

 <h4></h4> <h4></h4> <p>(Chakra: Sanskrit dilinde- tekerlek, rk)</p> <p>Yedi ana kra, sptil enerjilerin al?nmas? ve yay?nlanmas? i?levi g?rler.</p> <p></p> <p>Her kra fiziki, hissi ve ruhsal d?zeylerde i?ler. Denge, sa?lk ve afiyetin anahtar?d?r. Bir dengesizlik oldu?unda kendini i?itli ?ekillerde belli eder. Genel anlamda sanki bir ?eylerin eksikli?i, yoklu?u hissi do?ar.</p> <p></p> <p>kra ar?nd?r?l?p i?ler hale geldi?inde g?evini t?m?yle ifa eder. Enerjiyi i?ler hale getirir, fiziki organlara ve sptil bedenlere enerji yollar ve y?pranm?? veya at?l enerjiyi sistem d???na iter.</p> <p>kra t?kand???nda elastikiyeti durur ve ar?zal? i?ma durumuna ge?er. kralar endi?e, stres, y?pranm?? veya durgun enerji bask?s? alt?nda kald?klar?nda ar?zalanabilirler. Stresli durumlar uzun s?recek olduklar?nda, kralar bloke olabilirler. Fiziki beden daimi bir stres veya depresyon alt?nda kald??? zaman, kralar elastikiyetini kaybeder ve gere?i gibi i?amazlar. Bu durumda dengesiz hale gelerek y?pranm?? ve durgun enerji ile t?kal? duruma d?erler.</p>
 <p>D?nce ve davran??lar?m?z da kralar yoluyla akan enerjiyi bloke edebilirler. ?fade edilemeyen duygular kralara a??r? y?kleme yaparak,t?kanmalar?na yol a?abilirler. kralar t?kand?klar?nda, enerji fiziki bedenlere aktar?l?p, intikal edemez. Enerji, Enerji Merkezleri?nde serbest dola?amad??? takdirde belirli b?gelerde fiziki problemler geli?ebilece?i gibi, rahats?zliklar ve hastal?klar da ortaya kabilirler.</p> <p></p> <p>Bir kra t?kand???nda, neden olan sebepleri aray?p, yok etmek gerekir.</p>
 <p>kralar bir sistem olarak beraber i?t?klar? i?n, bir kran?n i?mas?ndaki bir araz, bir ba?ka kran?n i?mas?n? da olumsuz etkileyebilir.</p> <p></p> <p>kralar?n ar?nd?r?lmalar?, yani temizlenmeleri, k?zg?nl?k, keder ve su?gibi zararlı ruhsal enerjiyi, pozitif enerjiye d???t?r?rler.</p> <p>Sa?lk? kralar genel, duygusal ve fiziki sa?l???n?z? da g?endirebilecekleri gibi daimi olarak d?zg?n, taze ve canlı enerji ak?m? da bu i?i ba?ar?r.</p> <p></p> <p>kralar planda gelen i?d?lerimiz ve hayvani yarad?l?lar?m?zla ba?lant?l? yo?un ve fiziksel d?zeyde olu?an enerjiyi s?zge?en ge?erek hayat?n kendi kayna?? olan i?t d?zeyde rafine bir ruhsal d?zeye ula?t?ran bir filtre sistemi? te?kil ederler.</p> <p>A?a??da temel kralar?n k?sa bir izah?n? bulacaks?n?z:</p> <p></p> <p></p> <h1>K? KRA:</h1> <p></p> <p>Kuyruk sokumunun tam ucundad?r. Rengi k?rm?z? olup;i?tiyak, arzu ve enerji ile ili?kilidir. Bu kra maddi realitede k? bulur, bizi ba?ar? i?n g?ce kavu?turur. Genelde ki?ide fiziki ve duygusal zafiyet veya dengesiz durumlar olu?abilir.Fakat sa?lk? bir k? kraya sahip ki?i elastiki olup, de?i?imlere uyum sa?lar, dengelidir ve de?i?imler s?ras?nda topraklanm?? ?ekilde kal?r. Kendi kaderinizi kontrol alt?nda tutmak ve kendi se?iminizi kendiniz yapmak suretiyle k? kran?z? iyi duruma getirebilirsiniz.</p> <p></p> <p>Hayata kar?? olan haklar?m?z? her dile getirip, onaylad???m?zda k? kray? onar?r, tedavi ederiz. Art?k ne?e, mutluluk, sa?lk ve yarat?c? bir mevcudiyet hakk?n?zd?r. Size mutluluk, g?ven ve ne?e vadeden konularda bir ba?kas?n?n onay?na veya nedenlerine ihtiya?n?z yoktur.</p> <p></p> <h1>SAKRAL KRA:</h1> <p></p> <p>Kas?k kemi?i (Pubis) b?gesinde yer al?r. Turuncu renkte olup, ne?e, mutluluk ve ho?sohbetle ba?lant?l?d?r. Bu kra mahremiyet, seks ve yarat?c? ?retim merkezidir. Sakral kran?n fonksiyonu kendimize ne kadar iyi bak?p, ?en g?termemize ba?l?d?r. Gerek g?nl?k g?evlerimizi yerine getirebilmek, gerekse stresli d?emlerde kendimizi koruyabilmek amac?yla bu enerjiyi kullanabilmek a?s?ndan s?n?rlar?m?z? ve k?s?tlamalar?m?z? bilmek durumunday?z.</p> <p></p> <p>?htiya?duydu?umuzda yararlanabilmemiz i?n bedenimizi bir anlamda s?rekli ?arjl? tutmal?y?z. E?er sakral kra ?arjl? tutulmuyorsa, o zaman kendisini beslemek ve sonunda

