

ఏడు చక్రాలు

1. ఏడు చక్రాలు మరియు వాటి లక్షణాలను వివరించండి

యోగ మరియు ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఏడు చక్రాలు చాలా ముఖ్యమైన శక్తి కేంద్రాలు. ఇవి మన వెన్నెముక అంచు నుంచి తల పైభాగం వరకు ఉంటాయి. ప్రతి చక్రానికి ఒక రంగు, ఒక మూలకం, ఒక బీజాక్షరం (seed mantra) మరియు కొన్ని శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ చక్రాలు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు మనం ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటాం. ఒకవేళ ఇవి సమతుల్యత కోల్పోతే శారీరక, మానసిక సమస్యలు వస్తాయి.

ఏడు చక్రాలు మరియు వాటి లక్షణాలు

1. మూలాధార చక్రం: ముఖ్య లక్షణాలు

- స్థానం: వెన్నెముక అడుగుభాగం, తోక ఎముక (tailbone) ప్రాంతం.
- మూలకం: భూమి.
- రంగు: ఎరుపు.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): LAM (లం).
- పౌనఃపున్యం (Frequency): 396 Hz (హెర్ట్స్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"ప్రతిదానికి నేను బాధ్యత వహిస్తున్నాను",

"నా భావోద్వేగాలకు నేనే మూలమని నేను భావిస్తున్నాను".

- గ్రంథి (Gland): అడ్రినల్స్ (అధ్విక్య గ్రంథులు).
- అవయవాలు: ఎముకలు, కాళ్లు, పాదాలు, పురీషనాళం, పెద్ద ప్రేగు, రక్తం.

గుణాలు:

- సానుకూల గుణాలు: భూమిపై స్థిరత్వం, భద్రత, జీవశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, స్వీయ-సమర్థత, జీవితంపై నమ్మకం.
- ప్రతికూల గుణాలు: భయం, అభద్రత, ఆందోళన, ప్రేరణ లేకపోవడం, నిరాశ, అపరాధ భావం, నియంత్రణ సమస్యలు, అనిశ్చితి, భయాందోళన, మనుగడ-ఆధారిత ఒత్తిడి, సంబంధాలు లేకపోవడం.

- నిష్పాక్షిక గుణాలు: శారీరక బలం, మనుగడInstincts, ప్రకృతితో అనుసంధానం, సంతృప్తి, ప్రాథమిక అవసరాలను అంగీకరించడం.
- ఆరోగ్య సమస్యలు:
- సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: బలమైన ఎముకలు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ, మంచి(సరైన) విసర్జన, మంచి(సరైన) రక్తప్రసరణ.
- అసమతుల్యంగా (తక్కువ క్రియాశీలంగా) ఉన్నప్పుడు: భయం, ఆందోళన, అలసట, జీర్ణ సమస్యలు, రోగనిరోధక లోపాలు, వెన్నునొప్పి, తినే రుగ్మతలు.
- అసమతుల్యంగా (అతి క్రియాశీలంగా) ఉన్నప్పుడు: నియంత్రణ దోరణి, మొండితనం, దూకుడు, మలబద్ధకం, అధిక రక్తపోటు.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (Sacral Chakra)

- స్థానం: పొత్తికడుపు మధ్యలో, బొడ్డుకు కొద్దిగా దిగువన.
 - మూలకం: జలం.
 - రంగు: నారింజ.
 - ధ్వని (బీజాక్షరం): VAM (వం).
 - పానఃపున్యం (Frequency): 417 Hz (హెర్ట్స్).
 - ధృవీకరణలు (Affirmations):
- " నేను మార్పును సులభంగా అంగీకరిస్తున్నాను",
- " నేను కొత్త పరిస్థితులను(రేపు ఏం జరుగుతుందో తెలియని స్థితిని) సంభవించడాన్ని, జీవితం సరికొత్తగా ప్రవహించడాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను",
- " నేను సరదాగా ఉండటాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను ",
- " నేను ఆనందాన్ని అనుభవించడాన్ని అనుభూతి చెందుతున్నాను.
- గ్రంథి (Gland): గొనాడ్స్ (బీజకోశాలు - స్త్రీలలో అండాశయాలు, పురుషులలో వృషణాలు).
 - అవయవాలు: మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం, పునరుత్పత్తి అవయవాలు, రక్తం, శోషరసం.
 - గుణాలు:

