

Čakre

Objašnjenje o čakrama koje mi je najbliže srcu pronašla sam usput, u knjizi Michaela Gienera (*Lexikon der Heilsteine*), gdje se kaže da su čakre težišta svijesti naših energetskih tijela, i da je linearan prikaz položaja čakri predoslovno shvaćen. To je zapravo bio tekst uz ilustraciju koju nisam pronašla drugdje, a prikazuje energetska tijela kako se koncentrično šire jedno iz drugoga, pri čemu je svaka nama poznata čakra zapravo krunska čakra pojedinog tijela.*

"Kao babuške", rekao je Denis, "samo što se energetska tijela prožimaju".

To je to, što se mene (za sad) tiče. Mislim da "babuškasta" teorija zaslužuje posebnu pažnju, a dok joj se ona ne ukaže, ovdje slijedi prikaz najzastupljenijih učenja i teorija o čakrama.

Više nego obilato poslužila sam se slobodno objavljenim diplomskim radom izvjesne austrijske kineziologinje Michaelae Schratt, a kako nisam uspjela doći do nje, ovom joj se prilikom zahvaljujem, "đe čula i ne čula".

Čovjek je duga, svih sedam boja zajedno. To je njegova ljepota, ali to je i njegov problem. Čovjek je mnogolik, multidimenzionalan. Njegovo biće nije jednostavno, ono je vrlo kompleksno. Iz te kompleksnosti rađa se harmonija koju nazivamo Bog: božanska melodija.

Prvo što treba razumjeti o čovjeku jest da on nije. On je samo mogućnost, potencijal. Čovjek može biti, on je obećanje. Pas jest, stijena jest, Sunce jest ... čovjek MOŽE BITI.

Otuda tjeskoba i muka – može se i promašiti; nema izvjesnosti. Možeš procvjetati, možeš i ne procvjetati. Otuda drhtanje, strepnja i potresenost iznutra: "Tko zna hoću li biti u stanju to postići ili ne?"

Čovjek je most između životinje i božanskog. Životinje su silno sretne – naravno, nisu budne, ne SVJESNO sretne, ali silno sretne, bezbrižne, ne-neurotične. Bog je silno sretan i svjestan. Čovjek je upravo između ovo dvoje, u limbu, uvijek se kolebajući – biti ili ne biti?

Čovjek je duga, kažem, jer će vam duga dati potpunu perspektivu u kojoj se čovjek može razumjeti – od najnižeg do najvišeg. Duga ima sedam boja, čovjek ima sedam centara svog bića. Alegorija sedmice je vrlo stara. U Indiji je ta alegorija uzela oblik sedam čakri: najniža je MULADHAR, najviša je SAHASRAR, a između njih dvije je pet koraka, pet ostalih čakri. I čovjek mora proći kroz svih sedam

* Naravno, i to je simbolični prikaz, gdje je fizičko tijelo prikazano kao najveće – jer iz uobičajene perspektive ne samo da je najveće, nego je i jedino, te nam od njega valja početi.

čakri – sedam koraka prema božanskom.
(Osho)



© nepoznat

Čakra je sanskrtška riječ i doslovno znači "kotač". Pod tim se pojmom podrazumijeva energetski centar preko kojeg se energija preuzima i predaje. Možda "centar" i nije sasvim dobar izraz, jer centar obično znači nešto statično, nepomično, dok se čakre kreću, odnosno rotiraju, pa bi bilo bolje reći "dinamični centar".

Harish Johari opisuje čakre kao psihičke centre u tijelu, koji su uvijek aktivni, bili mi toga svjesni ili ne. Energija se pokreće kroz čakre, izazivajući različita psihička stanja. Moderna biologija to bi djelovanje objasnila radom hormonalnih žlijezda koji dovodi do kemijskih promjena kad sekreti žlijezda uđu u krvotok. Stare tradicije Istoka ove promjene psihičkih stanja povezivale su s 5 elemenata – zemljom, vodom, vatrom zrakom i akashom (eterom). Prema staroindijskoj znanosti yoge, važno je o elementima imati ispravno znanje i razumijevanje kako raditi s njima, jer su čakre njihovo igralište.

Glavne čakre čine povezanu cjelinu. Svaka pojedina odgovara određenom stanju svijesti, a leže uzduž kičme, pod pravim kutom na središnju os tijela. Povezane su s energetskim kanalima, nadijima. Većina sporednih čakri nisu povezane s fizičkim tijelom, no gotovo uvijek se protežu duž glavnog energetskog kanala – sushumne, između neba i zemlje.

Nema točnih podataka o vremenu prvih prikaza ili opisa čakri, kao što ne postoje ni prirodnoznastveni dokazi o njihovom postojanju, budući da se ni s materijalističkog ni fiziološkog aspekta ne mogu u potpunosti objasniti.