bedenin t?m enerjisini t?ketmek ?zere di?er ?kralardan beslenir.</p> <p></p>
<p>Enerjinizi insanlara ve pek de zevkli olmayan durumlara harcamak suretiyle t?ketebilirsiniz. Enerjinizi ba?ka yerlere nas?l aktard???n?z? bilerek, zaman?n?z? nas?l harcaman?z gerekti?i konusunda daha iyi se?im yapabilirsiniz.</p> <p></p> <p>Cinsel frenlemeler veya mahremiyetle ilgili konular? y?etmemek ya da y?lendirememek denge bozukluklar? ?eklinde ortaya ?kabilir. Bu durum g?da, seks ve zevk gibi hususlardaki i?tah?m?z? kontrol alt?nda tutar. ?k fazla ho?g?l? isek, bedenimizdeki di?er sistemlerin ihtiya?duyduklar? enerjiyi yakar?z, t?ketiriz. Ayr?ca ?k fazla enerjiyi frenleyip, geri ?kti?imizde de; yapamad?klar?m?z, sahip olamad?klar?m?z konulara zihnimizi yorar?z. Kontrol alt?nda tutmak ve sal?verip, b?rakmak gibi olgular aras?nda dengeyi bulabilmek ?sakral ?kra?y? g? tutabilmenin anahtar?d?r.</p> <p></p> <h1>SOLAR-PLEKSUS - ? G? ?KRASI :</h1> <p></p>
<p>G?ek deli?inin 3-4 parmak yukar?s?nda yer al?r. Rengi sar?d?r ve zeka, mutluluk ve yarat?c?l?kla ili?kilidir. Bu, ki?isel g?c?n?z?n ?kras?d?r. Solar pleksus?da meydana gelen dengesizlikler, de?ersizlik hissi, cesaretsizlik, s?rekli emin duygusu ve di?er insanlar? kontrol alt?nda tutmak ihtiyac? ?eklinde ortaya ?kar. Bu ?kra ki?isel kimli?in merkezidir.Solar pleksus; kendi kendine de?er vermek, kendine sayg? ve ki?isel kimlik de dahil olmak ?zere ?ahsiyet ve egonuzun t?m unsurlar?n? y?etir, y?lendirir.Ki?isel g? se?e h?rriyetimizi etkiler.</p> <p></p> <p>Bu ?kra olaylar ve insanlarla ilgili tahamm?l duygular?m?z? d?zenler. Ki?isel g?c?m?z? geli?tirmek, asl?nda kim oldu?umuz duygusundan kaynaklan?r. Bu g? herhangi bir durumda ortaya ?kabilir ve hayat?n b?y?memiz ve olgunla?mam?za yard?mc? olan badirelerini atlatabilmemiz i?n bize yol g?terir. Biz toprakland?k, o g?ta?an?r. Hayat?n cilveleri ve ba?kalar?n?n muhalefet ve dayatmalar? olmaks?z?n i?azmimiz geli?ip, g?enemez. Bu asl?nda bizim ki?isel g?c?m?z? artt?r?r.</p> <p></p> <p>Ger?k kimli?imiz bizim daima komple ve b?nmemi? ki?ili?imizin bir b?m?d?r. Kendi kimli?imizi do?ru d?r?st tan?d???m?z takdirde ger?k kimlik, ac?, kay?p ve travma gibi unsurlardan olumsuz bir ?ekilde etkilenmez. Kendi de?erimiz, sayg?nl???m?z ve ger?k g?c?m?z?n idrakinde olu?umuz bizi hayatta ???ldayan ve enerji yayan bir durumda tutar.</p> <p></p>
<h1>KALP ?KRASI:</h1> <p></p> <p>G?s?m?z?n orta k?sm?nda, g?s? kemi?inin hemen alt?nda, kalbimizin yan?nda yer al?r. Rengi ye?il olup; sa?l???a kavu?mak, denge, ahenk ve d?zg?n beslenme gibi unsurlarla ili?kilidir.</p> <p></p> <p>?kra sisteminin merkezini olu?turur ve denge sa?lamak hususunda hayati ?emi vard?r.Kalp merkezinde olu?acak bir dengesizlik sevgi al???veri?inde yeteneksizlik, olumsuz i?an ili?kiler ve depresyona meyilli olma hali gibi durumlarla kendini g?terir. Kalp ?kras? ne?e ve huzur kaynaklar?yla beslenir, a?k kalplilik, payla???m, temas ve ili?kilerle ta?an?r. Ac?, kay?p, travma gibi etkenlere tepki verir. Kalp ?kras?n?n verdi?i mesaj, insanlar? oldu?u gibi kabul etmek ve bu hayatta hepimiz yek-v?cut oldu?umuz i?n insanlar? sevmektir. Sa?l?kl? s?n?rlar ?zmek ve bizim en ?st d?zey iyili?imiz i?n olan ki?i ve olaylar?n bilincinde olmak suretiyle kendimiz i?n g? bir sevgi olu?turup, sa?lam ve kudretli bir kalp koruyucusu meydana getirir. Kalplerimiz i?n b?le g? bir koruyucu olu?turdu?umuz zaman, kalbin kendisi i?n saf ve masum olgular meydana getiririz.B?lelikle hayat bah?edilmi? olan her bireyin i?ndeki safiyet ve g?zelli?i alg?layabilir duruma geliriz.</p> <p></p> <h1>BO?AZ ?KRASI :</h1> <p></p> <p>Bo?az?m?z?n g?s?m?zle birle?ti?i b?gede yer al?r. Rengi g? mavisi, turkuaz olup; dostluk, sadakat, a?k ve d?r?st ileti?imle ilgilidir. Bo?az ?kras? bize kendimizi her d?zeyde ifade edebilme g?c? verir. Bize l?tfedilmi? olan imkan? onore edebilmek i?n kendimizi bilin?i bir ?ekilde do?rular?m?z? ve ki?ili?imizi a?k ve d?r?st bir ?ekilde ifade etmek hedefine y?eltmeliyiz.</p> <p></p> <p>Bo?az ?kras? daha ?st d?zey ruhani diyarlara ?k?? kap?m?z? olu?turur. Ezoterik

