

چاکرای شماره ۱

نام : چاکرای ریشه (مولدهارا)

مکان : انتهای نخاع

رنگ : قرمز

عملکرد روانی مربوطه : قدرت فیزیکی، قدرت خانوادگی، قدرت ملی

۱- یکمین چاکرا **مولدهارا** این چاکرا در تن برابر با پی های استخوان خاجیست. این چاکرا قرمز رنگ چهار **گلبرگ** دارد. بنیپار(عنصر) آن خاک است **مانترای** این چاکرا **لام** است.

چاکرای شماره ۲

نام : چاکرای خاجی (سوادیست هانا)

مکان : راستای ناف یا کمی پائین تر

رنگ : نارنجی

عملکرد روانی مربوطه : ارتباطات، توانایی تصمیم گیری شخصی و حرفه ای

۲- دومین چاکرا: **سواد هیستانا**. این چاکرا در تن برابر با شبکه پی های **پروستات** است. این چاکرا نارنجی رنگ شش **گلبرگ** دارد و بنیپار آن **آب** است. **مانترای** این چاکرا **وام** است

چاکرای شماره ۳

نام : شیکه خورشیدی (مانی پورا)

مکان : آخر استخوان جناغ سینه

رنگ : زرد

عملکرد روانی مربوطه : عزت نفس، اعتماد بنفس، خوش بینی، انضباط شخصی، بلند پروازی، شهامت ریسک کردن توجه : دادن انرژی ریکی در ایام امتحانات به این چاکرا بسیار مفید و موثر می باشد.

۳- سیمین چاکرا: **مانی پورا** این چاکرا از پایه جای نگهداری پراناست و در

پدیرگاه(محل) بخش پی های خورشیدی جای دارد. این چاکرا زرد رنگ ده **گلبرگ** دارد و بنیپار آن آتش است **مانترای** این چاکرا **رام** است.

چاکرای شماره ۴

نام : چاکرای قلب (آناهاتا)

مکان : وسط استخوان جناغ سینه

رنگ : سبز

عملکرد روانی مربوطه : عشق، مهربانی، ایثار، امید، سخاوت

۴- چهارمین چاکرا: آناهاتا. این چاکرا در سامان (منطقه) دل جای دارد و برابر با پی های معدی است این چاکرا دوازده گلبرگ دارد و بنپار آن هواست. مانترای این چاکرا هام است. رنگ آن سبز است.

چاکرای شماره ۵
نام : چاکرای گلو (ویشودهی)
مکان : گودی گردن
رنگ : آبی
عملکرد روانی مربوطه : اراده، توانایی ابراز وجود، خود شناسی، علم

۵- پنجمین چاکرا: وشیودها. این چاکرا در سامان نای و گلو جای دارد این چاکرا آبی آسمانیست. شانزده گلبرگ دارد. و بنپار آن اکسیر (اتر) است. مانترای این چاکرا هام است.

چاکرای شماره ۶
نام : چاکرای چشم سوم (آجنا یا تیسراتیل)
مکان : وسط پیشانی
رنگ : نیلی (بنفش)
عملکرد روانی مربوطه : ذهن، یادگیری، شهود، بینش

۶- ششمین چاکرا: آجنا. این چاکرا میان دو ابرو و دو چشم جایگرفته است. این چاکرا به رنگ نیلی برفیبست. و دو گلبرگ دارد. جای آن در ذهن است. مانترای این چاکرا اوم است.

چاکرای شماره ۷
نام : چاکرای تاج، شهر جواهر نشان (ساهاسرارا)
مکان : فرق سر
رنگ : بنفش (سفید)
عملکرد روانی مربوطه : معنویت، ایمان، عرفان، ارزشها

۷- هفتمین چاکرا: سahasرارا. هفتمین و بالاترین چاکراست و در تن برابری یافته است با سنوبرین دُشپِل (غده ی صنوبری) که در مغز جای دارد. این چاکرا به گل آبگون هزاربرگ مانندی یافته است. جای این گل بیرون از آهیانه (جمجمه) است. این هزار گلبرگ به نشانه ی هزار نام گوناگون ویشنو کسی (شخصیت) یله ی (مطلق) فرمانروا بر همه چیز را درون خود دارد. رنگ آن ارغوانی است. در هر گلبرگ یکی از نامهای ویشنوجای دارد

در بدن مراکز وجود دارد که به آنها مراکز انرژی یا **چاکرا** گفته می شود. چاکرا کلمه ای سانسکریت به معنای چرخ است. چاکراها یا مراکز انرژی در حال چرخش هستند و بخش های بسیار مهمی از کالبد انرژی محسوب می شوند. همانند کالبد فیزیکی که از اعضای حیاتی و کم اهمیت تر تشکیل شده است، کالبد انرژی نیز دارای چاکراهای اصلی و فرعی و چاکراهای بسیار کوچک است. چاکراهای اصلی، مراکز انرژی در حال چرخش هستند که به طور معمول ۳ تا ۴ اینچ قطر دارند و اعضای اصلی و حیاتی کالبد فیزیکی را کنترل می کنند و به آنها انرژی می دهند. چاکراهای اصلی درست مانند نیروگاه هایی هستند که انرژی حیاتی را برای اعضای حیاتی و اصلی تامین می کنند. اگر این نیروگاهها به خوبی کار نکنند اعضای حیاتی ضعیف یا بیمار می شوند، زیرا برای درست کارکردن، انرژی حیاتی کافی ندارند. قطر چاکراهای فرعی یک تا دو اینچ است و چاکراهای بسیار کوچک بخش های کم اهمیت تر کالبد جسمانی را کنترل کرده و به آنها انرژی می دهند. چاکراها در داخل کالبد فیزیکی نفوذ می کنند و در ورای آن نیز امتداد می یابند. چاکراها از دو طریق "**غده درون ریز و سیستم عصبی**" بر جسم اثر متقابل دارند. در مجموع بدن انسان هفت چاکرا دارد و هر یک از این هفت چاکرا با یکی از هفت غده بدن و همچنین با گروهی از اعصاب که شبکه نامیده می شوند مرتبط می باشد. هر یک از این چاکراها به یکی از قسمتهای بدن و وظایف مخصوص درون بدن پیوسته هستند که بوسیله شبکه عصبی یا غددی که به آن چاکرا مربوط می باشند کنترل می شوند.