- సానుకూల గుణాలు: సృజనాత్మకత, భావోద్వేగాల అంగీకారం, ఆనందం, లైంగిక శక్తి, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు, మార్పును అంగీకరించడం.
- ప్రతికూల గుణాలు: భావోద్వేగాల అస్థిరత, భయపడటం, లైంగిక సమస్యలు, సృజనాత్మక శక్తి లేకపోవడం, నియంత్రణ లేని కోరికలు.
- నిష్పాక్షిక గుణాలు: లైంగిక ప్రవృత్తులు, భావనాత్మక స్పందనలు, ఆనందం కోసం కోరిక, మార్పును అనుసరించడం.
- ఆరోగ్య సమస్యలు:
 - సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: మంచి భావోద్వేగ స్థిరత్వం, సృజనాత్మకత, ఆరోగ్యకరమైన లైంగిక జీవితం.
 - అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: భావోద్వేగాల అస్థిరత, నిరాశ, లైంగిక సమస్యలు, మూత్రపిండాలు మరియు మూత్రాశయ సమస్యలు.

3. మణిపూర చక్రం (Solar Plexus Chakra)

- స్థానం: నాభికి పైన, ఉదరం మధ్య భాగంలో.
- మూలకం: అగ్ని.
- రంగు: పసుపు.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): RAM (రం).
- పౌనఃపున్యం (Frequency): 528 Hz (హెర్ట్స్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"నా శక్తికి, నా ఆత్మవిశ్వాసానికి నేనే బాధ్యత వహిస్తున్నాను",

"నా కలలను నేను సాధించగలుగుతున్నాను",

"నన్ను నేను గౌరవించుకుంటున్నాను మరియు ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవిస్తున్నాను."
- గ్రంథి (Gland): అడ్రినల్స్ (అధ్విక్య గ్రంథులు), ప్యాంక్రియాస్.
- అవయవాలు: జీర్ణ వ్యవస్థ, కడుపు, కాలేయం, పిత్తాశయం, ప్యాంక్రియాస్.
- గుణాలు:

- సానుకూల గుణాలు: ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్పశక్తి, వ్యక్తిగత శక్తి, లక్ష్య సాధన, క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు.
- ప్రతికూల గుణాలు: ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, అధిక నియంత్రణ ధోరణి, కోపం, ఆధిపత్యం, అపజయాన్ని అంగీకరించలేకపోవడం.
- నిష్పాక్షిక గుణాలు: వ్యక్తిగత గుర్తింపు, ఆత్మ గౌరవం, శక్తివంతంగా ఉండాలనే కోరిక.
- ఆరోగ్య సమస్యలు:
- సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: మంచి(సరైన) జీర్ణక్రియ, ఆరోగ్యకరమైన ఆత్మవిశ్వాసం, శక్తివంతమైన సంకల్పం.
- అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: ఆందోళన, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, జీర్ణ సమస్యలు, అజీర్ణం, కడుపులో పుండ్లు.

4. అనాహత చక్రం (Heart Chakra)

- స్థానం: ఛాతీ మధ్యలో, గుండెకు దగ్గరగా.
- మూలకం: వాయువు.
- రంగు: ఆకుపచ్చ.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): YAM (యం).
- పౌనఃపున్యం (Frequency): 639 Hz (హెర్ట్జ్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"నేను ప్రేమను స్వీకరిస్తున్నాను మరియు ప్రేమను ఇస్తున్నాను",

"నేను ప్రేమకు, ఆనందానికి బాధ్యత వహిస్తున్నాను".

- గ్రంథి (Gland): థైమస్.
- అవయవాలు: గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ.
- గుణాలు:
- సానుకూల గుణాలు: ప్రేమ, కరుణ, దయ, క్షమాగుణం, నిస్వార్థం, విశ్వజనీన ప్రేమ, అంగీకారం.
- ప్రతికూల గుణాలు: ఒంటరితనం, ప్రేమ రాహిత్యం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, ఇతరులను నమ్మలేకపోవడం, స్వార్థం.

- నిష్పాక్షిక గుణాలు: ఇతరులతో అనుసంధానం, భావోద్వేగ స్పందనలు, మానసిక కనెక్షన్లు.
- ఆరోగ్య సమస్యలు:
- సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: మంచి(సరైన) రక్తప్రసరణ, ఆరోగ్యకరమైన గుండె మరియు ఊపిరితిత్తులు.
- అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: గుండె జబ్బులు, ఆస్తమా, శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, అధిక లేదా తక్కువ రక్తపోటు.