Vjerojatno su yogiji s Himalaja bili prvi koji su otkrili čakre i njima se

sustavno pozabavili, obzirom da je yoga bila prvi sustav koji je s uspjehom težio transcendentalom Jedinstvu. U svakom slučaju, prva pisana građa o čakrama nalazi se u Vedama, sanskrtskim svetim spisima.

U većini religija i kulturnih krugova mogu se pronaći indicije o čakrama ili sličnim energetskim centrima, jer se izvor ljudske svijesti, duha ili moći smatrao božanskim – od stare Grčke do Kine, od hinduizma do majanske kulture. Nit koja se provlači kroz sve duhovne mitove jest želja čovjeka da svoje tijelo ispuni božanskom esencijom.

Hinduizam – Tantrička tradicija

Hinduizam je religija koja se sastoji od različitih pravaca i vrlo različitih škola i nazora. Nema jedinstvenog očitovanja vjere, niti postoji središnja institucija koja bi bila autoritet svim hindusima.

Duhovna učenja i predodžbe o Bogu se razlikuju, pa ni nazori o životu, smrti i izbavljenju nisu jedinstveni. Tantrička tradicija jedan je od pravaca u hinduizmu, pretežno povezana sa štovanjem božice Shakti, koja izražava božansku stvaralačku moć. Tantra predstavlja duhovni i mistični put spoznaje, temeljen na nedjeljivosti Relativnog i Apsolutnog. Cilj je ujedinjenje s Apsolutnim i spoznaja najviše stvarnosti. Smatra se da je ta stvarnost energetske prirode, te su vanjski postupci odraz unutarnjih psihičkih stanja. Svaki čovjek je manifestacija energije, a stvari oko nas su produkt iste svijesti koja sebe uvijek iznova otkriva na različite načine. Duh i materija ne vide se kao potpuno odvojeni. Glavni elementi tantrizma su:

- Prikaz i ostvarenje duhovnih principa posredstvom seksualne simbolike, polazeći od toga da su polariteti aktivni i pasivni, odnosno muški i ženski, pa tako treba razumjeti i cijeli Univerzum.
- Sustav finomaterijalnih energetskih centara (čakri) i kanala (nadija), na kojemu se temelje sve jogijske i meditativne prakse, primjerice tjelesna kundalini-yoga, ili vizualizacija božanstava.

Tantristi koriste osjetilni svijet za postizanje ujedinjenja s božanskim. Sama božanska Majka u ljudskom tijelu je prisutna kao kundalini energija, koja leži umotana u bazi kičme, u prvoj čakri. Kada se ta energija probudi, penje se kako bi otvorila druge čakre i naposljetku se u najvišoj, sedmoj čakri

ujedinila sa Šivom, muškim božanskim aspektom.

Hinduisti navode 7 glavnih čakri koje su poredane duž sushumne, glavnog energetskog kanala, počevši s korijenskom čakrom kao prvom, do najviše, krunske ili tjemene čakre.

Tibetanski budizam – Vajrayana

Tibetanski (ili tantrčki) budizam rano se odvojio od hinduističke tantr e i snažno utjecao na budističke tradicije Tibeta, kao i Mongolije. U tibetanskom budizmu razvilo se ponešto drukčije viđenje čakri. Obično se govori o 4 čakre, ali u nekim pravcima ih se navodi i 5, 7, ili 10.

Četiri čakre smještene su kod pupka, srca, grla i glave. Zanimljivo je da se ovdje tjemena čakra povezuje s fizičkim tijelom i sviješću, a ne – kao u mnogim "zapadnjačkim" interpretacijama hinduističke tantr e – s korijenskom čakrom. Također se ne govori o "kundaliniju", nego o "crvenim i bijelim" suptilnim kapljicama u pupčanoj i krunskoj čakri. Rastvaranjem tih kapljica u centralni energetski kanal postiže se transcendentna svijest. Ovo se može doživjeti ne samo uznapredovalim prakticiranjem yoge, nego i u trenutku smrti. Fenomen transcendentalne svijesti opisuje se kao sjajna, jasna, bijela svjetlost.

Čakra	Položaj	Boja	Aktivnost	Božanstva
Mahasukha	glava	višebojna	tjelesna svijest, budno stanje	gnjevni bogovi
Sambhoga	grlo	crvena	suptilna svijest, stanje sna	mudri bogovi
Dharma	srce	bijela	stanje duboke meditacije	miroljubivi bogovi
Nirmana	pupak	crvena		

Teozofska teorija

Današnje zapadnjačko "znanje" i teorije o čakrama još uvijek se umnogome oslanjaju na teozofsku teoriju, koja je sama po sebi vrlo slobodna interpretacija. Teozofska teorija zapravo je razvijena na temelju djela "Serpent

Power" iz 1918, koje je napisao Sir John Woodroffe pod pseudonimom Arthur Avalon, a koje se vrlo kompleksno i detaljno bavi učenjima o kundalini i čakrama. Opisima i idejama iz te knjige inspirirali su se mnogi zapadnjački ezoterijsko-okultni autori.