- چاکرای تاج سفید
- چاکرای پیشانی بنفش
- چاکرای گلو بنفش
- چاکرای قلب آبی
- چاکرای خورشیدی سبز
- چاکرای خاجی زرد
- چاکرای ریشه قرمز

همه احساسات ، ادراک ، آگاهیها و هر چیزی که ممکن است برای شما اتفاق بیفتد را می توان به هفت دسته تقسیم کرد و هر کدام از این دسته ها به یکی از چاکراها پیوسته است . پس چاکراها نه تنها نماینده اعضای بدن شما هستند بلکه نماینده قسمتهای مخصوصی از حواس و ادراک شما نیز محسوب میشوند. وقتی شما احساس تنش می کنید ، این تنش را در چاکرای مرتبط با آن قسمت نیز احساس می کنید و این چاکرا و عضو مرتبط با آن دچار استرس می شوند. تنش در چاکرا بوسیله شبکه عصبی که به این چاکرا پیوسته است مشخص می شود و به اندامی که توسط این شبکه کنترل می شوند انتقال می یابد. هنگامی که این تنشها برای مدت زمان طولانی و یا با شدت زیادی در شخص بماند علائم بیماری نمایان می شود. بیماری ها در اثر بسته شدن این مراکز انرژی پدید می آیند.

چاکراها چند وظیفه مهم بر عهده دارند:

- ۱) جذب، گوارش و توزیع پرانا (انرژی حیاتی) در بخش های مختلف بدن بر عهده آنهاست.
- ۲) کنترل، تقویت و مسئولیت درست کارکردن کالبد جسمانی و اعضای مختلف آن را بر عهده دارند. غدد درون ریز به وسیله بعضی از چاکراهای اصلی تنظیم می شوند و انرژی می گیرند. با کنترل و

دستکاری چاکراهای اصلی می توان غدد درون ریز را تحریک یا مهار کرد. تعداد زیادی از ناخوشی ها، تا حدودی ناشی از خوب کار نکردن چاکراها هستند.

۳) بعضی از چاکراها مراکز استعدادهای روانی هستند. فعال سازی چاکراهای خاص ممکن است باعث توسعه یافتن استعدادهای روانی خاص شود. برای مثال چاکراهای کف دست برای فعال کردن، آسانترین و امن ترین چاکراها هستند. با فعال کردن چاکراهایی که در مرکز کف دستها قرار دارند فرد می تواند توانایی خود را در احساس کردن انرژی های لطیف، هاله درونی، هاله تندرستی و هاله بیرونی توسعه دهد. این کار با تمرکز کردن به سادگی انجام می شود.

تمرینات و تکنیک هایی که می تواند این مراکز را فعال سازند متعدد و ویژه هستند و نیاز به کسب مهارت طی چند ماه تا چند سال است. توانائی و قدرت های حاصل از فعال شدن انرژی چاکراها، کرامت یا سیدهی (sidhi) نامیده می شود و به معنای قدرت های روحی است. پس شناخت چاکراها به شما کمک می کند تا خود و اطرافتان را بهتر بشناسید.

انواع چاکراهای رایج (popular chakra model)

چاکرای اول: چاکرای ریشه یا پایه ستون فقرات "مولادهارا"

چاکرای تکیه گاه، محل ورود «پرانای» یا انرژی حیاتی است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا **قرمز** است که نشانه زندگی، قدرت، نیروی جسمانی و حیات است. این رنگ روی کم خونی و فقر غذایی اثر خوبی دارد و ارتعاشات تقویت کننده و درمان کننده دارد.



منطقه چاکرا: بین معقد و دستگاه تناسلی (نشیمنگاه)

غدد مرتبط: فوق کلیوی که آدرنالین تولید می کند.

رنگ : قرمز تند

عطر: درخت سدر – درخت میخک

عضو وابسته: استخوان ها ، دندان ها ، ناخن ، پا ، روده ، مقعد ، پروستات

شکل : نیلوفر چهار پر

تأثیرات: امنیت ، بقا ، ایمان ، ارتباط ، پول ، خانه . توانایی بنا کردن و حاضر بودن در زمان و مکان . همچنین این چاکرا ارتباط مادر با شخص را منعکس می کند و با احساس شخص در رابطه با بودنش بر روی زمین و همچنین با جسم در ارتباط است . تنشهایی که در جسم بوسیله این چاکرا کنترل می شود در قسمتهایی که به این چاکرا ارتباط دارد نشان داده می شود.

چاکرای دوم : چاکرای خاجی یا مرکز کلیه "سواد هیستانا"

این چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است . طیف رنگی مربوط به این چاکرا **نارنجی** می باشد. نارنجی علامت انرژی است. این رنگ قدرت ارتباطی، دفع خشم و کنترل بر خویشتن را متعادل می کند و مسائل مربوط به هضم غذا و گردش خون را منظم می سازد.



منطقه : انتهای ستون فقرات ۱ تا ۱۲ اینچ زیر استخوان خاجی

رنگ: نارنجی

وظیفه : تولید مثل جنسی

غدد مرتبط : پروستات ، گنادها

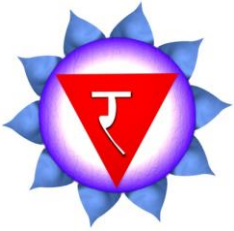
عضو وابسته : کلیه ها ، مثانه ها ، اسپرم ها ، مایعات بدن ، اعضای تکثیر شونده

شکل : نیلوفر شش پر

تأثیرات : این چاکرا به قسمتی از آگاهی که مربوط به غذا و روابط جنسی است مربوط است. ارتباط این چاکرا با درون است و اینکه جسم به چه چیزی نیاز دارد و چه چیزی او را خشنود می سازد. توانایی شخص برای داشتن بچه نیز در ارتباط با این چاکرا است. همچنین این چاکرا با احساسات و خواسته‌های احساسی شخص پیوسته است.