5. విశుద్ధ చక్రం (Throat Chakra)

- స్థానం: గొంతు మధ్య భాగంలో.
- మూలకం: ఆకాశం.
- రంగు: నీలం.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): HAM (హం).
- పానఃపున్యం (Frequency): 741 Hz (హెర్ట్స్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"నేను నా నిజస్వరూపాన్ని బాధ్యతతో వ్యక్తపరుస్తున్నాను",

"నా మాటలకు, నా క్రియలకు నేనే బాధ్యత వహిస్తున్నాను",

"నిజాయితీగా మాట్లాడే ధైర్యం నాకు ఉన్నది."

- గ్రంథి (Gland): థైరాయిడ్.
- అవయవాలు: గొంతు, నోరు, దంతాలు, చెవులు, శ్వాసనాళం, అన్నవాహిక, మెడ.
- గుణాలు:
- సానుకూల గుణాలు: స్పష్టమైన సంభాషణ, ఆత్మాభివ్యక్తి(స్వీయ వ్యక్తీకరణ/self-expression), నిజాయితీ, సృజనాత్మక ఆలోచనలు.
- ప్రతికూల గుణాలు: మాట్లాడటానికి భయపడటం, అబద్ధాలు చెప్పడం, ఇతరులను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం, గొంతు సంబంధిత సమస్యలు.
- నిష్పాక్షిక గుణాలు: సమాచారాన్ని స్వీకరించడం మరియు పంపించడం, అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు.

- ఆరోగ్య సమస్యలు:
- సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: ధైర్యం యొక్క సరైన పనితీరు, స్పష్టమైన మాటతీరు.
- అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: ధైర్యం సమస్యలు, గొంతు నొప్పి, చెవిలో నొప్పి, మెడ నొప్పి, ఆందోళన.

6. ఆజ్ఞా చక్రం (Third-Eye Chakra)

- స్థానం: నుదురు మధ్యలో, కనుబొమ్మల మధ్య.
- రంగు: ముదురు నీలం లేదా ఊదా.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): OM (ఓం).
- పౌనఃపున్యం (Frequency): 852 Hz (హెర్ట్స్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"నా అంతర్జ్ఞానానికి నేను బాధ్యత వహిస్తున్నాను",

"నా దైవిక జ్ఞానం నాకు స్పష్టతను ఇస్తున్నది",

"నన్ను నేను మరియు ఇతరులను నమ్ముతున్నాను."

- గ్రంథి (Gland): పీనియల్ గ్రంథి, పిట్యూటరీ గ్రంథి.
- అవయవాలు: కళ్ళు, మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ.
- గుణాలు:

- సానుకూల గుణాలు: అంతర్జ్ఞానం (intuition), వివేకం, స్పష్టత, దివ్య దృష్టి, ఊహ, ఆలోచన.
- ప్రతికూల గుణాలు: గందరగోళం, ఆధ్యాత్మికత పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, తల నొప్పి, దుస్స్వప్నాలు, మానసిక సమస్యలు.

- నిష్పాక్షిక గుణాలు: ఆలోచనలు, కలలు, ఊహలు, అవగాహన.

- ఆరోగ్య సమస్యలు:

- సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: మెదడు యొక్క సక్రమమైన పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత.
- అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: తల నొప్పి, కంటి చూపు సమస్యలు, నిద్రలేమి, జ్ఞాపకశక్తి లోపం.

7. సహస్రార చక్రం (Crown Chakra)

- స్థానం: తల పైభాగం.
- రంగు: ఊదా లేదా తెలుపు.
- ధ్వని (బీజాక్షరం): AUM (ఔం).
- పౌనఃపున్యం (Frequency): 963 Hz (హెర్ట్స్).
- ధృవీకరణలు (Affirmations):

"నేను విశ్వంతో, దైవంతో ఏకమై ఉన్నాను",

"నేను దైవంతో, విశ్వంతో ఐక్యంగా, బాధ్యతతో పనిచేస్తున్నాను", నేను దేవుణ్ణి, మనం అందరం దేవుళ్ళమే".

- గ్రంథి (Gland): పీనియల్ గ్రంథి.
- అవయవాలు: మెదడు, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ.
- గుణాలు:
 - సానుకూల గుణాలు: ఉన్నత చైతన్యం, జ్ఞానోదయం, దైవంతో ఏకమవ్వడం, ప్రశాంతత, సార్వత్రిక ప్రేమ.
 - ప్రతికూల గుణాలు: ఆధ్యాత్మికత పట్ల ఆసక్తి లేకపోవడం, జీవితం నిస్సారంగా అనిపించడం, విశ్వం నుండి వేరుగా ఉన్నామనే భావన.
 - నిష్పాక్షిక గుణాలు: అంతర్ద్వేషి, జ్ఞానం, అంతర్గత శాంతి.
- ఆరోగ్య సమస్యలు:
 - సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, జ్ఞానం, విశ్వ చైతన్యంతో అనుసంధానం.
 - అసమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు: నిద్రలేమి, తీవ్రమైన తల నొప్పి, మానసిక రుగ్మతలు, నిరాశ.