Teozofska interpretacija započinje C. W. Leadbeaterom, koji u svojim knjigama "Unutarnji život" i "Čakre" iznosi zapažanja i spoznaje, a riječ je prije svega o njegovim osobnim iskustvima. Tako on piše da se čakre mogu percipirati vidovitošću, putem određenih senzacija. Nasuprot tome, u tantrizmu, osobito tibetanskoj tantri, praktičar vizualizira čakre s ili bez pomoći [yantri](#).

Prema svojoj vidovitoj percepciji, Leadbeater opisuje čakre kao energetske vrtloge u različitim finomaterijalnim tijelima, za razliku od tantrizma, gdje su čakre centri svijesti bez "vlastite" energije. On je bio prvi koji je spomenuo da čakre transformiraju svijest i energiju, i povezuju različita finomaterijalna tijela.

Izgleda da je većina današnjih autora jedinstvena u tumačenju čakri kao centara koji primaju i odašilju energiju/svijest, što ljudima omogućuje dotok kozmičke životne energije. Stoga je u današnjim učenjima težište uglavnom na "zdravim" čakrama, bez obzira jesu li otvorene ili zatvorene, blokirane ili čiste, ili se okreću u smjeru obrnutom od kazaljke na satu. Činjenica da su čakre povezane s endokrinim žlijezdama i nervnim čvorovima nije ništa novo. No, teozofi poput Leadbeatera i Alice Bailey tu su ideju dogmatizirali. Ideja da su čakre poredane po određenim kralješcima novijeg je datuma. Unatoč takvim spoznajama, mnogi suvremeni autori pripisuju čakrama različite lokacije (primjerice, treća čakra se smješta ili kod pupka, što je u skladu s tantričkom tradicijom, ili ponekad u solarni pleksus).

"Rainbow" teorija

Christopher Hills, duhovni filozof i istraživač, uz Woodroffea i Leadbeatera bio je najznačajniji i najutjecajniji autor na području učenja o čakrama. U svojoj knjizi *Nuclear Evolution* s početka 1970-ih, iznio je teoriju po kojoj svakoj od čakri pripada određena boja spektra. Zatim je svaku čakru i boju povezao s određenim tipom osobnosti. Njegova tipologija je detaljna i fascinirajuća, no nije se "primila", za razliku od teorije o bojama koja je brzo

prihvaćena i raširena, toliko da danas gotovo sva djela o čakrama uključuju i prikaze čakri u duginim bojama.

Osnovna shema čakri po Hillsu:

Čakra	Pozicija	Tip	Karakteristike osobnosti
Sahasrara	tjeme	Primordijalni imaginativni tip	Imaginacija, sram i čuđenje
Ajna	čelo	Intuitivno-vizionarski tip	Intuicija, senzibilnost, zavist ili obožavanje
Vishuddha	grlo	Kontemplativno-nostalgični tip	Mentalni koncepti, autoritet, poštovanje
Anahata	srce	Tip koji želi sigurnost ili egocentrični tip	Vitalna snaga; posjedovanje, ljubomora, moć
Manipura	Solarni pleksus	Intelektualni tip	Razmišljanje; intelekt, promjena
Swadhistana	"čakra slezene"	Društveno aktivni tip	Društvo; ambicija
Muladhara	genitalije	Fizičko-senzacijski tip	Senzacije; seks, strah i bijes

Michael Gienger, iskusni terapeut i autor na polju liječenja mineralima, upozorava da je boja čakri individualna i da se razlikuje od osobe do osobe, a sama boja ovisi prije svega o brzini rotacije, odnosno frekvenciji pojedine čakre.

New Age interpretacije

"New Age" označava zadnju trećinu dvadesetog stoljeća. Ispočetka je to bio zajednički naziv za ezoteriju u sklopu *hippie* pokreta, a kasnije je ušao u opću upotrebu. Na području teorija/ interpretacija o čakrama, kao i na svim ostalim kojima se New Age bavi, riječ je o mješavini raznih učenja koje "moderni" autori onda (zlo)upotrebljavaju slobodnim stilom i često uz dodatak

bujne mašte, ne bi li "suhoparnu" nauku i filozofiju učinili privlačnijima i profitabilnijima. Kad je o čakrama riječ, najčešće se pribjegava kombinacijama Woodroffove "Serpent Power" s učenjima različitih gurua (od kojih je Osho možda najznačajniji, a zacijelo najviše zloupotrijebljeni), i teozofskih interpretacija Leadbeatera i Bailey – sve skupa rado se miješa s temama poput iscjeljenja, liječenja mineralima, Bachovim kapima, muzikoterapije. Žalosno je što je New Age počeo na zdravim nogama probuđene potrebe za duhovnošću, koje su rasklimali oni koji žele instant-prosvjetljenje i oni koji su u pružanju takve iluzije vidjeli priliku za dobru zaradu ili ostvarenje vlastitih ego-tripova.

