



Dr Darko Cvetković

# Čakre

Otvorite vaše  
energetske centre



ENERGY HOUSE





***Tvoja **ENERGIJA** te predstavi  
i pre nego što progovoriš.***

**Dr Darko Cvetković**

REIKI učitelj, osnivač  
ENERGY HOUSE-A

---

# Šta su Čakre





**Čakre su energetski vrtlozi i sadrže spoj muške i ženske energije. Nalaze se u eteričnom telu i raspoređene su duž kičmenog stuba.**

Preko čakri se naše telo snabdeva životnom energijom. Ima ih 7 i svaka ima svoju frekvenciju, boju, u formi su levka, širim delom okrenutim prema spoljašnjoj strani tela, a užim prema unutrašnjoj.

Prednja strana povezana je sa emocijama čoveka, a zadnja ostvaruje uticaj na endokrini sistem i predstavlja volju.

Danas je moguće snimiti auru i čakre specijalnim aparatima.

Proces starenja se pokreće čim čakre počnu da se vrte sporije, što znači da telo ne dobija dovoljno životne energije.



# Čakre

---

Do usporavanja rada čakri dolazi zbog neispravnog načina života na svim nivoima.



# Čakre

## ČAKRE I NLN NIVOI (Robert Dilts)

Ovaj sistem nam pomaže da razumemo na kom nivou je potrebno napraviti promenu.



**DUHOVNOST**

**SISTEM**

**IDENTITET**

**VREDNOSTI  
I UVERENJA**

**STRATEGIJE  
I SPOSOBNOSTI**

**PONAŠANJE**

**OKRUŽENJE**

# Prva čakra Muladara



## PRVA ČAKRA: MULADARA (KORENSKA)



**Lokacija:** U korenu kičme, perineum

**Boja:** Crvena

**Element:** Zemlja

**Povezana je sa:** Polnim žlezdama

**Organi:** Debelo crevo, polni organi, kukovi, anus, karlica, noge

**Funkcija:** Stabilnost, sigurnost, manifestacija, mogućnost preživljavanja, fizička vitalnost, uzemljenje, osnovne potrebe, fizička i materijalna sigurnost

**Životni aspekt:** Okuženje i rezultati

**Kada je ova čakra dobro:**

Osećamo se sigurno, hrabro i možemo sve.

Imamo svest da smo živi i da sa lakoćom funkcionišemo u fizičkom svetu. Da se dobro krećemo i manifestujemo sa lakoćom.



**Šta se događa kada se blokira:** Ekstremna negativnost, ciničnost, poremećaji ishrane, zavist, zavisnost, osećaj egzistencijalne ugroženosti i nesigurnost u fizičkom svetu. Osećaj da preživljavamo. Osećaj da postoje konstantni rizici.





# Čakre

---

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja ove čakre:** Bolesti zavisnosti, anoreksija, hladna stopala, opstipacija ili dijareja, kolitis, neplodnost i sterilitet, hemoroidi, problemi sa karlicom, impotencija, svrab, skočni zglobovi, bolesti repnog dela kičme, paranoja, problemi sa kičmenom moždinom, gojaznost, bolesti debelog creva.

---

Princip ove čakre je hrabrost i razmislite o tome gde i kako vi narušavate ovaj princip?

Osvestite i osetite svoj strah pred životom i sve manifestacije njegovog neprihvatanja.

**Princip glasi: Ja jesam.**

---



Gradi osnove na kojima baziramo svoj život. Ovde uzemljujemo sebe i sidrimo našu energiju za manifestaciju. U osnovi je osećaj preživljavanja i sigurnosti u vezi fizičkog, telesnog i finansijskog dela našeg života.

Potreba za sigurnošću može da prevlada i da postanemo uplašeni za posao, fizičku sigurnost, dom i zdravlje. Kada je čakra blokirana njome upravlja strah.



Psihološki gledano, čovek na nivou Muladare svoju stabilnost i utočište stvara u materijalnim stvarima i produženju svog roda. Ovde se seksualnost iskazuje kao potreba za decom u kojoj roditelji podsvesno traže svoju sigurnost. Ona odgovara instinktima, a u psihološkom smislu ona odgovara potrebi za sigurnošću koju pokušavamo da zadovoljimo kroz novac, kuću, imanje, kroz drugu osobu u smislu produženja vrste.

Drugim rečima to je čakra nesigurnosti. Nesigurnost nas tera da tražimo utočište i sigurnost u materijalnim stvarima i kroz produženje vrste.

---

### **Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili u neravnoteži:**

- Napuštanje**
- Fizičko zanemarivanje**
- Loša fizička veza sa majkom**
- Pothranjenost**
- Velika bolest ili operacija**
- Fizičko zlostavljanje**
- Nasleđena trauma**

**Kako osnažiti ovu čakru:** Možete osnažiti ovu čakru tako što ćete da provodite više vremena u prirodi, bavite se baštovanstvom, zdravom ishranom i povezujete kroz šetnju prirodom, hodate bosu. Kod kuće kreirajte svoje sigurno okruženje i kutak za stvaranje. Posebno su poželjni Reiki tretmani. Nosite crvenu garderobu.