2. మనం అన్ని చక్రాల యొక్క సానుకూల, ప్రతికూల మరియు నిష్పాక్షిక గుణాలను, భావోద్వేగాలు లేదా శక్తులను - అన్నీ సమానంగా పరిగణించాలా లేక ప్రతికూల శక్తులను తొలగించడానికి ప్రయత్నించాలా?

మీరు చక్రాల సాధనలో చాలా కీలకమైన మరియు లోతైన ప్రశ్న అడిగారు.

దీనికి సమాధానం: మనం ప్రతికూల శక్తులను తొలగించడానికి ప్రయత్నించకూడదు, కానీ వాటిని వాటి మూలమైన శక్తిలోకి మార్చడానికి (Transform), లేదా సమదృష్టితో వాటిని అంగీకరించి, వాటితో తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఉండాలి.

ఈ విధానం యిస్-యాంగ్ సమతుల్యత మరియు అద్వైత వేదాంతం యొక్క సూత్రాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది.

ప్రతికూల శక్తులను ఎందుకు తొలగించకూడదు?

సాధారణంగా, మనం ప్రతికూల భావాలను (భయం, కోపం, ఆందోళన) తొలగించాలని ప్రయత్నిస్తాం. కానీ ఈ ప్రయత్నం తరచుగా విఫలమవుతుంది, ఎందుకంటే:

1. అణచివేత (Suppression): ప్రతికూల భావాలను తొలగించడానికి ప్రయత్నించడం అనేది వాటిని అణచి వేయడం లాంటిది. అణచి వేయబడిన భావోద్వేగాలు మన లోపల గుప్తంగా ఉంటాయి, భవిష్యత్తులో అవి మరింత తీవ్రమైన రూపంలో బయటపడతాయి. ఇది మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.
2. శక్తిని విభజించడం: యిస్-యాంగ్ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ప్రతికూల (యిస్) మరియు సానుకూల (యాంగ్) అనేవి ఒకే శక్తి యొక్క రెండు పార్శ్వాలు(ముఖాలు). ఒక పార్శ్వాన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే, అది మొత్తం శక్తి ప్రవాహాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. ఇది చక్రాల అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది.
3. ద్వంద్వాలలో చిక్కుకోవడం: 'మంచి' మరియు 'చెడు' అనే ద్వంద్వాలను మనం సృష్టించినప్పుడు, వాటిలో మనం చిక్కుకుపోతాం. అద్వైతంలో, ఉన్నదంతా ఒకే చైతన్యం. మంచి, చెడు అనేవి కేవలం మాయ యొక్క వ్యక్తీకరణలు. వాటిని తొలగించడానికి ప్రయత్నించడం అనేది మాయను సత్యంగా భావించడమే అవుతుంది.

ప్రతికూల శక్తులను ఏం చేయాలి?

మీరు అడిగిన ప్రశ్నకు సరైన విధానం: ప్రతికూల శక్తులను వాటిని సృష్టించిన మూల శక్తిలోకి మార్చడం లేదా వాటిని సమదృష్టితో అంగీకరించడం.

1. అంగీకారం మరియు సమదృష్టి (Acceptance and Equanimity):

- నిష్పక్షపాతంగా గమనించడం: ఒక ప్రతికూల భావం (ఉదాహరణకు, కోపం) వచ్చినప్పుడు, దానిని 'చెడు' అని తీర్పు చేయకుండా, కేవలం నిష్పక్షపాతంగా గమనించాలి. "కోపం నాలో ఉత్పన్నమవుతోంది" అని తెలుసుకోవాలి, కానీ "నేనే కోపం" అని భావించకూడదు.
- సాక్షిగా ఉండటం: ఈ సాక్షి భావం ద్వారా మీరు ఆ భావోద్వేగానికి తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఉంటారు. దీని వల్ల ఆ భావం మీపై ప్రభావం చూపకుండా దానికదే సమసిపోతుంది.
- అన్నిటికీ సమాన విలువ: ఇది మీరు ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు, అన్ని గుణాలను (తమో-రజో-సత్వ) మరియు శక్తులను సమానంగా పరిగణించడమే. వాటిని వాటి స్వభావంలో అంగీకరించాలి.