چاکرای سوم : چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه عصبی زیر معده " مانی پورا"

طیف رنگی مربوط به این چاکرا **زرد و زرد طلایی** است که نشانه عقل، هوش و ذهنیت است. این چاکرا بالاتر از ناف قرار گرفته است. رنگ زرد تأثیر 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

رنگ: زرد – طلایی

وظیفه : ساختار وجودی

غدد مرتبط : پانکراس

عضو وابسته : شکم، معده ، کبد ، طحال ، دستگاه گوارش ، صفرا ، سیستم عصبی خودکار

شکل : نیلوفر ده پر

تأثیرات : قسمتی از آگاهی که وابسته به این چاکرا می باشد شامل احساس قدرت ، کنترل کردن و آزادی وجود است. فعالیت‌های ذهنی و ذهن نیز به این چاکرا پیوسته می باشند. چاکرای شبکه

خورشیدی نیز با قسمتی از وجود که به آن شخصیت یا خود (ضمیر شخصی) می گویند مرتبط است.

چاکرای چهارم : چاکرای قلب یا عشق الهی " آنات هاتا "



در وسط جناق سینه و بالای قلب قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا سبز است.

منطقه : در پشت و بین دو کتف و بالاتر از قلب

رنگ : سبز ، صورتی

وظیفه : عشق خالص

عدد مرتبط : تیموس

عضو وابسته : قلب ، قفسه سینه ، پوست ، گردش خون ، حفره شکم

شکل : نیلوفر دوازده پر

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

چاکرای پنجم: چاکرای گلو یا حلق "ویهودها "

این چاکرا 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 ناراحتی های عصبی تأثیرگذار است.



منطقه: پائین و پشت مهره گردن ، بین گودی گلو و حنجره

رنگ: آبی کمرنگ

وظیفه: بیان ، بودن

عدد مرتبط: تیروئید

عضو وابسته: گردن ، گلو ، فک و بازوها را کنترل می کند و به عصبهای بازویی یا گردنی مرتبط است.

شکل: نیلوفر شانزده پر

تأثیرات: نشان دهنده بیان کردن و دریافت کردن است . در اینجا بیان کردن می تواند از طریق ارتباط برقرار کردن با چیزی که می خواهید و یا چیزی که احساس می کنید باشد و همچنین می تواند بصورت هنری مانند نقاشی هنرمند، موسیقی یک موسیقیدان و استفاده از اشکال برای بیان درون خود باشد.

چاکرای ششم: چاکرای پیشانی یا چشم سوم " آجنا "

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 - است. 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

رنگ: نیلی، بنفش

وظیفه: دانش هستی

غدد مرتبط: هیپوفیز صنوبری

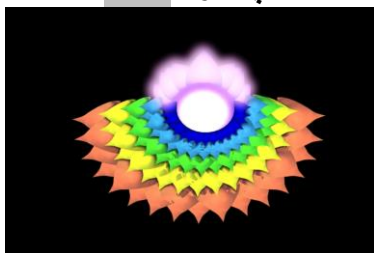
عضو وابسته: صورت، چشم، گوش، بینی

شکل: نیلوفر دو پر (۹۶ پر)

تأثیرات: این چاکرا با درونی ترین قسمت وجودی انسان (به عقیده غربیهای باستان مربوط به ناخودآگاه می باشد) که روح نام دارد و همچنین معنویت مرتبط است. این مکانی است که محرک ما و میزانی از آگاهی که فعالیتها و در واقع زندگی ما را هدایت می کند در آن قرار دارد.

چاکرای هفتم : چاکرای بالای مجمه یا تاج سر " ساهاس رارا "

چاکرای فرق سر در قسمت میانی بالای سر قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا سفید است.



این رنگ برای بیماری های ذهنی مناسب است و خواب را تنظیم می کند.

منطقه : در وسط سرو مغز تاج سر قرار دارد

رنگ : سفید

احساس: سرخوردگی ، عدم غلبه بر ترس و اضطراب

وظیفه : وجود مطلق

غدد مرتبط : صنوبری (کاجی شکل) و مخاطی

تأثیرات : این چاکرا به احساس یگانگی و جدایی مربوط است و ارتباط ما را با زمین و همچنین با پدرمان نشان می دهد. چاکرای هفتم نمایانگر ارتباط با پدر است که ارتباط ما با قدرت و همچنین در نهایت ارتباط ما را با خدا را نشان می دهد. وقتی کسی احساس جدایی از پدرش را تجربه کرده باشد این چاکرا را می بندد و احساس تنهایی و انزوا را تجربه می کند . مثل اینکه در پوسته ای قرار گرفته باشد و نتواند با اطراف خود ارتباط برقرار کند.