# Čakre

Fizičke vežbe snage i istezanja (pogotovo stopala i nogu), stojeći položaji i položaji koji otvaraju područje karlice, stimulišu prvu čakru razvijajući samopouzdanje, svesnost i ljubav prema vlastitom telu, uzemljujući nas, pomažući nam da osetimo sigurnost i mir. Nakon toga možete napraviti nekoliko čučnjeva, pretklona i otklona i kruženja kukovima.

## **Afirmacije za prvu čakru:**

***Ja sam siguran/a.***

***Ja sam finansijski bezbedan/a.***

***Stvaram sa lakoćom.***

***Hrabar/a sam i sa lakoćom se upuštam u avanture.***

***Zaslužujem poštovanje.***



## **Namirnice koje odgovaraju korenskoj čakri**

Muladaru možemo uravnotežiti "uzemljujućom" ishranom bogatom korenastim povrćem (šargarepa, paškanat, rotkvica, cvekla, luk, beli luk, krompir), paradajz i jagode, Belančevinama (mleko, tofu, proizvodi od soje, mahunarke, ghee maslac, maslac od kikirikija, crveno meso), začinima poput rena, vlašca, crvenih ljutih papričica i bibera.





## Kristali:

Prvom energetskom centru odgovara crveno i crno kamenje, pa da nabrojimo neke od osnovnih i najčešćih:

### **Od crvenih:**

**Crveni jaspis,  
Crveno tigrovo oko,  
Rubin,  
Granat,  
kao i Zeleno-crveni  
kamen  
Heliotrop,  
Crveni koral...**



### **Od crnih:**

**Crni turmalin,  
Opsidijan,  
Hematit,  
Magnetit,  
Crni onix,  
Čađavac...**



# Druga čakra Svadistana



## DRUGA ČAKRA: SVADISTANA (SAKRALNA)



**Lokacija:** Par santimetara ispod pupka

**Boja:** Narandžasta

**Element:** Voda

**Povezana je sa:** Nadbubrežnim žlezdama

**Organi:** Bešika, bubrezi, mokraćni kanali, tanko crevo, limfni sistem, jajnici, prostata

**Funkcija:** Središte senzualnosti i harizme, središte pokretačke energije, aktivnosti i elana. Odgovorna je za vodu u našem telu i sve organe koji se tiču vode: bubrezi, mokraćni kanali, bešika kao i limfni sistem

**Životni aspekt:** Ponašanje, balans primanja i davanja

**Kada je ova čakra dobro:**

Flow, fleksibilnost, zadovoljstvo, kretanje, razmena i dobar seksualni odnos.

Ovu čakru pokreće zadovoljstvo. Kada dozvolimo sebi da budemo dobro i uživamo u stvarima. Pokreću je čula sluha, vida i dodira.





# Čakre

**Šta se događa kada se blokira:** Lenjost, manjak inicijative, problem sa seksualnošću. Javlja se ljutnja, ljubomora, požuda ili mržnja. U Svadistana čakri mi osećamo veliku uznemirenost, ne prepoznavajući njen izvor. Čoveka blokirane Svadistana čakre karakteriše depresivno-anksiozno stanje uma. Preterano se vezuje sa suprotni pol do nivoa infantilnosti. Često, čak i po cenu da to za njega bude štetno, u emotivnoj zajednici održava stanje "status kvo", samo da se ne bi konfrontirao, oponirao i suprotstavljao svoje mišljenje. Dešava se da smo u ovoj čakri ekstremni po pitanju seksualnosti, pa osećamo ili opterećenost ili nezainteresovanost. Osećaj da smo zaglavljani sa nekom negativnom emocijom.

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja ove čakre:** Zavisnost od nezdrave hrane, lenjost, ciste, poremećaj ciklusa, impotencija, menstrualne tegobe, prejedanje, pred-menstrualni sindrom, bolesti donjeg abdomena, frigidnost, problemi sa lumbalnim delom kičme, bolovi u ovom delu tela.



Osobine ove čakre su aktivnost i samoizražavanje seksualnosti.

Razmislite o tome gde i kako vi narušavate ovaj princip?

Osvestite svoje strahove vezane za seksualnost i šta vas sve sprečava da izrazite sebe? Promenite kvalitet misli i razmislite šta bi vam pomoglo u prihvatanju seksualnosti i setite se divnih stvari u kojima najbolje dolazite do izražaja.



# Čakre

Novac nije sve na svetu, možda deluje kao fraza, međutim potrebno je da se opustite. Kada znate da radite najbolje što umete i uvek dajete svoj maksimum, tada zaslužujete i da se opustite. Radite ono što volite i to će vam i doneti profit.

Nemojte se opirati normalnom toku života. Jedina stvar koja je sigurna je promena. Život je sam po sebi zanimljiv i zahvaljujući promenama postoje avanture.

Princip glasi: **Ja osećam, dajem i primam.**

**Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili neravnoteža:**

- Nedostatak nege kao deteta**
- Neprihvatanje u nekom trenutku u životu**
- Trauma ili operacija na tom delu tela**
- Ograničavajući sistem verovanja**
- Nasilne veze**
- Traume iz detinjstva**
- Seksualna trauma**



**Kako pojačati ovu čakru:** Razvijajte svoju mušku odnosno žensku energiju tako što se bavite poslovima koji podržavaju ove energije. Žene da budu u energiji nežnosti i igre, nose štikle i rade stvari polako. Muškarci da se bave sportom i fizičkim aktivnostima kao i da budu u energiji žustrine, inicijative i pokretanja.