Čakre i različiti terapijski pristupi

Svako od sedam čakri pripada posebno područje tjelesnog i psihičkog zdravlja i duševnog stanja. Razvoj pojedinih čakri odvija se u ciklusima koji slijede u određenim životnim razdobljima, a počinju već u majčinoj utrobi. Vrijeme od rođenja do sedme godine života smatra se najvažnijim formativnim razdobljem. Traumatični događaji, nedostatak ljubavi, ravnodušnost roditelja, potiskivanje prirodnih potreba i još mnogo toga, tijekom tog razdoblja mogu dovesti do toga da se pojedine čakre (ili više njih) nedovoljno ili uopće ne razviju.

Primjerice, za prvu čakru je prva godina života osobito važna, jer je korijenska čakra odgovorna za osnovno povjerenje. Ako je dojenče kroz ovo razdoblje odvojeno od majke ili njegove potrebe za blizinom, toplinom, hranom, itd. nisu zadovoljene, može se dogoditi da kasnije kao odrastao čovjek nema povjerenja u život i, primjerice, pati od egzistencijalnih strahova.

Druga godina života važna je za drugu čakru – senzualnosti i izražavanje emocija. Izostane li to, vrlo je moguće da će dijete imati poteškoća razviti zdrav odnos prema vlastitom tijelu.

Treća godina vrijeme je treće čakre i teme moći. Djeca koja su ograničavana prestrogim pravilima mogu u kasnijem životu imati neki oblik prinudnog ponašanja, biti pretjerano prilagodljivi, ili se ponašati tiranski.

Četvrta godina utječe na četvrtu čakru – suosjećanje, toleranciju i samopoštovanje. Dijete je sada osobito željno ljubavi. Ne uzme li se to u obzir, vrlo je moguće da će ono kasnije živjeti u uvjerenju kako je "vezanost isto što i ljubav", i posljedično će teško moći primiti i dati ljubav.

Peta godina osjetljiv je period za petu, grlenu čakru. Tada se razvija sposobnost komunikacije – osobito s vanjskim svijetom – kada dijete uči pored verbalne komunikacije također i govor tijela, jezično izražavanje i govor podsvijesti.

U šestoj godini intenzivno se razvija šesta čakra, dijete ulazi u svijet duševnih potreba. Otkriva međupovezanosti i stječe nove spoznaje.

U sedmoj godini osobito je aktivna sedma, krunska čakra. Razvijaju se temeljni duhovnih potreba.

Nakon ovih prvih sedam godina razvoj čakri se ne zaustavlja, nego se razvija takozvani Veliki ciklus, što znači da u sedmogodišnjim ciklusima pojedina čakra ima dominantan ili veliki utjecaj u daljnjem razvoju ljudi.

(Usp. K. Govinda: *Chakra Praxisbuch*, 2006)

Filozofija yoge kazuje da čovjekova razina svijesti ovisi o frekvenciji titraja njegovih čakri. To znači: Kad se čakre brzo okreću ili imaju visoki stupanj titranja, onda intenzivno svijetle, boje su im jasne, a čovjek je fizički i psihički zdrav. Međutim, vrlo često to nije slučaj; smetnje i blokade, kako na fizičkoj tako i na psihičkoj razini, pokazuju se u vidu različitih bolesti.

Sustav yoge nudi mogućnost harmoniziranja čakri i postupnog otklanjanja blokada. Jedan od ciljeva yoge jest tijelo, psihu i dušu energetski iscijeliti i tako postići cjelovitost.

Pored yoge postoje i druge mogućnosti oslobađanja od blokada – na tjelesnoj razini putem različitih bioenergetskih tretmana, akupresurom, Gestalt terapijom, ali i, primjerice, "ekstatičnim" vježbama disanja, ili – na psihičkoj razini – razgovornom terapijom.

Wilhelm Reich

[Wilhelm Reich](#) bio je zastupnik tjelesne terapije, i njegova rana ideja o "karakternom oklopu" (predstavljena 1927.) tek je puno kasnije prihvaćena, prije svega od strane tjelesnih terapeuta koji su htjeli pacijente podržati u prevladavanju psihičkih problema. Po njegovoj teoriji, karakterni oklop blokira

životnu energiju, što posljedično dovodi do kronične napetosti muskulature zbog koje patimo od raznih tegoba. Kad je riječ o mogućoj građi tih oklopa, Reich pretpostavlja tri različito duboka sloja. Prva je na površini – "socijalna maska" namještena za pokazivanje na tjelesnoj razini na kojoj ljudi jedni s drugima komuniciraju, a da pri tome nisu zaista autentični. Skriven ispod površine nalazi se sloj impulsa i osjećaja, koji, prema Reichu, može izbiti na eksplozivnan način. Posljednji sloj je jezgra osobnosti, "primarno" ili životno-afirmativno polje.