مراکز انرژی بدن انسان "چاکرا" و تشریح چاکرا های هفت گانه

در بدن مراکزی وجود دارد که به این مراکز انرژی یا چاکرا می گویند. چاکرا کلمه ای سانسکریت به معنای چرخ است. چاکراها یا مراکز انرژی در حال چرخش، بخش های بسیار مهمی از کالبد انرژی هستند. همانند کالبد فیزیکی که از اعضای حیاتی و کم اهمیت تر تشکیل شده است، کالبد انرژی نیز دارای چاکراهای اصلی و فرعی و چاکراهای بسیار کوچک است. چاکراهای اصلی، مراکز انرژی در حال چرخش هستند که به طور معمول ۳ تا ۴ اینچ قطر دارند و اعضای اصلی و حیاتی کالبد فیزیکی را کنترل می کنند و به آنها انرژی می دهند. چاکراهای اصلی درست مانند نیروگاه هایی هستند که انرژی حیاتی را برای اعضای حیاتی و اصلی تامین می کنند. اگر این نیروگاهها به خوبی کار نکنند اعضای حیاتی ضعیف یا بیمار می شوند، زیرا برای درست کارکردن، انرژی حیاتی کافی ندارند. قطر چاکراهای فرعی یک تا دو اینچ است و چاکراهای بسیار کوچک بخش های کم اهمیت تر کالبد جسمانی را کنترل کرده و به آنها انرژی می دهند. چاکراها در داخل کالبد فیزیکی نفوذ می کنند و در واری آن نیز امتداد می یابند. این چاکراها چند وظیفه مهم برعهده دارند:

(۱) جذب، گوارش و توزیع پرانا در بخش های مختلف بدن بر عهده آنهاست.

(۲) کنترل، تقویت و مسئولیت درست کارکردن کالبد جسمانی و اعضای مختلف آن را برعهده دارند. غدد درون ریز به وسیله بعضی از چاکراهای اصلی تنظیم می شوند و انرژی می گیرند. با کنترل و دستکاری چاکراهای اصلی می توان غدد درون ریز را تحریک یا مهار کرد. تعداد زیادی از ناخوشی ها، تا حدودی ناشی از خوب کار نکردن چاکراها هستند.

(۳) بعضی از چاکراها مراکز استعدادهای روانی هستند. فعال سازی چاکراهای خاص ممکن است باعث توسعه یافتن استعدادهای روانی خاص شود. برای مثال چاکراهای کف دست برای فعال کردن، آسانترین و امن ترین چاکراها هستند. با فعال کردن چاکراهایی که در مرکز کف دستها قرار

دارند فرد می تواند توانایی خود را در احساس کردن انرژی های لطیف، هاله درونی، هاله تندرستی و هاله بیرونی توسعه دهد. این کار با تمرکز کردن به سادگی انجام می شود.

بیماری ها در اثر بسته شدن این مراکز انرژی پدید می آیند. کانی ها و سنگ های باارزش قادر هستند تا این گرفتگی ها را از بین ببرند و انرژی حیاتی را به صورت منظم و باارزش در ما جاری کنند افرادی که مدیتیشن یا تمرکز می کنند روی این نقاط آگاهی دارند و انرژی های درونی را از این نقاط بیرون داده و آزاد می کنند. طیفهای رنگی در واقع همان رنگهای نوری هفتگانه (رنگین کمان) هستند که از نور سفید سرچشمه می گیرند. رنگهای نوری به صورت انرژی پایان ناپذیر در سطح کره زمین، کیهان و ماورا همیشه در ارتعاش هستند و به درون زمین نیز نفوذ می کنند و انرژی های مثبت و لازم کیهانی را وارد بدن ما کرده و در ما تعادل و توازن لازم را ایجاد می کنند. در این زمان است که بیماریها از ما دور می شوند. اما این که در چه ساعات یا روزهایی گرفتن این انرژی از سنگها مناسب تر است و اصلاً چه نوع سنگهایی روی ما تأثیرگذار هستند؟

به عقیده بسیاری از کارشناسان این کار منطق و عقل نمی طلبد، بلکه باید اشخاص دریچه های قلب خود را باز بگذارند و به خود این فرصت را بدهند تا آن خود برترشان سنگی را که در يك لحظه بخصوص به آن احساس نیاز می کنند، انتخاب کند. با اطمینان می گویم که این کار شدنی است و سنگ شما را انتخاب می کند. اگر در این مورد شك دارید یا در مورد چند سنگ تردید می کنید، آنها را در دستان خود قرار دهید، آنگاه متوجه خواهید شد که با گرم شدن یکی از آنها، سنگ نسبت به شما واکنش مناسب نشان داده است.

که در این زمان باید سنگ را بشویید و آن را از ناخالصی ها پاک کنید. گاهی اوقات سنگی در اختیار شما قرار می گیرد تا شما بتوانید از آن انرژی بگیرید. شاید این سنگ قبل از شما مورد استفاده شخصی بوده که دچار بیماری و ناراحتی خاص بوده است. این سنگ از نظر فیزیکی به شما آسیب نمی رساند، ولی امکان دارد که افکار پریشان و انرژی منفی شخص قبلی را همراه داشته باشد و آن انرژی منفی شما را آزار دهد. بنابراین باید سنگها را پاک کرد.

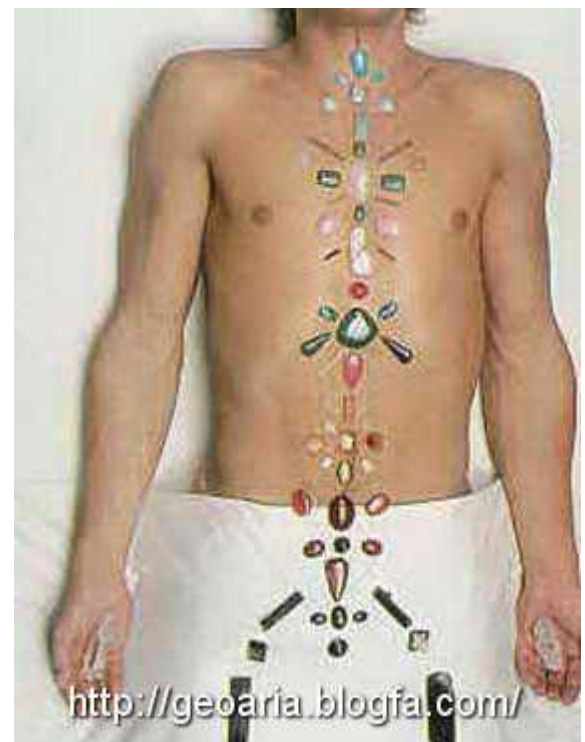
آب، آتش، خاک و نمک دریا از عوامل پاک کننده سنگ هستند. شما می توانید سنگ مورد نظرتان را در حدود ۱۰ تا ۲۰ ساعت در آب جاری قرار داده و تمیز کنید یا آن را داخل خاک بگذارید و سپس آن را بشویید. گاهی هم می شود سنگ را روی شعله شمع قرار داد یا اینکه از نمک خشک دریا برای پاک کردن آن استفاده کرد.