## Afirmacije za drugu čakru:

**Zahvalan/a sam na svom životu.  
Uživam u svemu što mi dođe.  
Verujem svojim osećanjima  
i dozvoljavam im da se pokažu.  
Prihvatam i pokazujem  
svoju seksualnost.**



Namirnice koje odgovaraju sakralnoj čakri su najčešće narandžaste boje: Dinja, bundeva, šargarepa, pomporandža, mandarina, mango, kajsija. Pored toga orašasti plodovi bademi, orasi kao i med. Od začina cimet, susam, vanilla, rogač, kim. Kako je ona zadužena za vodu prijaju joj supe, čorbe, čajevi i ceđeni sokovi.

Sakralnoj čakri odgovara svo narandžasto kamenje:

Karneol, Sunčev kamen, narandžasti Kalcit, Gorski kristal, Antofilit tamonsmeđi, Brazilijanit, Rodonit, Septarian.





# Treća čakra Manipura



## TREĆA ČAKRA: MANIPURA (SOLARNI PLEKSUS)



**Lokacija:** Odmah ispod grudne kosti, solarni pleksus

**Boja:** Žuta

**Element:** Vatra

**Povezana je sa:** Pankreasom

**Organi:** Želudac, dvanaestopalačno crevo, jetra, žučna kesa, pankreas, slezina

**Funkcija:** Volja, realizacija, preuzimanje odgovornosti za sopstveni život, samopouzdanje, donošenje odluka, nezavisnost, sposobnost i odnos sa autoritetima, postavljanje granica. Ima zadatak da transformiše energiju u materiju.

**Životni aspekt:** Sposobnosti i životne strategije

**Kada je ova čakra dobro:**

Asertivna komunikacija, ostvarenje ciljeva na jednostavan i lagan način, harmonični odnosi, samopouzdanje i sigurnost.



**Kada je blokirana:** Potreba za kontrolom i nametanje autoriteta, osećaj bespomoćnosti i neodgovornost, sitničavost i zameranje, nemogućnost da sklopimo kompletnu sliku, planiranje bez realizacije, komplikovanje odnosa. Gordost je njena mana kao i sklonost ka kritikovanju drugih, gnev i nametanje svoje volje.

Duhovni pokazatelji poremećaja: razdražljivost, srdžba, strahovi, nesanica, noćne more, nesigurnost, strah od autoriteta, nedostatak samopouzdanja, nedostatak apetita.

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja:** Trbušni grčevi, kiselost organizma, anoreksija, gojaznost, hroničan umor, dijabetes, problemi sa varenjem, poremećaj varenja, alergije na hranu, bolesti jetre, kamen u žučnoj kesi, hepatitis, pankreatitis, čir na želudcu ili dvanaestopalačnom crevu.

---

### **Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili nebalansirana:**

- Kao dete niste smeli da pokazujete osećanja**
- Trauma i / ili bolest u tom delu tela**
- Poremećaji ishrane i / ili neuhranjenost**
- Niste naučili da postavljate zdrave granice**
- Neko vas je maltretirao fizički ili mentalno**

Osobina ove čakre je snaga da se izborimo za svoj stav i mesto. Razmislite šta vas sve koči u vezi sa autoritetima, koji su vam odnosi neskladni, šta ili koga u svom životu ne možete da "svarite"? Da li verujete svojim sposobnostima? Gde imate sumnju u svoje sposobnosti? Da li vam nedostaje plan da ostvarite neke svoje ciljeve?

**Princip glasi: Ja mogu i biram da hoću.**



# Čakre

---

Ova čakra služi da imamo svest o sebi kao ličnosti i nastojimo da je kao takvu sačuvamo i razvijemo. Oslanjamo se na sopstvene snage, gde odlučnost i preduzimljivost dominiraju našim karakterom. Čovek postaje borac, hrabro ide napred i ne dozvoljava više da strahovi utiču na njegov život. On je ambiciozan, snažne volje i ekstravertan. Manipura čakra je centar dinamizma i energije. Osoba Manipura čakre je autoritativna i voli da dominira, ali nije zlonamerna i igra otvoreno.

Ova čakra je veoma važna za održavanje snage volje, samodiscipline i tople ličnosti.

Takođe se smatra da na ego može uticati pankreas. Kada je ego izazvan, vaša podsvest može žudeti za slatkom hranom koja može izazvati skokove šećera u krvi (što je ono što kontroliše pankreas) i zauzvrat vas umrtviti do vaše više svesti.

**Kako pojačati ovu čakru:** Radite stvari u kojima se osećate dobro. Pronađite neki hobi ili aktivnost gde ste doživljavali pohvale. Planirajte i bavite se vizuelizacijom jer tako vraćate sebi želju za napretkom. Meditacija, fizičke i energetske vežbe, tai chi, yoga... Vežbajte zahvalnost.

---

## **Afirmacije za treću čakru:**

**Obavljam sve zadatke jednostavno i lako.**

**Mogu da uradim sve što želim.**

**Ja sam snažan/a.**

**Zaslužujem ljubav, nežnost i poštovanje.**





# Čakre

Namirnice koje odgovaraju trećoj čakri:

Žute namirnice deluju lekovito na treću čakru i pomažu podizanju samopoštovanja, raspoloženja, ali i ljubavi prema sebi.

