamaks.

ARMASTUS

Esimene samm

Esimene samm tasakaalustatud eluni on avada oma süda ja lasta tänulikkusel oma meel vallutada. Alati on midagi, mille eest tänulik olla, ja see on suurepärane viis igasuguste probleemidega toimetulekuks. Kui kuulad oma südant, langetad sa kaastundliku ja aktsepteeriva otsuse.

Küsi endalt:

Mille eest ma võiksin praeguses situatsioonis või sellel samal hetkel tänulik olla?

Mida ma pean aktsepteerima?

Kelle ma pean kaastundega üle valama?

IDENTITEET ja TÕDE

Teine samm

Teine samm tasakaalustatud elu suunas on luua ühendus oma identiteeditundega.

Küsi endalt:

Kas see situatsioon laseb mul tunda end enesekindlalt ja tasakaalustatult nii moraalselt kui ka eetilisel?

Mida ma vajan praegu, et säilitada kooskõla iseenda, oma uskumuste ja veendumuste vahel?

Kuidas ma saaksin muuta selle situatsiooni positiivseks kogemuseks, et tunneksin end energilise ja kõikvõimsana?

Kui oled oma identiteediga taas ühenduse loonud, on aeg tõtt kõneleda. Iga situatsioon muutub selgemaks, kui väljendad end selgelt ja autentselt.

LOOVUS ja VAIST

Kolmas samm

Kui oled selguse leidnud ning veendunud, et sinu süda ja identiteet on ühel joonel, on aeg kuulata oma vaistu. Kuula oma kõhutunnet. Mida see sulle ütleb? Kas see saadab sulle märke, mis aitavad sul leida veelgi selgemat perspektiivi?

Kui su vaist ütleb sulle, et oled õigel teel, siis lase energial voolata ja uus tasakaal leida. Pea meeles, et elu pole staatiline - me oleme dünaamilised olendid, kelle kired ja loovus muudavad meid unikaalseks ning pakuvad meile mõnu. Mida sa saaksid selles situatsioonis teha, et tuua oma ellu veelgi rohkem lõbu ja rõõmu?

TUGI ja MÕTLUS

Neljas samm

Nüüd on aeg otsida tuge, kui situatsioon seda nõuab. Pöördu nende poole, keda saad usaldada ja kelle seltsis tunned end turvaliselt.

Viimane samm tasakaalustatud elu saavutamiseks on võtta korraks aeg maha, et saaksid liikuda edasi uute kavatsuste ja rahuliku meelega. Tasakaal ootab sind teisel pool seda põgusat, kuid olulist meditatiivset hetke.

Kokkuvõte

Kroontšakras asub meie hing ja kümnes värav, kus sulavad kokku individuaalne ja universaalne teadvus, lõplik ja lõpmatu olemine sinu sees. See on koht, kus me saame tõeliselt kogeda ja nautida iseenda jumalikkust, lõpmatust ja piiritust. Yogi Bhajan ütles alati, et kõikide meie probleemide juurpõhjus on selles, et me asetame jumala endast väljapoole, kui tegelikult hoiab meist igaüks teda enda sees. Tundes iseennast, tunned sa ka jumalat.

Kroontšakraga ühendumise võtmesõna on alistumine. Sul on vaja võimet lasta minna ja lõdvestada oma keha, meel ja ego nii, et kuuleksid hinge häält ja juhatust. Ainult täielikult iseennast väärtustades saad sa elada seitsmenda tšakrast.

Kroontšakra sisaldab kõigi kuue tšakra elemente ja saab tõeliselt avaneda alles siis, kui kõik ülejäänud voolavad vabalt.

Kui sul on tugev ühendus kroontšakraga, oled täidetud rõõmu, rahu ja harmooniaga. Tunned õndsust ja ekstaasi ainuüksi sellest, et oled olemas. Suudad alati näha tervikut, mõistad, et kõik on üks, ja lähtud oma elus sellest veendumusest. Teised võivad sind näha kui pühakut, sest oled pidevas kontaktis jumalikkusega iseenda sees ja käitud sellele vastavalt. Inimene, kes ei ole ühenduses oma seitsmenda tšakraga, võib kogeda ebamugavust, mis ei ole justkui ühegi füüsilise põhjusega seotud: apaatiat, kahtlusi, leina, surmahirmu. Ta võib eitada igasugust spirituaalsust või hoopis vastupidi, kalduda padureligioossesse ekstremismi. Füüsilise keha tasandil võivad tasakaalutusest selles tšakras märku anda apaatia ja üldine ebamugavustunne kehas.

Lihtsad nipid, kuidas parandada seitsmenda tšakra energiat. * • Sadhana - pühendu kindlaks ajaks meditatsioonipraktikale ja tee 40, 90, 120 või 1000 päeva järjest iga päev üht ja sama meditatsiooni. • Kui sa tunned, et sulle võiks see sobida, siis proovi ühenädalast veepaastu. • Kanna lillat või violetset värvi rõivaid.

Kasutatud kirjandus:

Tasakaalus elu. Kimberly Parsons