پس از پاکسازی سنگ می توانید به پشت دراز بکشید و آرامش بگیرید. مدت زمان مناسب معمولاً ۱۵ دقیقه است. بعد از اتمام این کار چند دقیقه در همان حالت باید باقی ماند. بعد سنگ را برداشته و به آرامی باید بلند شد، سنگ را شست، زیرا انرژی منفی و افکار پریشان که به سنگ منتقل شده را تخلیه کرد. افراد بر حسب نیازشان می توانند این کار را انجام دهند. البته يك نکته را هرگز نباید از یاد برد و آن اینکه این کار در مورد تمام سنگها صدق نمی کند، باید بعضی از سنگها را مستقیماً روی محل درد قرار داد. بعضی از آنها را در آب قرار داد و بعد آن را می نوشند

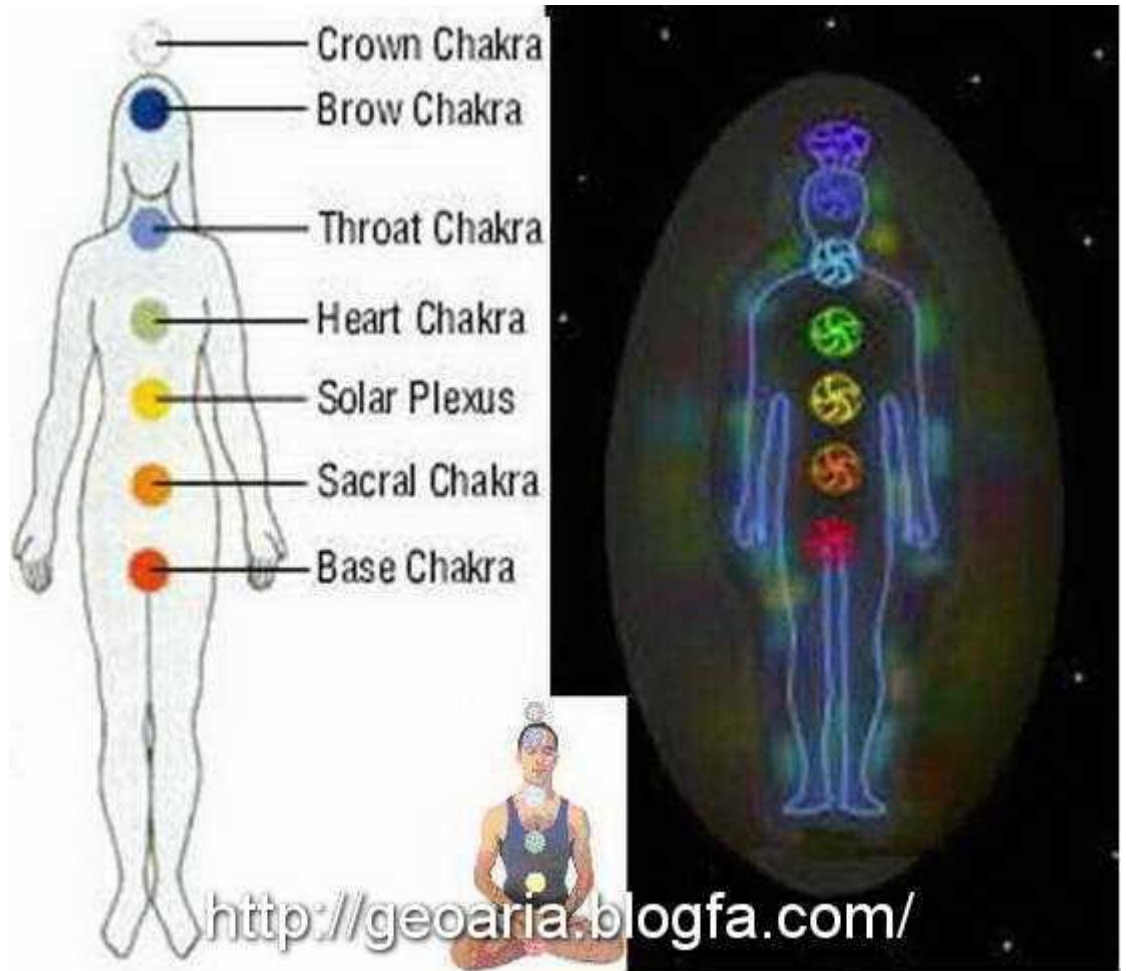
مراکز انرژی یا همان چاکراها در هفت منطقه از بدن در راستای ستون فقرات از پایین ترین قسمت تا بالای جمجمه سر قرار گرفته اند.

دو سیستم عمومی فیزیولوژی در بدن شناخته شده است، گردش خون و سیستم عصبی توسط رگهای خونی در تمام بدن حتی زیر پوست ها جریان دارند و وظیفه شان سوخت و ساز بدن و رساندن مواد غذایی و اکسیژن به سلول و اندامها و دفع گازکربنیک و مواد زائدند. مرکز آن در قلب است و به وسیله دو سیستم متفاوت سرخرگ و سیاهرگ وظیفه شان را انجام می دهند. سیستم عصبی نیز در همه جای بدن منشعب شده اند. وظیفه شان تبادل پیامها و اطلاعات و هماهنگی کلیه اعمال عالی وجود ماست. مرکز آن در مغز قرار دارد و به وسیله طناب نخاعی در امتداد ستون فقرات و اعصاب دوگانه سمپاتیک و پاراسمپاتیک وظیفه اش را اعمال می نماید. این دو سیستم عمده به کمک کالبد شکافی پزشکی بخوبی شناخته شده اند.