2. పరివర్తన (Transformation / Alchemy):

- శక్తిని మార్చడం: ప్రతికూల భావం అనేది నిజానికి ఒక శక్తి రూపమే. ఉదాహరణకు, భయం (మూలాధార చక్రం యొక్క ప్రతికూల గుణం) అనేది ఒక శక్తి. ఈ శక్తిని దైర్యంగా, స్థిరత్వంగా మార్చవచ్చు. అసమతుల్యత(ప్రతికూలత) అనేది, సరైన మార్గదర్శకత్వం మరియు సాధన ద్వారా సమతుల్యత (సానుకూలత)గా మారుతుంది.
- ఉన్నత ప్రీక్వెన్సీకి తీసుకువెళ్లడం: మీరు యిస్-యాంగ్ శక్తులను ఉన్నత ప్రీక్వెన్సీలో ఉంచినప్పుడు, తక్కువ ప్రీక్వెన్సీలో ఉన్న ప్రతికూల భావాలు వాటంతట అవే కరిగిపోతాయి లేదా ఉన్నత స్థాయి భావాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి.

యిస్-యాంగ్ సమతుల్యత మరియు చక్రాలు

యిస్-యాంగ్ సమతుల్యత: ఈ సమతుల్యత సాధించడం అంటే మీలో ఉన్న ప్రతికూల (యిస్) మరియు సానుకూల (యాంగ్) అంశాలను రెండింటినీ గౌరవించి, వాటి మధ్య సామరస్యాన్ని సాధించడం. మీరు ఒక భాగాన్ని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తే, సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.

- చక్రాలలో సమతుల్యత: చక్రాలు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, వాటితో అనుబంధించబడిన సానుకూల గుణాలు సహజంగానే వ్యక్తమవుతాయి. అప్పుడు వాటి ప్రతికూల అంశాలు వాటంతట అవే తగ్గుతాయి, వాటిని ప్రత్యేకంగా తొలగించాల్సిన అవసరం లేదు.

ముగింపు:

మనం చక్రాలలోని ప్రతికూల శక్తులను తొలగించడానికి ప్రయత్నించడం కంటే, వాటిని సమదృష్టితో అంగీకరించి, వాటితో తాదాత్మ్యం చెందకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ఈ విధానం ద్వారా అవి తమంతట తాముగా సమసిపోతాయి. లేదా మరింత ఉన్నతమైన సాధన ద్వారా, వాటిని వాటి మూల శక్తిలోకి మార్చవచ్చు. ఈ విధానమే యిస్-యాంగ్ సమతుల్యతను, త్రిగుణాలకు అతీతమైన స్థితిని, మరియు దైవిక గుణమైన సమదృష్టిని సాధించడానికి సరైన మార్గం.

3. చక్రాలు మరియు త్రిగుణాల మధ్య సంబంధం గురించి వివరించండి

చక్రాలు మరియు త్రిగుణాల మధ్య సంబంధం చాలా లోతైనది మరియు ఒకదానికొకటి చాలా దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ రెండూ మన మనస్సు, శరీరం మరియు చైతన్యాన్ని ప్రభావితం చేసే శక్తి వ్యవస్థలు.

సాధారణంగా, త్రిగుణాలు (సత్వం, రజస్సు, తమస్సు) ప్రకృతి యొక్క ప్రాథమిక లక్షణాలుగా పరిగణించబడతాయి, ఇవి మనల్ని భౌతిక ప్రపంచానికి బంధిస్తాయి. చక్రాలు శక్తి కేంద్రాలు, ఇవి ఈ గుణాలను మన శరీరంలో మరియు మనస్సులో వ్యక్తీకరిస్తాయి.

త్రిగుణాల స్వరూపం

- తమో గుణం (Tamas): జడత్వం, బద్ధకం, నిష్క్రియత్వం, అజ్ఞానం మరియు చీకటికి సంబంధించిన గుణం.
- రజో గుణం (Rajas): కదలిక, కార్యాచరణ, అభిరుచి, ఆకాంక్ష మరియు అశాంతితో కూడిన గుణం.
- సత్వ గుణం (Sattva): సమతుల్యత, జ్ఞానం, ప్రకాశం, ప్రశాంతత మరియు స్వచ్ఛతకు సంబంధించిన గుణం.