Reich je govorio i o "prstenastim blokadama" koje se očituju u sljedećim područjima:

- **Oči:** oštećenja vida i glavobolje uz napetost manifestacije su potisnutih emocija poput bijesa, straha i tuge.
- **Usta/grlo:** blokada u tom području često se izražava kao raskorak mišljenja i osjećaja ili napetost vratne muskulature; pretjerano kontroliranje plača, kao i potisnuti bijes – "stiskanje zubiju" i "gutanje" mogu, primjerice, prouzročiti mucavost.
- **Prsni koš:** blokade izazivaju potisnuti bijes i strah, neizražena tuga i jaka samokontrola u svrhu zaštite vlastitog srca, što na fizičkoj razini može prouzročiti kardiovaskularne probleme.
- **Dijafragma:** u tom području se na tjelesnoj razini događa nešto poput odvajanja "gornjeg" i "donjeg", primjerice odvajanje seksualnosti i srca. Pokazatelji takve blokade može biti kratki dah, ali i bolesti želuca i žuči.
- **Trbuh:** tu se somatiziraju fizički i psihički stres, što dovodi do jake trbušne napetosti.
- **Zdjelica:** to područje nalazi se u interakciji s područjima vrata i ramena. Blokade se očituju smanjenom vitalnošću i nedostatkom životne radosti, a upućuju na tijelu neprijateljski, čistunski odgoj. Najvažnija funkcija nogu, koja također pripada ovom segmentu, jest pokretljivost i izražavanje "DA" bivanju na Zemlji. Nedostatno "uzemljenje" očituje se npr. kronično hladnim stopalima.

Kod gore navedenih područja tijela moguće je na finomaterijalnoj razini utvrditi vezu s prvih šest glavnih energetskih centara, tj. čakri, i njihovih tema.

Kako bi se razriješile prstenaste blokade, odnosno oklopi, Reich kaže kako

se uz psihoanalitičke moraju primijeniti i metode tjelesne terapije. Tako čovjek može odbaciti vlastite okove i "zakočenu" energiju pustiti da slobodno teče.

Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung je predstavnik analitičke psihologije. Puno prije nego što su čakre "ušle u modu" Jung se detaljno pozabavio simbolima tih energetskih centara. Po njemu, u sustavu čakri ogleda se proces individuacije, koju opisuje ovako:

"Individuacija znači postati pojedinačno biće, ukoliko pod individualnošću podrazumijevamo našu najintimniju, krajnju i neusporedivu jedinstvenost, postati svoja Vlastitost (njem. *Selbst*). Zbog toga bi se individuacija mogla prevesti kao 'samoostvarenje' ili kao 'samoispunjenje.' [...] Tako je Vlastitost i cilj života, pošto je ono najpotpuniji izraz sudbinske kombinacije, koja se naziva individua, i to ne samo pojedinog čovjeka, već čitave grupe u kojoj jedan dopunjava drugog, sve do potpune slike."

Proces individuacije može se odvijati nesvjesno, kao prirodni proces rasta. No, proces individuacije u istinskom smislu jest onaj čijeg je razvoja čovjek svjestan.

Nadalje, Jung kaže da je čakre, osim u učenju yoge, moguće pronaći i u staronjemačkim alkemijskim djelima koja su nastala bez poznavanja yoge. Jung je čakre označio kao "iznimno precizno razrađenim sustavom psihičkih slojeva", i kao "lokaliziranje svijesti od perineuma do glave". Kad je riječ o značajkama pojedinih čakri, Jung nije preuzimao indijska tumačenja, nego ih je tumačio vodeći se vlastitim zapadnjačkim korijenima. Na to je polagao veliku važnost:

"Ako ne pokušamo simbole tantra yoge učiniti dostupnima našem zapadnjačkom duhu kako bi poradili na njima, oni ostaju strano tijelo u našem sustavu i priječe prirodni rast."

Kako Jung vidi pojedine čakre?

- Korijenska čakra je svijet svijesti u kojem sve nesvjesno još spava. Ona je ishodište puta individuacije. Muladhara je uobičajena svakodnevnica, realitet u kojem živimo. Svijet je jedno banalno mjesto.

- Drugu čakru nazvao je čakrom polariteta. Ona simbolizira ono što još uvijek pripada nama – područje nesvjesnog. To područje je komplementarno svjesnom ustroju, i tako nastaje polaritet.
- U trećoj čakri je vatra, i ona:

"oslobađa sve emocionalne đavole. Nakon krštenja (u drugoj čakri) stižemo ravno u pakao. Strašan paradoks! Ali, gdje nema vatre, nema ni svjetlosti. To je bolno, ali je također i izvor snage."