Hrana koja najviše odgovara ovoj čakri: Ovsene pahuljice, orašasti plodovi, ananas, banana, kruška, beli krompir, limun, žute paprike, kukuruz, žuto sočivo, žuti kari, đumbir, kurkuma, kamilica.



**Kristali kojima možemo ojačati treću čakru:**

**Citrin,  
Rutil kvarc,  
Žuti aragonit,  
Žuti kalcit,  
Žuti karnelian,  
Sunčev kamen,  
Zlatno tigrovo oko,  
Žuti safir,  
Topaz,  
Gorski kristal...**



# Četvrta čakra Anahata



## ČETVRTA ČAKRA: ANAHATA (SRČANA)



**Lokacija:** Na sredini grudi, iznad grudne kosti

**Boja:** Zelena

**Element:** Vazduh

**Povezana je sa:** Timusom

**Organi:** Srce, pluća, jetra, nervni sistem i krvotok, arterije

**Funkcija:** Ljubav, saosećanje, centar svesti o postojanju

**Životni aspekt:** Vrednosti i uverenja

### Kada je dobro:

Imamo sposobnost da volimo i da dozvolimo da nas drugi vole i pomažu nam. Imamo dobre međuljudske odnose i ne zameramo drugima ni sebi, opraštamo.

Imamo saosećanje i sposobnost da oprostimo. Gledamo događaje, ljude i situacije sa pozitivne strane.



# Čakre

---

**Kada je blokirana:** Izaziva višestruke posledice. Karakteristično osećanje je tuga. Psihološki, osoba je blokirana u razmeni emocija, da voli i bude voljena. A emocije kao što su osvetoljubivost, ljubomora, kukavičluk, distanciranost, prate ovu blokadu. Traume povređivanja od strane bližnjih, ili nad njima, izazivaju blokade leđnog dela srčane čakre. Ljubavne traume, sebičnost, maltretiranje od partnera, nasilje i bezobzirnost, sebičnost, govore o traumama prednje čakre. Ovakve negativne emocije odražavaju se veoma direktno na oboljenja kojima vlada ova čakra.

**Kada je blokirana:** emocionalna neravnoteža - nedostatak empatije, strah od intimnosti, pasivnost, lako se manipuliše, umor, bes, negativnost, osećaj rata sa sobom, depresija.

---

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja:** Alergije, astma, poremećaj cirkulacije, problemi sa dojkama, bolesti srca, visok krvni pritisak, hiperventilacija, česte prehlade, pneumonija, kratak dah, poremećaj spavanja, drhtavica, bol u rukama i šakama.

**Osobine ove čakre:**

Simbolizuje ljubav i saosećanje i razmislite gde sebe ne volite dovoljno? Od koga ne dobijate dovoljno saosećanja? Šta vas je povredilo? Razmislite šta sve treba sebi i drugima da oprostite?





## Princip glasi: Ja volim i prihvatam.

Srčana čakra povezana je sa međuljudskim odnosima, odnosno univerzalnom ljubavlju i kapacitetom lične ljubavi. Kako je srčana čakra emotivna čakra, tako u njoj nalazimo emocije višeg tipa kao što su ljubav, sreća i ispunjenje. Ovde ćemo naići na sve oblike ljubavi, od zaljubljenosti do univerzalne ljubavi. Plemenitost, humanost, nesebičnost i spontanost takođe su stanja kojima osoba komunicira preko srčane čakre.

Tako je prednji aspekt ove čakre povezan s nekima od najmekših i najsuptilnijih unutarnjih stanja, ali manje je poznato da je zadnji aspekt srčane čakre povezan s hrabrošću i srčanošću, odnosno hrabrom ili nemilosrdnom ljubavlju. Borbenost, nemilosrdnost i nepokolebljivost, jesu stanja karakteristična za zadnji aspekt. Imati srca nekome nešto reći, suočiti se sa situacijom ili hladnokrvno reagovati u trenucima opasnosti, takođe su sposobnosti povezane sa zadnjim aspektom srčane čakre.

Energije koje dolaze iz nižih čakri skupljaju se u srčanoj i prolaze kroz transformaciju kako bi se podigle u više čakre. Zato je otvorenost srčane čakre ključan moment prilikom ostvarenja svakog duhovnog iskustva i unutarnje transformacije, odnosno najvažniji aspekt sposobnosti kanalisanja energije univerzalnog polja. Preko srčane čakre senzitivna će osoba biti u stanju percipirati stepen nečije otvorenosti, pri čemu je redovno reč o kapacitetu davanja i primanja ljubavi.

Srčana čakra je veoma važna za održavanje jake ljubavi sa drugima.



**Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili nebalansirana:**

- Suzdržavanje ljubavi, nemogućnost da izrazimo ljubav
- Nepraštanje, nezadovoljstvo i / ili bes
- Nedostatak ljubavi u detinjstvu
- Fizičko zlostavljanje u detinjstvu
- Trauma u predelu grudnog koša
- Odnosi zasnovani na uslovnoj ljubavi



**Kako pojačati ovu čakru:**

Vežbe disanja. Vodite računa o sebi i svojim potrebama, pišite dnevnu zahvalnost, bavite se stvarima koje su potrebe vaše duše i oprostom.