◆retilerde bu ◆kra daha ◆st ruhani enerjilerin bedenimize giri? yeri olarak bilinir. Enerjinin i◆mize akmas?, zihnin rahat ve ruhun a◆k olmas?yla m◆mk◆nd◆r. Bu ◆kra elem, ifade edilmemi? k?zg?nl?k, korku, duygusal ve fiziksel istismar gibi olu?umlarda t?kan?r.</p><p>◆st olmama durumlar?, yalan-dolan, dedikodu ve her t?rl◆ istismar bo?az?n zedelenmesine yol a◆r. Alkol, sigara, dinlendirici-canland?rc? ila◆ar ve a??r? beslenme de zedeleyici unsurlardand?r.??te bu unsurlar daha alttaki ◆kralardan ◆◆nc◆ g◆◆ ve ◆ta◆◆kraya y◆elen enerji ak?m?n? olumsuz etkiler.</p><p>◆◆C◆G◆◆KRASI:</h1> <p>◆◆</p> <p>Aln?n ortas? ile, iki ka??n ortas? aras?ndad?r. Rengi indigo olup; derin meditasyon, ◆st d?zey sezgiler ve insan?n kendisinin idrakinde olmas? gibi hususlarla ili?kilidir. Bu ◆kra berrak fikirler olu?turmam?z i◆n gereken enerjiyi sa?lar. Psikolojik olgunluk, etik ve filozofik prensiplerimizin k◆◆d◆r. Tam kapasite ile ◆l??t??nda beynin her iki b◆◆m◆n◆ de faaliyete ge◆rir. Beynin sa? yar?s? sezgilerimizi ve yarat?c? faaliyetlerimizi kontrol eder. Sol yar?s? da rasyonel ve analitik d◆◆ncelerimizi y◆lendirir.</p> <p>◆◆</p> <p>Her iki yar? da birlikte ◆l??t?? zaman ahenkli bir realite imaj? do?ar ve bu imaj oturmu? bir d◆◆n◆? d?zeyi, sezgiler ve hayallerimize dayal? deneyimlerden olu?an bir yumakt?r. ◆◆nc◆ g◆ fiziki, zihinsel ve duygusal d?zelerde kendi realitemizi yaratmam?z yolunda akl?m?z?n g◆c◆n◆ olu?turur. Akl?m?z?n, beynimizin bu b◆◆m◆ hayatlar?m?za kal?p de?irtti?imiz, r?yalar?m?z? ger◆kle?tirip, idame ettirdi?imiz k?s?md?r.</p> <p>◆◆</p> <p>◆◆nc◆ g◆ ◆kras? zihnimizin uyanmas?na, bize ◆retilenlerin do?ru mu, yanl?? m? olduklar?n? sorgulamam?za yard?mc? olur. Bizim i◆n ◆k az de?er ifade eden ve kendimizi k?s?tlamam?za sebep olan fikirlerimizi s◆zge◆en ge◆rebilmemiz i◆n bu ◆kran?n tam kapasite ile ◆l??mas? gerekir.</p> <p>◆◆</p> <p>Bu ◆kran?n manevi amac? bize zeka, basiret, hayal g◆c◆, sezgi ve bilgi kazand?rmakt?r. Hayattaki deneyimlerimizden yararlan?p, do?rular? bulduk◆ bu ◆kram?z geli?ecek ve ruhumuzu g◆◆endirecektir.</p> <p>◆◆</p> <h1>TA◆◆KRA:</h1> <p>◆◆</p> <p>Kafatas?n?n tam tepesinde, bir ba?ka deyi?le bebeklerin b?ng?ldak b?gesinde yer al?r. Bu ◆kra i◆n en ◆k konu edilen renk menek?e rengidir. (Beyaz-alt?n sar?s? renkler de bu ◆kran?n renklerindenir.)