وظیفه سیستم مراکز انرژی حفظ انرژی حیاتی در وجود ماست و مرکز آن در پائین ترین قسمت ستون فقرات قرار دارد. و به موازات ستون فقرات بالا می آید و تا انتهای سر دارای هفت میدان و مرکز است. این میدان های انرژی، چاکرا (Chakra) نامیده می شود چاکراها مرکزی هستند که انرژی ها در آن جا مرکزیت می یابند و فعال کردن آنها خصوصیات متفاوتی را ظاهر می سازد. تمرینات و تکنیک هایی که می تواند این مراکز را فعال سازند متعدد و ویژه هستند و نیاز به کسب مهارت طی چند ماه تا چند سال است. توانایی و قدرت های حاصل از فعال شدن انرژی چاکراها، کرامت یا سیدھی (sidhi) نامیده می شود و به معنای قدرت های روحی است در پوستر و جدول فوق خصوصیات مراکز چاکراها بطور خلاصه فهرست شده است.



انواع چاکراهای رایج (popular chakra model)



(۱) چاکرای اول : چاکرای ریشه یا پایه ستون فقرات "مولادهارا"

(Base chakra= Muladhara= root chakra)

چاکرای تکیه گاه محل ورود «پیرانا» یا انرژی حیاتی است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا **قرمز** است که نشانه زندگی، قدرت، نیروی جسمانی و حیات است. این رنگ روی کم خونی و فقر غذایی اثر خوبی دارد و ارتعاشات تقویت کننده و درمان کننده دارد. سنگ های قرمز مثل مرجان قرمز، یشم قرمز، یاقوت قرمز و... مناسب این چاکرا هستند. طیف رنگی یاقوت قرمز، اوپال آتشی، یشم قرمز برای متولدین فروردین مناسب است. یشم قرمز و یاقوت قرمز و عقیق قرمز برای متولدین آبان تیر و مرداد مناسب است.

بلورهای مرتبط: روبي- هماتیت- گارنت- ژاسپر- آپاتیت- عقیق سلیمانی (باباقوری)



منطقه چاکرا : بین معقد و دستگاه تناسلی (نشیمنگاه)

غدد مرتبط: فوق کلیوی که آدرنالین تولید می کند.

رنگ: قرمز تند

عطر: درخت سدر – درخت میخک

نت: دو ، صدا: C ، موسیقی: UH

وظیفه: جوهره فیزیکی

عضو وابسته: استخوان ها ، دندان ها ، ناخن ، پا ، روده ، مقعد ، پروستات

شکل: نیلوفر چهار پر

تاثیرات: سبکی – سخنوری- روحیه شاد- لذت طلبی – نیروی جنسی – نغمه سرائی – نادانی و دید مادی

۲) چاکرای دوم: چاکرای خاجی یا مرکز کلیه "سواد هیستانا"

(Sacral chakra= Swadhisthana)

این چاکرا در قسمت پایین شکم قرار گرفته است . طیف رنگی مربوط به این چاکرا نارنجی. نارنجی علامت انرژی است. این رنگ قدرت ارتباطی، دفع خشم و کنترل بر خویشتن را متعادل می کند. مسائل مربوط به هضم غذا و گردش خون را منظم می سازد . عقیق نارنجی، سنگ ماه، اوپال آتشین که رنگ نارنجی دارند مناسب این چاکرا هستند. طیف رنگی سنگ کهربا برای متولدین خرداد، مرداد و شهریور مناسب است. عقیق نارنجی برای ماه های اردیبهشت و آبان است.

بلورهای مرتبط: یشم خطایی- عقیق سبز -کلسیت نارنجی- کارنلین



منطقه: انتهای ستون فقرات ۱ تا ۱۲ اینچ زیر استخوان خاجی

رنگ: نارنجی

عطر: روغن Ylang – ylang جوب صندل

نت: ر ، صدا: D ، موسیقی: 000

وظیفه : تولید مثل جنسی

غدد مرتبط : پروستات ، گنادها

عضو وابسته : کلیه ها ، مثانه ها ، اسپرم ها ، مایعات بدن ، اعضای تکثیر شونده

شکل : نیلوفر شش پر

تأثیرات : گفتار شیرین ، رهائی از خشم و پرخاشگری ، زدودن جهل ، علاقه به خواب و سستی ، تحریک جنسی ، خاطرات

۳) چاکرای سوم : چاکرای شبکه خورشیدی یا چاکرای شبکه عصبی زیر معده " مانی پورا "

(Solar plexus chakra= Manipura/Nabhi)

طیف رنگی مربوط به این چاکرا زرد و زرد طلایی است که نشانه عقل ، هوش و ذهنیت است. این چاکرا بالاتر از ناف قرار گرفته است. رنگ زرد تأثیر مثبتی روی کبد ، طحال ، کیسه صفرا و اعصاب دارد. قدرت درمانی برای بیماری مرض قند ، یبوست دارد و کنترل کننده چاقی است. سیتزین ، کهربا ، چشم ببر مناسب این چاکرا هستند. **کهربا** به متولدین خرداد ، مرداد و شهریور تعلق دارد ، سیتزین مربوط به متولدین ماه های خرداد ، اردیبهشت ، مرداد و شهریور است. چشم ببر به متولدین خرداد ، شهریور و مرداد متعلق است.