**Neki načini na koje možete uravnotežiti ovu čakru su:**

Suočite se sa traumom iz detinjstva, opraštanje, meditacija, Reiki, biti zahvalan, nosite zelenu boju.

**Namirnice koje odgovaraju srčanoj čakri**

Zelene namirnice će pomoći ukoliko je Srčana čakra u disbalansu, ukoliko smo pod stresom ili osećamo manjak energije. Spisak: zeleno povrće – posebno lisnato, zelena salata, kelj, brokoli, spanać, blitva, avokadno, grašak, boranija, artičoka, kivi.



## Kristali koji odgovaraju ovoj čakri:

Fluorit zeleni, zeleni Apatit, zeleni Kalcit, Smaragd, zeleni Aventurin, zeleni Žad, Kunzit ružičasti, Malahit, mahovinasti Ahat, Fuksit, Apofilit, Epidot, Krizopras, Peridot, Prehnit, Rozenkvarc, Rodokrozit, Rodonit, Serpentin, Staurolit (Lukasit), Gorski kristal.



## Afirmacije za četvrtu čakru:

**Zaslužujem ljubav,  
Živim u balansu sa drugima,  
Opraštam sebi, opraštam drugima.  
Zahvalan/a sam sebi, drugima i  
svim svojim iskustvima.**



# Peta čakra Višudi





## PETA ČAKRA: VIŠUDI (GRLENA)



**Lokacija:** Sredina vrata

**Boja:** Plava

**Element:** Zvuk

**Povezana je sa:** Štitnom žlezdom

**Organi:** Grlo, štitna žlezda, uho, usna šupljina

**Funkcija:** Komunikacija, slušanje, kreativnost, osećaj o sebi i ko smo mi

**Životni aspekt:** Identitet

### Kada je dobro:

Jasno izražavanje svojih potreba, ostvarenost u svim identitetima, dobra komunikacija sa sobom i drugima.

Preuzimanje odgovornosti za svoja ponašanja.

Izražavanje kroz svoju svrhu.



# Čakre

**Kada je blokirana:** Blokada grlene čakre nastaje usled trauma koje se tiču osujećenja nekih naših poduhvata, usled neizražavanja talenata, loših odnosa sa autoritetima, ocem, nedovoljnog društvenog odnosa, skandala sa prijateljima. Ovo za posledicu ima nemogućnost izražavanja sebe, svojih potreba, kreativnih potencijala, poteškoća u govoru, afirmisanju na ličnom i društvenom nivou, percepciju sveta kao lošeg mesta za život gde je čovek okružen lošim ljudima, nepravdama, okrutnošću i primitivizmom. Tada se stvara sistem mišljenja u kojem osoba ne preuzima odgovornost za sopstveni život, te okrivljuje sve i svakog oko sebe. Čovek sa ovakvim sistemom mišljenja, a sve ih je više danas, podsvesno traži kompenzaciju, koja je po svemu sudeći negativna, jer se bazira na zavisnosti o nekom spoljnom izvoru ispunjenja (osobi, odnosu, stvari...). Narkomanija, alkoholizam, zavisnost o hrani, javljaju se kao posledica navedenog. Osnovna emocija koja prati blokadu pete čakre je neprisutnost, distanciranost.

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja:** Prehlade, infekcije uha, problemi sa sluhom, strah, laringitis, gubitak glasa, razne infekcije usne duplje, afte, suvo grlo, ukočeni vrat, problemi sa štitnom žlezdom, zapaljenje krajnika, suvi kašalj.

## Osobine ove čakre:

Simbolizuje kreativnost i izražavanje svog identiteta na pravi način. Razmislite koje neizgovorene reči držite u sebi? Šta je to kroz šta najbolje sebe izražavate? Ko vas je kočio? Šta vas guši?



Princip glasi: Ja govorim i izražavam sebe.

Promenite svoj stav prema sebi i drugima. Ljudi ne žele da vas povređuju konstantno, kao što to mislite. Ne morate da budete savršeni. Usporite i naučite da oprostite i sebi i drugima. Krenite da razmišljate o stvarima koje volite i koje vas čine srećnim.

Grlena čakra, peta po redu, povezana je sa percepcijom spoljašnjeg sveta i sa sposobnošću komunikacije sa svetom oko sebe. Preko grlene čakre mi komuniciramo i sa materijalnim i sa duhovnim svetom. Zato je ona centar mentalne, energetske i konačno verbalne forme koju poseduje model koji koristimo za komunikaciju. Stoga u grlenoj čakri možemo naići na poremećaje kao što su krutost ili formalizam, odnosno tvrdoglavost i sklonost predrasudama.

Grlena čakra povezana je sa stavovima o sebi, životu, drugim ljudima ili Bogu, koji čine kostur naše realnosti. Ono što treba znati jeste da je nužno imati stav, ali da je takođe nužno biti u stanju promeniti svoje stavove onda kada više ne služe svrsi, odnosno kada osoba sazre za izgradnju novog pogleda na svet. Zato je zdravo funkcionisanje grlene čakre povezano s mentalnom fleksibilnošću, razumevanjem i tolerancijom.