చక్రాలపై త్రిగుణాల ప్రభావం

ఈ త్రిగుణాలు మన శరీరంలోని ఏడు చక్రాలపై ఎలా ప్రభావం చూపుతాయో చూద్దాం. చక్రాలు దిగువ నుండి పైకి వెళ్ళే కొద్దీ, తమస్సు నుండి సత్వ గుణం వైపుకు ప్రయాణం చేస్తాయి.

దిగువ చక్రాలు: తమో గుణం

1. మూలాధార చక్రం (Root Chakra):

- ప్రధాన గుణం: తమో గుణం.
- సంబంధం: ఇది మనుగడకు, భయానికి, అభద్రతకు సంబంధించినది. తమో గుణం యొక్క చీకటి మరియు జడత్వం ఈ చక్రం యొక్క ప్రతికూల లక్షణాలలో వ్యక్తమవుతుంది. ఈ చక్రం అణచి వేయబడినప్పుడు, వ్యక్తి భయంతో, నిష్క్రియాత్మకతతో ఉంటాడు, ఇది తమస్సుకు సంబంధించినది.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (Sacral Chakra):

- ప్రధాన గుణం: రజో గుణం మరియు తమో గుణం కలయిక.
- సంబంధం: ఇది కోరికలు, లైంగికత, ఆనందం మరియు భావోద్వేగాలకు సంబంధించినది. రజో గుణం యొక్క కార్యాచరణ మరియు తమో గుణం యొక్క అంధత్వం ఇక్కడ కోరికలను అదుపు చేయలేని విధంగా పెంచుతాయి, ఇది మనసును అశాంతికి గురిచేస్తుంది.

మధ్య చక్రాలు: రజో గుణం

3. మణిపూర చక్రం (Solar Plexus Chakra):

- ప్రధాన గుణం: రజో గుణం.
- సంబంధం: ఇది వ్యక్తిగత శక్తి, సంకల్పశక్తి మరియు ఆత్మవిశ్వాసానికి సంబంధించినది. రజో గుణం యొక్క కార్యాచరణ ఈ చక్రం ద్వారా వ్యక్తీకరించబడుతుంది. ఈ చక్రం అతి క్రియాశీలంగా ఉన్నప్పుడు, రజో గుణం పెత్తనం చేయాలనే తపన, కోపం మరియు అహంకారాన్ని సృష్టిస్తుంది.

4. అనాహత చక్రం (Heart Chakra):

- ప్రధాన గుణం: సత్వ మరియు రజో గుణం కలయిక.
- సంబంధం: ఇది ప్రేమ, కరుణ, మరియు దయకు సంబంధించినది. ఇక్కడ రజో గుణం యొక్క కార్యాచరణ ప్రేమను ఇతరులకు పంచడానికి ఉపయోగపడితే, సత్వ గుణం స్వచ్ఛమైన, నిస్వార్థ ప్రేమను సృష్టిస్తుంది. ఈ రెండు గుణాలు ఇక్కడ సమతుల్యంగా ఉండటం ముఖ్యం.

ఉన్నత చక్రాలు: సత్వ గుణం

5. విశుద్ధ చక్రం (Throat Chakra):

- ప్రధాన గుణం: సత్వ గుణం.

- సంబంధం: ఇది నిజాయితీ, స్పష్టమైన సంభాషణ మరియు ఆత్మాభివ్యక్తికి(స్వీయ వ్యక్తీకరణ/self-expression) సంబంధించినది. సత్వ గుణం యొక్క ప్రకాశం మరియు స్వచ్ఛత ఈ చక్రం ద్వారా వ్యక్తీకరించబడతాయి. ఈ చక్రం సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, మన మాటలు స్పష్టంగా, నిజాయితీగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి.

6. ఆజ్ఞా చక్రం (Third-Eye Chakra):

- ప్రధాన గుణం: ఉన్నత సత్వం.
- సంబంధం: ఇది అంతర్జ్ఞానం, వివేకం మరియు ఆధ్యాత్మిక దృష్టికి సంబంధించినది. రజో-తమో గుణాలకు అతీతమైన సత్వ గుణం ఇక్కడ పూర్తిగా వ్యక్తమవుతుంది, ఇది మనకు జ్ఞానాన్ని, అంతర్దృష్టిని మరియు స్పష్టతను అందిస్తుంది.