بلورهای مرتبط: کهربا - سیتزین - مالاکیت - توپاز - ردونیت - رودوکروسیت - کوارتز دودی



منطقه : در پشت و امتداد ستون فقرات مقابل ناف ، پشت شکم

رنگ: زرد - طلایی

عطر : اسطوخودوس

نت: می ، صدا: E ، موسیقی : OH

وظیفه : ساختار وجودی

غدد مرتبط : پانکراس

عضو وابسته : شکم، معده ، کبد ، طحال ، دستگاه گوارش ، صفرا ، سیستم عصبی خودکار

شکل : نیلوفر ده پر

تأثیرات : خلق کردن ، رهایی از بیماری ، غلبه بر تنش کشف گنجها، شهامت و جسارت

۴) چاکرای چهارم : چاکرای قلب یا عشق الهی " آنات هاتا "

(Heart chakra= Anahata)

در وسط جناق سینه و بالای قلب قرار دارد . طیف رنگی مربوط به این چاکرا قرمز، نارنجی، زرد طلایی، صورتی و سبز است. کلیه سنگها با رنگهای ذکر شده مانند مالاکیت، پریلات، تورمالین سبز و قرمز، کورل، کوارتز صورتی، کونزایت برای این چاکرا مناسب هستند و برای رفع مشکلات قلبی، تنظیم گردش خون و فشار خون و ناراحتی های پوستی مؤثر است.

بلورهای مرتبط: زمرد سبز- کوارتز قرمز- جید- آوانتورین- آگات- دیوپتاز- فلورین چینی- کلسیت سبز- کریزوپراز- کوارتز سبز- رودونیت



منطقه : در پشت و بین دو کتف مابل جناغ سینه بالاتر از قلب

رنگ : سبز ، صورتی

عطر : روغن گل سرخ

نت: فا ، صدا : F ، موسیقی: AH

وظیفه : عشق خالص

غدد مرتبط : تیموس

عضو وابسته : قلب ، قفسه سینه ، پوست ، گردش خون ، حفره شکم

شکل : نیلوفر دوازده پر

تأثيرات : راه دل - صلح - عشق خالص - هنر ، ادبيات - خوانندگي ، شفا بخشي - موسيقي - بر آوردن آرزوها

۵) چاکرای پنجم: چاکرای گلو یا حلق "ویهودها"

(Throat chakra= Vishuddha= Vishuddhi)

روی حلق قرار گرفته است. طیف رنگی مربوط به این چاکرا آبی و آبی و سبز روشن است که علامت جاودانگی، اخلاص و الهام است. این رنگ روی بیماریهای گرفتگی گلو و ناراحتی های عصبی تأثیرگذار است. سنگهای مربوط به آن فیروزه، تورمالین آبی، توپاز آبی، یاقوت آبی، اکومارین و... است. فیروزه به متولدین اسفند، یاقوت آبی به خرداد، اکومارین به خرداد، مهر، بهمن و اسفند مربوط می شود

بلورهاي مرتبط: سوداليت- سنگ ماه- زمرد نیلگون- یاقوت كبود- فیروزه -کیانیت- کلسیت آبی- کریزوکولا



منطقه : پائین و پشت مهره گردن ، بین گودي گلو و حنجره

رنگ : آبی کمرنگ

عطر : مریم گلي ، اوکالیپتوس

نت : سل ، صدا : G ، موسيقي : EYE

وظیفه : بیان ، بودن

غدد مرتبط : تیروئید

عضو وابسته : گردن ، گلو ، فک ، گوش ، صدا ، ناي ، ریه ، مري ، بازوها

شکل : نیلوفر شانزده پر

۶) چاکرای ششم : چاکرای پیشانی یا چشم سوم "آجنا"

(Brow chakra= Ajna= third eye= Bindu)

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 - است. 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. یاقوت کبود، لاجورد، چشم شاهین، آزوریت برای این چاکرا مناسب هستند. لاجورد به ماههای آذر، دی، بهمن و اسفند تعلق دارد.

بلورهاي مرتبط: الماس- سودالیت - لاجورد- کوارتز دودي- آنجلیت- کردیریت



منطقه : بین دو ابروان ، بالاتر به پهناي یک بند انگشت بالاي پل بینی و جلوي سر

رنگ: نیلی، بنفش

عطر: نعناع، یاسمن

نت: لا ، صدا: A ، موسیقی: AYE

وظیفه: دانش هستی

عدد مرتبط: هیپوفیز صنوبری

عضو وابسته: صورت، چشم، گوش، بینی

شکل: نیلوفر دو پر (۹۶ پر)

تأثیرات: روشن بینی - درک عالی و حس خروج روح از بدن - چشم خدا

چاکراها به دو نوع اصلی و فرعی تقسیم می شوند. چاکراهای اصلی هفت عدد می باشند و در راستای مغز و نخاع قرار می گیرند. این چاکراها به ترتیب از پایین به بالا با شماره های یک تا هفت نام گذاری می شوند. چاکراهای شماره ی یک و هفت یک قسمتی و چاکراهای شماره ی دو تا شش دو قسمتی می باشند، به طوری که یک قسمت آنها در جلوي بدن و قسمت دیگر آنها در پشت بدن قرار می گیرد. به عبارت دقیق تر چشم سوم دارای دو قیف انرژی (در جلو و پشت) می باشد، در هر یک از این قیف های انرژی دو قیف فرعی وجود دارد، به همین دلیل آجنا به «گل نیلوفر» تشبیه شده

است. در ادبیات و عرفان شرق چاکرا به «گل نیلوفر آبی» تشبیه شده است، پس گل نیلوفر سنبل و نماد چاکرا است و تعداد گلبرگهای آن بیانگر تعداد قیف‌های فرعی هر چاکرا می‌باشد. چاکرای ششم (چشم سوم) مهم‌ترین، شناخته شده‌ترین و مورد توجه‌ترین چاکرا است.