Prednji aspekt grlene čakre oblikuje tip odnosa s spoljnim svetom, percepciju društvene svesti i komunikaciju s njime. Ukoliko je pogled osobe ispunjen negativnim uverenjima, ona će imati tendenciju da ih drži potisnute u podsvesti kako bi o sebi održala sliku dobre i fine osobe, ali će takvi negativni stavovi i uverenja biti zahvaćeni mehanizmom projekcije. Tada će osoba, pre svega, u osobe oko sebe, projektovati svoja podsvesna uverenja pa će druge ljude ili Boga, doživljavati kao pretnju, te će se zato osećati ugroženom od svoje okoline. Tako je mehanizam projekcije direktno povezan s grlenom čakrom. Sadržaji naših projekcija mogu se osvestiti i čistiti tretiranjem grlene čakre.



# Čakre

Prednji aspekt grlene čakre oblikuje tip energetske hrane iz spoljnog sveta koja je osobi potrebna. Kako grlena čakra reguliše probavu i metabolizam, tako se svi problemi s težinom tretiraju čišćenjem i harmoniziranjem ove čakre. Ista je stvar i sa zavisnostima, od pušenja i kafe do alkohola i droge. Naime, hrana koja je uistinu potrebna našem biću tiče se isključivo informacija i energije koja nam omogućuje lični i spiritualni razvoj. Sve je ostalo suvišno ili potpuno nepotrebno, ali savremeno se društvo suočava s brojnim problemima najrazličitijih tipova zavisnosti zato što je u današnjoj civilizaciji spiritualnost marginalizovana i smatra se nebitnom – ona je, pored seksa ili smrti, tabu tema. Međutim, upravo je nedostatak svesti i povezanosti s duhovnim nivoom vlastitog bića, jedinstven uzrok svih zavisnosti.

Zadnji aspekt grla poznat je i kao “profesionalni centar”. Njegova otvorenost i zdravo funkcionisanje omogućuje osobi da pronade odgovarajuću formu preko koje će sebe kreativno realizovati, dakle profesiju koja joj najbolje odgovara. Tip percepcije koji omogućuje grlena čakra jest “channeling” – kanalisanje. Zadnji aspekt grlene čakre omogućuje povezivanje s višom svešću i komunikaciju s njom putem kanalisanih verbalnih poruka.

Ovi simptomi se uglavnom javljaju kada imamo nesklad naših misli (koje se nalaze u glavi) i naših emocija (koje se nalaze u grudima). Vrat je mesto gde se misli i emocije sreću. Takođe su znak neopraštanja sebi ili drugima, nezadovoljstvo nastalo time što mislimo da stvari nisu savršene.





**Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili nebalansirana:**

- Odrastanje sa uverenjem da gledamo kada komuniciramo a ne slušamo i govorimo
- Trauma u predelu grla ili vrata ili operacija
- Nemogućnost da se zaista izrazite u komunikaciji ili umetnički
- Verbalno zlostavljanje
- Slušanje mešovityh poruka
- Vikanje

**Kako pojačati ovu čakru:**

Jasno izgovarajte šta mislite i postavljajte očekivanja, pijte dosta tečnosti, pevajte, ukoliko ne znate da se verbalno izrazite, pišite, samo izbacite iz sebe sve nedorečene stvari. Umereno govorite.

**Namirnice koje odgovaraju grlenoj čakri:**

Plave i crne namirnice pomoći će nam da govorom izrazimo sebe, poboljšamo komunikaciju i smanjimo anksioznost.  
Spisak: šljive, borovnice, kupine, biljni čajevi.

**Kristali:**

Petoj, grlenoj čakri odgovara kamenje plave boje kao što su Tirkiz, Akvamarin, plavi Topaz, Sodalit, Apatit, Lazulit, plavi Safir, Lapis Lazuli...

**Afirmacije za petu čakru:**

**Čujem i govorim istinu.  
Kreativan/a sam i to sa lakoćom pokazujem.  
Siguran/a sam i verujem životu.  
Moj glas se čuje.**



# Šesta čakra Adna



## ŠESTA ČAKRA: AĐNA (ČEONA)



**Lokacija:** Sredina glave iznad nosa, na mestu gde se spajaju obrve

**Boja:** Indigo plava

**Element:** Energija telepatije, vrhunski element koji se sastoji od svih drugih elemenata

**Povezana je sa:** Epifiza-Pinealna žlezda

**Organi:** Autonomni nervni sistem/ hipotalamus

**Funkcija:** Intuitivno središte, središte volje i intuicije

**Životni aspekt:** Sistem

**Kada je dobro:**

Imamo jasnu viziju nas i naše budućnosti. Imamo sposobnost da jasno dubinski sagledavamo stvari, ljude i probleme. Jasnovidost je na maksimumu. Izražena intuicija, mudrost.



# Čakre

**Kada je blokirana:** Osnovno osećanje je otuđenost, nemir i pesimizam. Blokada ovog energetskog centra nastaje usled “razočarenja u dotadašnja uverenja”, odnosno kao gubitak iluzija. Usled blokade, osoba umesto da se bavi duhovnim rastom, ona to kompenzuje bavljenjem “crnom magijom” i sličnim radom. Osnovno osećanje je otudjenost, nemir i pesimizam.