7. సహస్రార చక్రం (Crown Chakra):

- ప్రధాన గుణం: గుణాతీత స్థితి.
- సంబంధం: ఇది అన్ని గుణాలకు అతీతమైన స్థితిని సూచిస్తుంది. ఈ చక్రం జాగృతమైనప్పుడు, వ్యక్తి త్రిగుణాల ప్రభావాన్ని పూర్తిగా అధిగమించి, విశ్వ చైతన్యంతో ఏకమవుతాడు. ఈ స్థితిలో కేవలం శుద్ధ చైతన్యం మాత్రమే ఉంటుంది.

ముగింపు

త్రిగుణాలు మన ప్రవర్తనను, ఆలోచనలను మరియు భావోద్వేగాలను నిర్ణయిస్తాయి. ఈ గుణాల ప్రభావం మన చక్రాలపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. దిగువ చక్రాలు ప్రధానంగా తమో మరియు రజో గుణాలతో ప్రభావితమైతే, పై చక్రాలు సత్వ గుణంతో మరియు చివరికి గుణాతీత స్థితికి చేరుకుంటాయి. యోగ సాధన ద్వారా చక్రాలను శుద్ధి చేయడం అంటే, తమో మరియు రజో గుణాల ప్రభావాన్ని తగ్గించి, సత్వ గుణాన్ని పెంచుకోవడం ద్వారా చైతన్యంలో ఉన్నత స్థాయికి(నిర్గుణస్థితికి) చేరుకోవడమే.

4. చక్రాలను సమతుల్యం చేసి, కోరికలను ఎలా నెరవేర్చుకోవాలి?

చక్రాలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా మీ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడం అనేది ఒక లోతైన మరియు శక్తివంతమైన ప్రక్రియ. ఇది కేవలం కోరుకోవడమే కాదు, మీలోని శక్తిని, చైతన్యాన్ని సమలేఖనం చేసి, మీరు కోరుకున్న దానిని మీ జీవితంలోకి ఆకర్షించడం. కోరికలు నెరవేరడం అనేది కేవలం ఒక ఫలితం కాదు, అది మీ అంతర్గత స్థితికి ప్రతిబింబం.

చక్రాలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా కోరికల నెరవేర్చు

కోరికలు నెరవేర్చుకోవడానికి అన్ని చక్రాలు ముఖ్యమైనవే, కానీ మొదటి 3 చక్రాలు భౌతిక ప్రపంచంలో మన కోరికలను వ్యక్తపరచడానికి కీలకం. వాటిని సమతుల్యం చేయడం ద్వారా, ఎలా కోరికలను నెరవేర్చుకోవచ్చో చూద్దాం.

1. మూలాధార చక్రం (స్థిరత్వం, భద్రత, ఉనికి)

మీరు కోరుకున్నది ఏ రంగంలో అయినా, అది మొదట భౌతిక ప్రపంచంలో స్థిరమైన పునాది మీద నిలబడాలి.

- సమతుల్యం చేయడం: ఈ చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి ధ్యానం, భూమి మీద నడవడం, యోగాసనాలు (వృక్షాసనం, తాడాసనం వంటివి) చేయాలి.
- కోరికలకు అనుసంధానం: మీరు కోరుకున్నది ఏదైనా (ఉద్యోగం, డబ్బు, ఇల్లు) ఈ చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడం ద్వారా మీరు మీ కోరికల పట్ల భద్రతా భావాన్ని, స్థిరత్వాన్ని పొందుతారు. భయం, అభద్రత వంటి భావాలు తగ్గుతాయి. అప్పుడు మీ కోరికలకు ఒక బలమైన పునాది ఏర్పడుతుంది.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (సృజనాత్మకత, భావోద్వేగాలు, కోరిక)

కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి ఈ చక్రం చాలా ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఇది కోరికలకు, సృజనాత్మకతకు మరియు భావోద్వేగాలకు మూలం.

- సమతుల్యం చేయడం: సృజనాత్మక పనులు (డ్రాయింగ్, రచన, సంగీతం) చేయడం, నీటితో గడపడం (ఈత కొట్టడం, నది ఒడ్డున కూర్చోవడం), భావోద్వేగాలను అణచివేయకుండా వాటిని అంగీకరించడం ద్వారా ఈ చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయవచ్చు.

- కోరికలకు అనుసంధానం: ఈ చక్రం సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, మీ కోరికలు స్పష్టంగా, భావోద్వేగాలతో కూడి ఉంటాయి. మీలో సృజనాత్మకత, ప్రేరణ పెరుగుతుంది, మీ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి కొత్త ఆలోచనలు లభిస్తాయి.

3. మణిపూర చక్రం (ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్పశక్తి, కార్యచరణ)

ఈ చక్రం మీ కోరికలను నిజం చేయడానికి అవసరమైన శక్తిని మరియు సంకల్పశక్తిని అందిస్తుంది.