چاکرای ششم، مرکز فرماندهی ناظر بر چاکراهای دیگر و مسؤول نظارت بر ذهن است. این چاکرا، پل ارتباطی ابعاد فیزیکی و متافیزیکی انسان می‌باشد. بخش جلویی چاکرای ششم مسؤول تجسم فکری و توانایی تجسم و اندیشه کردن است. به عبارت دیگر قابلیت تصویر سازی و درک مفاهیم ذهنی به این بخش مربوط است. این بخش همچنین فرمول‌بندی کردن ایده‌ها و ادراک نیازهای روحی و روانی را بر عهده دارد. توانایی پیگیری و اجرای طرحها و توانایی به فعلیت درآوردن افکار، به بخش پشتی چاکرای ششم مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، انجام اعمالی که سبب تجلی مادی اندیشه‌ها در جهان فیزیکی می‌گردد، بر عهده بخش پشتی این چاکرا می‌باشد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت: بخش جلویی چاکرای ششم مسؤول طراحی افکار و بخش پشتی آن مسؤول اجرا اعمال می‌باشد.

۷) چاکرای هفتم : چاکرای بالای مجمه یا تاج سر " ساهاس رارا "

(Crown chakra= Sahasrara)

چاکرای فرق سر در قسمت میانی بالای سر قرار دارد. طیف رنگی مربوط به این چاکرا بنفش، سفید و طلایی است. این رنگ برای بیماری‌های ذهنی مناسب است و خواب را تنظیم می‌کند. فلورین، الماس، تورمالین و آماتیست مناسب این چاکرا هستند.

بلورهای مرتبط: آمتیست- آمترین- آپوفیلیت- پرنیت- کوارتز شفاف- چاروئیت- ابسیدین- فناسیت- سلنیت- تورمالین-الماس



منطقه : بروسط سرومغز تاج سر قرار دارد

رنگ : بنفش و سفید

عطر : olibanum نیلوفر

نت: سی ، صدا: B ، موسیقی : EEE

احساس: سرخوردگی ، عدم غلبه بر ترس و اضطراب

وظیفه : وجود مطلق و خداگونه گی

غدد مرتبط : صنوبری (کاجی شکل) و مخاطی

عضو وابسته : مغز ، مخچه

شکل : نیلوفر هزار پر

تأثیرات : خالصترین حالت بودن ، آرامش مطلق ، اتحاد کامل

چاکراها استعداد کبریایی، خدای درون ما و جوهر ویژه‌ی آن کسی که هستیم می‌باشند. چاکراها مسئول خلق و نگهداری و موجودیت خاص ما هستند، آنها مراکز انرژی- چرخه‌های مرتعش نور کیهانی هستند که صورت مادی را پدید آورده‌اند. بدون چاکراها نمی‌توانستیم اینجا باشیم، چاکراها هستند که قلب انسان را به تپش در آورده موجب می‌گردند نفس‌های هستی بخش بکشیم. انرژی‌هایی که از چاکراهای ما پراکنده می‌گردند افکار و احساسات ما را به حرکت در می‌آورند. گرایش ویژه‌ی ما برای دانش و معرفت روحی نشانگر گشوده شدن آرام این مراکز الهی است. چاکرا در سانسکریت به معنای چرخ بوده و به گرداب‌های مخروطی شکل انرژی اشاره دارد که درون کالبد انرژی می‌چرخد و به ارتعاش در می‌آید.

چاکراها بخشی از سیستم انرژی لطیف‌اند و نقش مهمی در سلامتی و شفا دارند. شناخت چاکراها به درمان با ریکی کمک می‌کند. گاهی انسدادها و انرژی‌های منفی در چاکراها خانه می‌کنند و برای اینکه شفا انجام شود باید از چاکراها بیرون بیایند. این انسدادها را می‌توان با ((پویش بیوسن*)) پیدا کرد.

چاکراها مانند ترانسفورماتور انرژی لطیف هستند. آنها کی یا نیروی حیاتی را که دوروبر ما هست می‌گیرند و آن را به فرکانسهای گوناگونی که ما نیاز داریم تبدیل می‌کنند و آن را وارد سیستم انرژی لطیف ما می‌کنند.

می‌شود آنها را نقاطی نیز دانست که محل پیوند روح با بدن فیزیکی هستند. روشن‌بینها آنها را به شکل چرخه‌هایی به رنگهای گوناگون می‌بینند. از بُعدی دیگر، چاکراها همچون گردابه‌هایی از انرژی‌اند که از نقاط چاکرای مختلف به درون یا بیرون می‌چرخند. شکل آنها مانند حرکت دایره‌ای آبی است که به درون راه آب می‌رود.

هفت چاکرای اصلی هست که از چاکرای ریشه در بن ستون مهره آغاز می‌شود و با چاکرای تاجی در بالای سر پایان می‌یابد. بسامد و پیچیدگی انرژی در هر چاکرا به ترتیب افزایش می‌یابد. انرژی چاکرای ریشه بسیار بنیادی است و انرژی چاکرای تاجی بسیار پالایش یافته است.

چاکراها مسئول آفرینش آگاهی‌های گوناگونی‌اند که در سیستم انرژی لطیف ما عمل می‌کند و به طیف کامل تجربه‌های انسانی نیز متصل است. ((چاکراهای فرعی*)) در دستها، پاها، زانوها، و قسمت‌های دیگر بدن قرار دارند.

هر چاکرا به کانال انرژی لطیفی در ستون مهره وصل است. این کانال از سه قسمت تشکیل شده است: سوشومنا در مرکز ستون مهره که مهم‌ترین کانال سیستم انرژی لطیف دانسته می‌شود، ایدا و پینگالا که دور سوشومنا به جلو و پشت جریان دارند. این کانال، انرژی را در سرتاسر سیستم انرژی لطیف پخش می‌کند.

هر چاکرا به بیرون از ستون مهره امتداد می‌یابد. چاکرای ۲ (خاجی) تا چاکرای ۶ (ابرو)، هم از جلو هم از پشت بدن امتداد دارند. قسمت جلو معمولاً درگیر دریافت انرژی لطیف و قسمت پشت معمولاً درگیر بیرون فرستادن انرژی لطیف است، گرچه ممکن است گه‌گاه جهت پشت و جلو تغییر کند.