"Kad je čovjek u Manipuri, on nema konflikte, nego je konflikt sam. Može biti rasut u deset tisuća komada, ali je pri tome u sebi jedan. Ne postoji ništa između te dvije suprotnosti. Kad si emocionalan, ti si i ovo i ono."

Razliku između treće i četvrte čakre Jung opisuje ovako: u Manipuri čovjek ima čistu emocionalnu psihologiju – bez ikakve objektivnosti, bez ikakve kontrole nad vlastitim emocijama. Čovjek je emocija. U četvrtoj čakri, Anahati, je stanje u kojem sagledavamo projekcije i emocije koje su nas ranije "udarale" promatramo iz više pozicije.

- Peta čakra – Vishuda – za Junga je svijet psihičke stvarnosti; psihička iskustva, a ne "podaci" iz zemaljskog realiteta, u Vishudi su stvarnost. Psihička stvarnost je jedina stvarnost. To znači da sve psihičke činjenice više nemaju dodira s materijalnim svijetom. Primjerice, ljutnja na neku osobu nema nikakve veze s njom. "Naljutio sam se(be)" je čisto subjektivno. Osoba na koju sam se naljutio to možda i ne primjećuje. Jung kaže:

"Uvijek je riječ samo o tome što se odigrava u mojoj duši. Drugi su samo okidači".

O dvije najviše čakre Jung nije rekao puno; smatra da se one nalaze u području koje više ne pripada našoj uobičajenoj iskustvenoj razini.

- Šesta čakra označava nauk – riječ je o unutarnjem viđenju, unutarnjem nauku.
- Sedma čakra Sahasrara označava lopoč s tisuću latica i nalazi se onkraj našeg iskustva.

Jung je čakre nazvao "intuicijama o psihi kao cjelini, o njenim različitim stanjima i mogućnostima". Po njemu, vrlo je važno da pri svim "previranjima" ostanemo čvrsto usidreni u korijenskoj čakri.

Čakre – pojedinačno

Opisi pojedinačnih čakri su po [Harish Johariju](#), jer se oslanjaju na tradicionalna tumačenja, jer mi se čine zanimljivima, a i jer su bili pri ruci.

1. Muladhara – korijenska čakra

Muladhara (sanskrt. *mula*, "korijen"; *dhara*, "temelj; nosač") u odnosu na tijelo smještena je između anusa i genitalija (perineum), od osnove kičmenog stupa do prva tri kralješka. Prema staroindijskim izvorima, prvoj čakri pripada element zemlje. Kost, meso, koža, nadji (energetski kanali) i dlake sačinjeni su od zemljanog elementa. Njemu pripadaju i strpljenje i pohlepa; ovdje su osnovne potrebe hrana i sklonište, odnosno preživljavanje i sigurnost. Kad je ovaj element dominantan, sakupljanje i čuvanje su djelatnosti koje dolaze u prvi plan.

Osoba kojom prva čakra vlada u pozitivnom smislu bit će mudra i postupati odmjereno, te će otkriti da su tijelo i duh alati za oslobađanje iz nižih sfera. Glavni problem je nasilničko ponašanje koje proizlazi iz nesigurnosti; osoba može slijepo udarati oko sebe kao životinja stjerana u klopku, ako osjeti da je lišena osnovne sigurnosti.

2. Svadisthana – seksualna ili sakralna čakra

Dvadisthana (sanskrt. "slatkoća; slast") na fizičkoj razini locirana je u visini genitalija. Pripadajući element je voda, od koje su sačinjeni sjeme, krv, mast, urin i sluz (sline i limfna tekućina). Njene značajke su čistoća i pripadnost, ljudsko zajedništvo; obitelj je temeljna potreba. Mašta se budi kad čovjek njeguje odnose unutar obitelji i u krugu prijatelja njeguje društvene odnose. Inspiracija za kreativnost počinje u drugoj čakri. Jača moć zamišljanja. Kad su zadovoljene potrebe za hranom i skloništem, čovjek je slobodan zamišljati bilo kakvo željeno okruženje ili situaciju. Čulnost počinje dobivati važnu ulogu u odnosima, jer se razvija nova svijest o fizičkom tijelu. Međutim, potreba za

tjelesnim uzbuđenjem i mentalnim fantazijama može postati problem onome tko se kreće pretežito na toj razini. Johari to objašnjava vrtložastim djelovanjem vode, što na psihu može djelovati stvaranjem nemira i konfuzije. Kako bi se očuvao sklad duha i tijela, prehrana, san i seksualnost trebaju biti uravnoteženi. Pojedine osobe kojima vlada druga čakra mogu biti vrlo samosvjesne i maštovite.

