

## Siedem głównych czakr

1. Czakra podstawy łączy nas z elementem ziemi, solidarność, odpowiada za przetrwanie poprzez pojęcie nas z naszym rodowiskiem poprzez odżywianie, powietrze którym oddychamy oraz nasze schronienie – zarówno miejsce, w którym mieszkamy jak i uwarunkowania kulturowe, takie jak zwyczaje i przepisy prawa, w których żyjemy.  
Aby mieć zdrowe czakry podstawy powinniśmy świadomie zatroszczyć się o nasz kontakt z ziemią i jej ekologią, o jedzenie i picie, które wybieramy i karmimy nasze ciała, o ubrania które nosimy; powinniśmy świadomie wybierać kosmetyki, środki czystości i leki, tak aby uhonorować i uszanować świat fizyczny jako podstawę naszej egzystencji na ziemi. Negatywny aspekt czakry podstawy prowadzi nas do materializmu i dominacji.
2. Czakra brzucha jest powiązana z wodą i naszymi uczuciami, szczególnie z odczuwaniem przyjemności i bólu. Nasze społeczeństwo powszechnie lekcepostrzega przyjemność, upatrując w tym popadanie w liberalizm i uzależnienie. Jednak wypieranie się przyjemności prowadzi do sparaliżowania naszej zdolności do odczuwania, prowadzi do braku wiary w siebie i poszukiwania fałszywych przyjemności, które nigdy nie dają nam spełnienia, lecz tylko kreują głód na więcej. Potrzebujemy cieszyć się naturalnymi przyjemnościami życia, takimi jak uzdrawiający dotyk, smaczne jedzenie, zdrowe spanie w nocy, pełne miłości zwyczaje, muzyka, miłość, piękno.  
Powróćmy do uzdrawiającej siły dotyku w społeczeństwie, w którym obawiamy się dotykać, ponieważ dotyk tak bardzo kojarzy się z seksualnością.
3. Czakra splotu słonecznego jest powiązana z naszą siłą woli. W okresie dojrzewania potrzebujemy dokonać ponownej oceny tego, co zaakceptowaliśmy jako dzieci. Jako dorośli potrzebujemy ocenić co w naszym życiu funkcjonuje dobrze, a co wymaga zmiany prowadzącej do poprawy całości. Potrzebujemy być gotowymi robić własne rzeczy, nie być jedną z owiec. Zdolność stania na naszych dwóch nogach zależy od zdrowo funkcjonującej trzeciej czakry.
4. Czakra serca łączy nas z miłością. Kiedy miłość jest wiodącą zasadą życia mamy współczucie, empatię dla wszystkich żyjących istot; nie szukamy dominacji lecz upoważnienia do wszystkiego co robimy; nie szukamy tego co możemy dostać lecz tego co możemy dać, ponieważ w miłości zanurzamy się w niewyczerpanym źródle.
5. Czakra gardła jest powiązana z mową. Dla zdrowej czakry gardła potrzebujemy prowadzić istotne, znaczące rozmowy, co zawsze jest związane ze sztuką słuchania. Kiedy nie wypowiadamy głośno tego co powinno być wyrażone, czakra gardła zamyka się.
6. Czakra trzeciego oka powiązana jest z przewidywaniem, z tworzeniem w umyśle obrazów tego, kim chcemy być w przyszłości, z proszeniem o i otrzymywaniem Boskich inspiracji i wizji dotyczących kierunków pracy. Jest związana z oświeceniem i dzieleniem się wizjami, tworzeniem świata jako jaśniejszego miejsca, poznawaniem i radością w spotkaniu z innymi ludźmi.

7. Cakra korony zwi zana jest ze wiadomo ci , to punkt ł cz cy nasz indywidualn wiadomo , ponad-personaln wiadomo ze wiadomo ci Bosk . Poprzez modlitw i medytacj w ich ró nych formach ka dy z nas w swój własny sposób jest zdolny korzysta z m dro ci, która doprowadziła ewolucj do jej obecnego stanu, do stanu gdzie ju dłu ej nie jeste my istotami prowadzonymi przez Boga jak dzieci lecz stajemy si współtwórcami z Bogiem, gdzie ka da nasza my ł, słowo czy czyn ma wpływ, nasze ka de popadni cie w apati lub skupienie si na negatywach ma równie silny wpływ i zdajemy sobie spraw , e nic nie dzieje si przypadkiem, indywidualnie i wspólnie jeste my odpowiedzialni za to, co wydarzy si w przyszło ci dla przyszłych pokole .

Wi c znajd my czas, by otworzy kanały energii, którymi s czakry poprzez zadbanie o nasze ciała i nasze otoczenie, poprzez sprawienie, by nasze ycie i ycie innych było przyjemne, poprzez wzmocnienie naszej woli, tak by kiedy musimy odwa nie głosi swoje przekonania zrobimy to z łatwo ci , poprzez motywowanie ka dego naszego działania miło ci , poprzez wysyłanie miło ci, poprzez praktykowanie wizualizacji, by wiadomie kreowa nasz rzeczywisto , poprzez sp dzenie przynajmniej jednej godziny podczas doby na medytacji/modlitwie poszukuj c Boskiego przewodnictwa, pokoju, miło ci i harmonii w naszym yciu i w yciu tych, z którymi dzielimy nasz wiat.