

BUĐENJE RADOSTI kroz srčanu čakru



FOTOGRAFIJA: DALIBOR DANILOVIĆ
ŠMINKA: RADMILA BABOVIĆ (JANE IREDALE)

Zajedno sa trećim, Sunčevim energetskim centrom, ovaj četvrti ili Mesečev je najvažniji za svako isceljenje i duhovni razvoj. Osnovna potreba četvrte ili srčane čakre jeste da volimo i budemo voljeni i zato je važno da protok energije kroz nju bude izbalansiran.

Anahata odnosno srčana ili Mesečeva čakra predstavlja provodnik između svih ostalih čakri. Preko nje se ostvaruje balans između tri donje (zemaljske, materijalne) i tri gornje (nebeske, mentalne) čakre. Kroz ovaj energetski centar volimo bezuslovnom ljubavlju. Ovde se odvija povezivanje sa sobom i sa drugima. Da bi se četvrta čakra potpuno otvorila ponekad je potrebno suočiti se sa emotivnim povredama koje su dovele do zatvaranja, sa tugom usled povreda i sve ovo oprostiti i otpustiti.

Sa otvaranjem srčane čakre i nakon oslobođanja od tuge mo-

Prema energetskoj astrologiji naši energetski centri ili čakre su u interakciji sa sedam glavnih planeta. Čakre predstavljaju fiziološke kapije kroz koje se mentalna, emotivna i energetska realnost pretvara u fizičku a planete su njihovi kosmički odrazi u ogledalu. Povezanost čakri i planeta nam omogućava da preko natalne karte i skeniranja čakri dođemo do suštinskih emotivnih, mentalnih i energetskih pokretača naše ličnosti a jedan od načina da se poprave ili unaprede kvaliteti svake čakre jesu energetske vežbe.

žemo početi da osećamo istinsku radost koja se razliva u predelu srca kao toplota. Otvorena srčana čakra znači da možemo bezuslovno da prihvativimo i sebe i druge. Kada se ovaj centar potpuno oslobodi osoba ne može više da radi stvari koje nisu u skladu sa njom, niti može da povređuje druge jer oseća njihovu bol.

Fizičke manifestacije disbalansiranosti četvrte čakre su sklonost prehladama, oslabljen imun sistem, problemi sa disanjem i disajnim putevima, anoreksija i bulimija... U emotivnom smislu disbalansiranost dovodi do toga da je osoba ili suviše otvorena ili suviše zatvorena.

Odnos Saturn–Mesec

Pre početka vežbi za Mesečev energetski centar potrebno je uraditi centriranje preko glavnog upravljačkog kanala, koji ide sredinom tela. Ruke su spojene na četvrtoj čakri u udisaju, dok sa izdisajem polako širimo energiju rukama sve do sedme (krunske) i prve (korene) čakre, a zatim ih uz udisaj ponovo spajamo u četvrtoj (srčanoj) čakri. Dakle, završavamo sa rukama na srčanoj čakri, uz jedan duboki udah i vrlo spori izdah. Ovu vežbu centriranja iz srčane čakre treba uraditi minimum četiri puta.

Sednemo u turski sed, udahnemo i spojimo ruke u Namaste položaj ispred četvrte čakre, zadržimo dah, zavibriramo zvuk OM tri puta, izdahnemo, pa sve ovo ponovimo još jednom. Zatim spojimo ruke iza leđa, na zadnjoj projekciji srčane čakre, uradimo dva ciklusa disanja i osećamo mir, prihvatanje i uravnoteženost. Radimo ukupno četiri ciklusa vežbe disanja. Odlična vežba za oslobođanje od tuge i podizanje radoći u srčanom centru. Ova vežba balansira izazovne planetarne aspekte Meseča (4. čakra) i Saturna (7. čakra) koje osoba ima u svom horoskopu, ali i osnaživanje već postojećih povoljnih aspekata.