3. Manipura – pupčana čakra

Manipura (sanskrt. "grad dragulja") leži u predjelu pupka i povezana je s elementom vatre. Vatra podupire probavu i apsorpciju hrane, opskrbljujući tijelo vitalnom energijom nužnom za život. Motivacijska energija ove čakre potiče ljude na razvijanje ega i identiteta. Osoba koja je motivirana trećom čakrom teži osobnoj moći i priznanjem, no ako ona postane previše dominantna, nastaje pretjerana potreba za dokazivanjem, pri čemu čovjek rado zaboravlja svoje okruženje – on će učiniti sve, pa i ako je to na štetu obitelji i prijatelja, kako bi postigao željeni cilj, ne osvrćući se na posljedice.

4. Anahata – srčana čakra

Anahata znači "nedirnut; nepobijeden" i odnosi se na razinu ranoteže. Četvrta čakra leži u predjelu srca, pripadajući element je zrak. Zrak je zadužen za sva kretanja izvan i unutar tijela, primjerice za krvotok, te za raspodjelu tjelesnih tekućina ili limfe. Srčana čakra smatra se vezom između tri niže i tri više čakre – ona djeluje kao povezujući čvor između Zemlje i Univerzuma.

Onaj tko je svoje usredištenje pronašao u četvrtoj čakri je neovisnog duha i zrači velikom privlačnošću. Njegov život bit će inspiracija drugim ljudima, koji će se u njegovoj prisutnosti osjećati mirno i spokojno.

5. Vishuda – grlena čakra

Vishuda znači "čista", odnosi se na znanje i ljudsku razinu. Njen element je eter, a smještena je u predjelu grla.

Osoba kojom Vishuda vlada u pozitivnom smislu razumije neverbalne poruke, ima jaku snagu misli, odlučna je, te ima vrlo razvijenu intuiciju i sposobnost improvizacije. Isto tako, osoba s dobrom frekvencijom tiraja grlene čakre ima svijetao, melodiozan glas, nadarena je za jezike, tumačenje duhovno-

znanstvenih spisa i skrivenih poruka iz snova. Ograničenja materijalnog svijeta, osjetilna spoznaja i um više ne predstavljaju problem. Osoba kojom vlada peta čakra traži isključivo istinsko, bezvremeno znanje, neovisno o kulturološkim uvjetovanostima i porijeklu. Glavni problem pete čakre je negativni intelekt; on se može izraziti u obliku neprikladne ili pogrešne primjene znanja.

6. Ajna – treće oko ili čeona čakra

Za ajnu postoje različiti prijevodi, "znati; percipirati; prizvati; narediti ..." Ona leži u području iznad korijena nosa, između obrva. Šesta čakra, između ostalog, obuhvaća razinu savjesti, neutralnosti, zemaljsku razinu, kao i razinu duhovne predanosti. Treće oko je savjest/ svijest. Fizičke oči vide prošlost i sadašnjost, treće oko omogućuje uvid u budućnost.

Šestoj čakri ne pripada nijedan element. Na psihološkoj razini šeste čakre duh se pročišćuje, te čovjek transformacijom osjetilne svijesti može iskusiti drukčiji aspekt bivanja; on teži za istinom, slobodan od želje za posjedovanjem, neutralni promatrač života i njegovih psiholoških drama. Suosjećanje, časnost, praštanje i snaga karaktera obogaćuju čovjekov život, i on doživljava veličanstvenu unutarnju božansku snagu koja ga oslobađa tereta tjelesne svijesti. Postiže se potpuno ovladavanje umom.

7. Sahasrara – krunska ili tjemena čakra

Sahasrara znači lopoč s tisuću latica. Sedma čakra nalazi se na vrhu tjemena. Kod ove čakre riječ je o razini svete istine i stvarnosti. "Osjetilni" duh transformira se u čisti duh, prevladavaju se sva proturječja i ostvaruje čisto bivanje – nepromjenjiva i jedina istina. Postiže se jedinstvo – dualnost je nestala, kao i potreba manifestiranja želja. Čovjek živi u proširenom stanju svijesti, ostvarivši jednotu s najvišim "kozmičkim principom", Bogom.