Sama glava i svi simptomi na njoj mogu se povezati sa našim mislima, zabrinutošću za moguć neuspeh, previše sitnica koje opterećuju, konstantna žurba i osećaj da ne stizete da obavite sve zadatke, želja da se stvari urade savršeno, osećaj da smo loše planirali dan, da nemamo pravo na odmor.

**Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja:** Problemi sa očima, razrokost, glaukom, katarakta, slepilo, glavbolje, vrtoglavice, anksioznost, disleksija, problemi sa sinusima, problemi sa levim okom, visok krvni pritisak, problemi sa rastom...

Ova čakra simbolizuje Više Ja i središte volje i intuicije. Zapitajte se da li ispunjavate svoju svrhu? Šta vas u tome koči, a šta podržava? Kako je možete najbolje slediti? Ko i šta vas može podržati na tom putu?

Da li pripadate nekom sistemu ili grupi?

**Princip glasi: Ja vidim istinu.**





Šesta čakra ili "treće oko" povezana je sa svetom ideja. Treće oko je sedište sintetičkog uma, sposobnosti da raznorodne koncepte povežemo u smislenu celinu. U spiritualnom smislu treće oko je sedište svesti o univerzalnom jedinstvu svega što postoji. Zato je ova čakra povezana s intuicijom i ekstrasenzornom percepcijom kao sposobnostima koje proizlaze iz činjenice da na duhovnom nivou postoji međusobna povezanost između svih pojavnih oblika, nezavisno od njihovog mesta u vremenu i prostoru. Zadnji aspekt trećeg oka poznat je i pod nazivom "egzekutivni centar" jer se tiče sposobnosti da se životna filozofija sprovede u delo. U zadnjem aspektu nalaze se i naši talenti. Sve duhovne inicijacije zahvataju zadnji aspekt trećeg oka i u njemu se smeštaju energetski zapisi novostečenih duhovnih sposobnosti. Tip percepcije tipčan za treće oko jeste vidovitost koja nadilazi vreme i prostor, dakle direktna vizualna percepcija kojom se putem slika ili vizija, percipiraju zbivanja smeštena u sadašnjost, prošlost ili budućnost.

### **Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili nebalansirana:**

- **Nerešena bol**
- **Tuga**
- **Ne sledimo svoju intuiciju**
- **Nedostatak samopouzdanja**
- **Sami ili neko drugi nam blokira kreativnost**
- **Povreda glave**

**Kako pojačati ovu čakru:** osloboditi se ega i prepustiti se energiji, meditacija, vizuelizacija, slušanje muzike, nosite tamno plavu (indigo) garderobu.



# Čakre

## Namirnice koje odgovaraju:

Namirnice tamnoplavih nijansi stimulišu rad ove čakre. Dobro je jesti ove namirnice poslepodne i pre spavanja. Pomoći će nam da uspostavimo unutrašnji mir ukoliko osećamo bes ili frustraciju.

Spisak: šljive, patlidžan, ljubičasti kelj, crveno grožđe, lavanda, divlji pelin, kupina.

## Kristali:

Amazonit plavo-zeleni, Ametist, Apatit, Azurit, Dumortierit, Gorski kristal, Lepidolit indigo boja, Safir indigo boja, Sodalit, Sokolovo oko, Sugilit ljubičasto-plavi, Tanzanit indigo boja.



## Afirmacije za šestu čakru:

***Vidim jasno i verujem svojoj intuiciji.***

***Vidim svet pun ljubavi,  
poverenja i podrške.***

***Posmatram na život i svet  
pozitivnim stavom.***

***Inspirisan/a sam i verujem procesu.***



# Sedma čakra Sahasrara



## SEDMA ČAKRA: SAHASRARA (KRUNSKA)



**Lokacija:** Malo iznad glave

**Boja:** Srebrno bela ili zlatna

**Element:** Energija Kosmosa

**Povezana je sa:** Hipofiza

**Organi:** Gornji deo mozga, desno oko

**Funkcija:** Samo ostvarivanje, spajanje unutrašnjeg i spoljašnjeg Ja, veza sa Božanskim

**Životni aspekt:** Povezanost sa duhovnim

**Kada je dobro:**

Svesnost, prisutnost, povezanost sa višom svrhom i energijom. Sigurnost jer znamo da se sve dešava za naše najviše dobro. Imamo više stanje svesti o fizičkom postojanju.





# Čakre

**Kada je blokirana:** Blokada ove čakre se manifestuje kroz razočaranost Bogom i spiritualnim svetom. Najčešće se ovo manifestuje kroz negiranje Boga, osećaj usamljenosti i izolovanosti, preterani hedonizam, naglašavanje materijalnosti, koristoljublje, nemir i sumnja u sve.

Bolesti koje se mogu javiti kod poremećaja: depresija, epilepsija, migrene, senilnost, umor, drhtanje, povraćanje, multipla skleroza, neuroze, psihoze, problemi sa desnim okom, loša koncentracija, nesanica...

Ova čakra simbolizuje povezanost sa Univerzumom i razmislite da li osećate tu konekciju i da li ste dovoljno otvoreni za beskrajn izvor ideja i podrške? Ako niste, čega se bojite? Kakvo je vaše verovanje vezano za ovu povezanost?