</p> <p>◆◆</p> <p>Bu ◆kra ruhsal olgunluk, bilgelik, ebedi ger◆k ve kendi benli?imizin en ◆st d?zeyi gibi hususlarla ili?kilidir. Ta◆◆kra bize manevi bir i◆g◆◆? yetene?ini, neler yap?p yapamayaca??m?z bilincini ve daha ◆st d?zey ama◆ar?m?z?n neler olabilece?i fikrini verir. Baz?lar? i◆n bunlar bir ◆Hayat?n ortas?na geldik◆ buhran? olarak alg?lanabilir. ◆nk◆ ayd?nlanmak ve bilin◆enmek olgusu bizleri ?imdiye kadar ne oldu?umuzu redde ve ne olmay? istedi?imiz d◆◆ncesine y◆lendirir. Ta◆◆kran?n tam kapasite ile ◆l??abilmesi i◆n d?nyay? ve onun maddi cazibelerini reddetmemiz gerekir. Amac?m?z hayat?n t◆◆◆ndeki manevi unsurlar? g◆ebilmek ve d?nyaya mutlu olmak ve ruhumuzun sevgi, bar?? ve mutlulu?a olan deste?ini tatmin etmek i◆n geldi?imizi hat?rlamak olmal?d?r. Ta◆◆kray? tam kapasite ile ◆l??r hale getirirken, ilahi d?nyan?n mucizeleri ve gizemlerini zihnimizin s◆gecinden ge◆rebilmek i◆n huzur, s◆kunet ve bar??a ihtiyac?m?z vard?r. D?nya faaliyetlerini manevi isteklerimizle dengeleyebilmek i◆n hayatta aya??m?z yere basar kalmal? ve yak?n ◆vremize etkin bir ?ekilde de?i?im ve onar?m imkanlar? vermeliyiz.</p> <p>◆◆</p> <h1>◆KRA DENGELEMES?:</h1> <p>◆◆</p> <p>◆kralar?n birbirine uyumlu olarak ◆l??abilmesine yard?mc? olan bir y◆temdir.</p> <p>◆◆</p> <p>Herg◆n yap?lmas? ◆erilir. Son derece etkili ve rahatlat?c? bir uygulamad?r.</p> <p>◆◆</p> <p>◆kralar toplamlar? 7 say?s?n? verecek ?ekilde dengelenir.</p> <p>◆◆</p> <p>1. ◆kra ile 6. ◆kra</p> <p>◆◆</p> <p>2. ◆kra ile 5. ◆kra</p> <p>◆◆</p> <p>3. ◆kra ile 4. ◆kra</p> <p>◆◆</p> <p>El temas? kesilmeden yap?lmas? sal?k verilen bu uygulamay? kendinize uygulayabilece?iniz gibi ba?kas?nda da tatbik edebilirsiniz.</p> <p>◆◆</p>

□ kralar ve Renkleri

Yazar Kamil DEM?RTA?

Cuma, 18 Haziran 2010 11:05

<p>◆kralarda en az 5 dakika kal?nmas? sureti ile ger◆kle?tirilecek bu uygulama peki neden yap?l?yor?</p> <p>◆</p> <p>Reiki◆nin en ◆emli anahtar s◆c◆?◆ ◆denge◆dir.Denge bizi do?ruya, g◆zele ve ger◆k sevgiye g◆r◆r.◆kralar? s?ras?yla hangi konular?n merkezleri olduklar? bilgileriyle hat?rlarsak sorumuzun cevab? da ortaya ◆kacakt?r.</p> <p>(al?nt?d?r)</p>