Ovaj tekst nastao je zbog toga što je kazalo pojmova po formi preusko, a čakre preširoko područje da bi se dalo sažeti u tek par rečenica. O čakrama je teško reći nešto "novo", pa je i ovaj prikaz tek jedan od mogućih. No, skrenula bih pozornost na neke stvari koje smatram važnima, danas kad sve vrvi od newagerskih i sličnih naputaka što i kako "raditi" s čakrama. Osnovni problem

je u tome što je uz vrlo malo truda i bez ikakvog stvarnog znanja moguće izazvati različite senzacije, koje se onda tumače kao "duhovni napredak", "podizanje kundalinija", "buđenje svijesti" i slične zvizdarije - a sve to zbog identifikacije s vlastitim energijama koja je, čini se, poprimila razmjere epidemije (svesrdno poticane od strane raznoraznih "duhovnjaka") među ljudima koji se trude "raditi na sebi". Također, "otčepeljivanje" čakri je u suštini bavljenje *posljedicama*. Postoji *uzrok* "začepljenja" – tako da se usporeni ili zaustavljeni rad čakre može shvatiti kao *optimalno stanje u odnosu na uzrok*, i dok god se taj uzrok ne pronađe i otkloni, 'džaba ste krečili'. Pri tome ne želim reći da je svaki rad na čakrama uzaludan i besplodan - o pozitivnim učincima u sklopu raznih terapija može se pronaći puno podataka, mada je i tu otvoreno pitanje krajnjeg dometa. Eventualno (privremeno) poboljšanje i olakšanje valjalo bi iskoristiti kao povoljnu priliku i otvoreni prostor da se zaroni dublje u upoznavanje sebe i poradi na otkrivanju i otklanjanju uzroka poremećaja, a onda će se čakre dalje već nekako snaći i bez naše "pomoći".

Čakra nije čekrk koji ćemo zavrtjeti ne bi li zahvatili dv'je-tri kante svijesti, koja će nas oblitati Kozmičkim Spoznajama. "Uradi sam" čačkanje po čakrama je kao čačkanje mečke – nepotrebna i potencijalno štetna aktivnost nastala iz potrebe ega da se zabavi. Prije poduzimanja takvih akcija trebali bi se dobro preispitati zašto to hoćemo – i preskočiti najočitije odgovore, jer oni će najprije doći iz ega, koji je već sam po sebi štetočina. Mislim da bi sve što smo čuli, pročitali, pa i doživjeli o čakrama trebalo poslužiti kao inspiracija i poticaj, kao smjernica za okretanje pažnje s vanjskog svijeta na unutarnji, kako bismo ga upoznali i iskusili.

S Oshom sam počela, pa ću s njim i završiti:

"Svo to takozvano ezoterijsko znanje o čakrama, energetskim poljima, kundaliniju, astralnim tijelima – kao znanje je opasno. Kao iskustvo, to je sasvim druga stvar. Nemojte o tome stjecati znanje. Ako je ono potrebno za vaš duhovni rast, doći će vam u pravo vrijeme, a tada će to biti iskustvo. A ako imate stečeno znanje, posuđeno znanje, ono će biti prepreka."

"Na primjer, hinduistička yoga vjeruje u sedam čakri. Āinistički spisi spominju devet čakri. A budistički spisi navode mnoštvo čakri, od kojih su različite škole izabrale one najvažnije. Oni ne daju neki precizan broj. Stečeno znanje će vas zbunjivati; koliko čakri? I što ćete napraviti s tim znanjem, bilo ih sedam, devet ili mnoštvo? Takvo znanje neće vam pomoći; može samo biti prepreka."

"Energetska polja, čakre i sve te ezoterijske stvari trebaju se iskusiti. I držite svoj um čistim od svakog znanja, kako ne bi imali nikakva očekivanja; kad god se iskustvo dogodi, spremni ste ga prihvatiti."

"Sedam je čakri, ali one nisu kod svih ljudi na istom mjestu. Tu su i iskustva, ali ona se nikad ne događaju na isti način dvjema osobama – ona su vrlo, vrlo različita. Tako da nije potrebno znati fiziologiju kundalinija, nije potrebno znati čakre, i nije potrebno znati što se u konačnici događa – jer ako to znate, počete se hipnotizirati, i malo po malo unijeti ćete se u ritual. I stvorit ćete oko sebe neku vrstu sna. A ako puno ljudi čini istu stvar, nastaje tendencija zapadanja u mentalitet krda i to će vas pomesti."

"Čakra znači kotač. Kotač treba energiju. Jednom kad energija uđe, kotač se počinje pokretati. 'Pokretati' znači funkcionirati. U vašem biću događa se velika revolucija: niže srce klanja se Višem srcu. Kada dođe Više, niže se uvijek pokloni. Niže vlada samo kad Više nije prisutno. I u tome je razlika između stvarne i nestvarne religije."

Ivana Beker

Bibliografija

Michael **Gienger**: *Lexikon der Heilsteine: Von Achat bis Zoisit*, Neue Erde, 2009.

Kalashatra **Govinda**: *Chakra Praxisbuch*, 2006.

Christopher **Hills**: *Nuclear evolution: discovery of the rainbow body*, Boulder Creek CA, University of the Trees Press, 1977.

Harish **Johari**: *Chakras: Energy Centers of Transformation*, Inner Traditions International, 2000.

[Osho Online Library](#)