**Pricip glasi: Ja jesam**

Krunska čakra kao sedma po redu je, kao i treće oko, takođe povezana sa spiritualnom svešću, ali njome nadilazimo manifestovani svemir i svest o univerzalnom jedinstvu svih pojavnih oblika i percipiramo izvornu, nemanifestovanu realnost. Takvu realnost obično nazivamo Bogom. Zato je krunska čakra centar svesti o našem jedinstvu s Bogom. Istovremeno je krunska čakra centar povezanosti, mira i strpljenja, poverenja u pozitivan ishod nekog zbivanja onda kad sve izgleda loše. Ona je centar predanosti, prepuštanja i služenja.



Tip percepcije koji nalazimo u krunskoj čakri jeste trenutno znanje. Osoba koja je u stanju na ovaj način koristiti krunsku čakru napušta procese kao što su kanalisanje poruka ili vizije, već jednostavno zna da nešto jeste ili nije, bez ikakvog opipljivog ili suptilnog pokazatelja. Krunska čakra svoje ime duguje pretpostavci po kojoj su u nekim davnim vremenima kraljevi bili osobe s potpuno otvorenom i razvijenom temenom čakrom. Tako su vladarima postajali oni koji su bili najpotpunije povezani s Bogom. U kojoj se meri ova karakteristika kraljeva kasnije izokrenula vidljivo je iz činjenice da su u poznatoj istoriji kraljevi uglavnom postajale osobe koje su nemoralnim sredstvima došle do materijalnog bogatstva i voljom mača postavile sebe na prestolje, a od otvorenosti krunske čakre ostao je samo svetlucavi metalni surogat nataknut na glavu kako bi svojim sjajem impresionirao podanike.

## **Razlozi zbog kojih ova čakra može biti ometena ili nebalansirana:**

- **Prisilna religija**
- **Važne informacije koje su zadržane za sebe**
- **Nedostatak osećaja svoje svrhe u životu**
- **Invalidiranje sistema verovanja**
- **Emocionalno zlostavljanje**
- **Nedostatak prihvaćenosti**

**Kako pojačati ovu čakru:** Posećivati sveta mesta, raditi redovno meditaciju kada zamišljamo da nam svetlost srebrno bele boje ulazi kroz teme glave u naše telo. Verovati u ishod svega što radimo i imati svest da je za naše najviše dobro. Vođenje dnevnika, molitva, Reiki, Meditacija.



# Čakre

## Namirnice koje odgovaraju:

Najviše je aktiviraju čista voda, svež vazduh i sunčeva toplota i svetlost.

## Kristali:

Ametist prozirnih boja, Dijamant, Lepidolit bezbojni, Mesečev kamen Adular, Selenit, Howlit, Gorski kristal, Tanzanit ljubičasto-prozirni



## Afirmacije za sedmu čakru:

**Potpuno sam svestan/a i budan/a.**

**Razumem i pratim.**

**Prihvatam svoju svrhu.**

**Sve što se događa je za moje najviše dobro.**



## ŠTA DALJE?

Sada, kada ste završili sa čitanjem ove e-Knjige, budite iskreni prema sebi i osvestite da li i u kojim čakrama imate blokade.

Pored nabrojanih načina za otvaranje energetskih centara koje vam od srca preporučujem da primenite, **najbrži i najdelotvorniji način isceljenja naših ČAKRI jeste REIKI.**

Ova metoda isceljivanja stara hiljadama godina zavedena je od strane Svetske zdravstvene organizacije pod tradicionalnu medicinu za unapređenje zdravlja i harmonizaciju.

Reikijem se naziva Univerzalna Životna energija koja teče oko nas i u nama, i predstavlja tehniku kanalisanja te energije u svrhu isceljenja, harmonizacije čitavog našeg bića i života.

To znači da na svaku čakru, kroz poseban tretman koji radite sami sebi, direktno usmeravate energiju za njeno isceljenje.





## ŠTA DALJE?

Među praktičarima Reikija ima mnogo svetski poznatih ličnosti: Novak Đoković, Robert de Niro, Ričard Gir, Kijanu Rivs, Selin Dion i mnogi drugi. Reiki veština koristi i mnogim poslovnim ljudima za oslobađanje od stresa i relaksaciju, kao i na postizanju postavljenih ciljeva i podizanju nivoa kreativnosti.

Reiki metoda nema štetna dejstva, niti može biti iskorišćena u negativne svrhe. Kompatibilna je sa svim postojećim veštinama i metodama lečenja, kao i tehnikama za duhovni rast i poboljšava njihov učinak.

U većini razvijenih zemalja Reiki metoda je integrisana sa metodama savremene medicine. Lekari i medicinsko osoblje u klinikama i porodilištima, naročito u odeljenjima za intenzivnu negu, vladaju Reiki metodom.

**REIKI može praktikovati svako nakon obuke.**

Ukoliko želite da saznate više informacija o ovoj metodi kliknite [OVDE](#) ili posetite naš sajt [www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)





## Dr Darko Cvetković

REIKI učitelj i učitelj Meditacije.  
Internacionalni NLP trener i Coach.  
Osnivač kompanije Energy House.

*Poveži se sa Darkom*



*@darcocv*





**ENERGY** HOUSE

[www.energyhouse.life](http://www.energyhouse.life)  
[info@energyhouse.life](mailto:info@energyhouse.life)