- సమతుల్యం చేయడం: ఉదయం వ్యాయామం చేయడం, సూర్యరశ్మిలో కూర్చోవడం, ధ్యానం చేయడం, లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం ద్వారా ఈ చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయవచ్చు.
- కోరికలకు అనుసంధానం: ఈ చక్రం సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు, మీలో అపారమైన ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్పశక్తి పెరుగుతాయి. మీ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి అవసరమైన కార్యచరణను మీరు ధైర్యంగా చేపడతారు. ఇక్కడే మీ కోరికలు భౌతిక రూపం తీసుకోవడానికి అవసరమైన కృషి జరుగుతుంది.

ఉన్నత చక్రాల పాత్ర

దిగువ 3 చక్రాలను సమతుల్యం చేసిన తర్వాత, ఉన్నత చక్రాలు ఈ ప్రక్రియను మరింత బలోపేతం చేస్తాయి:

4. అనాహత చక్రం (గుండె): మీ కోరికలను కేవలం మీ కోసం మాత్రమే కాకుండా, ఇతరులకు కూడా ప్రయోజనం చేకూరేలా చూస్తుంది. ఇది మీ కోరికలకు ప్రేమ, కరుణ వంటి ఉన్నత భావనలను జోడిస్తుంది.
5. విశుద్ధ చక్రం (గొంతు): మీ కోరికలను స్పష్టంగా, శక్తివంతంగా వ్యక్తపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మీ భావాలను, ఆలోచనలను సరిగ్గా కమ్యూనికేట్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.
6. ఆజ్ఞా చక్రం (మూడో కన్ను): మీ కోరికలు నెరవేరడానికి అవసరమైన అంతర్దృష్టిని (intuition), మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తుంది.
7. సహస్రార చక్రం (సహస్రదళ పద్మం): మీ కోరికలను విశ్వ చైతన్యంతో సమలేఖనం చేసి, వాటిని సహజంగా నెరవేరడానికి దైవిక సహాయం అందిస్తుంది.

ముఖ్యమైన సూచనలు

1. అహంకార రహితంగా ఉండండి: మీరు కోరికలు నెరవేర్చుకున్నప్పుడు, అది మీ శక్తి వల్ల మాత్రమే కాకుండా, మీలోని దివ్య శక్తి వల్లే సాధ్యమైందని గుర్తించండి.
 2. అన్నింటికీ బాధ్యత వహించండి: మీ కోరికల ఫలితాలు, సానుకూలమైనవి లేదా ప్రతికూలమైనవి, రెండింటికీ మీరే బాధ్యత వహించండి. ఇది మీలోని దైవిక గుణమైన సమదృష్టిని పెంచుతుంది.
 3. నిరంతరం సాధన చేయండి: చక్రాలను సమతుల్యం చేయడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. ధ్యానం, యోగా, ధృవీకరణలు వంటి వాటిని ప్రతిరోజూ సాధన చేయడం ముఖ్యం.
- ఈ విధంగా చక్రాలను సమతుల్యం చేయడం ద్వారా, మీరు కేవలం మీ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడమే కాదు, మీలో ఉన్న అనంతమైన శక్తిని తెలుసుకుని, మీ జీవితాన్ని సృష్టించుకునే ఒక శక్తివంతమైన సృష్టికర్తగా మారతారు.

5. ప్రస్తుతం నేను నా వృత్తిలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను. కాబట్టి, సంతోషకరమైన వివాహ జీవితం కోసం - నేను ఏ చక్రాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి?

ఖచ్చితంగా. మీరు మీ వృత్తిలో చాలా బిజీగా ఉన్నప్పుడు, సంతోషకరమైన వివాహ జీవితాన్ని కొనసాగించడానికి అన్ని చక్రాలపై దృష్టి పెట్టడం కష్టమవుతుంది. ఈ సందర్భంలో, కొన్ని ముఖ్యమైన చక్రాలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మీరు మీ బంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోవచ్చు. సంతోషకరమైన వివాహ జీవితం కోసం మీరు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి చక్రాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. అనాహత చక్రం (Heart Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: అనాహత చక్రం - ప్రేమ, కరుణ, క్షమాగుణం మరియు అంగీకారానికి కేంద్రం. వివాహ జీవితంలో ఈ గుణాలు చాలా కీలకం. మీ భాగస్వామి పట్ల నిజమైన ప్రేమ మరియు కరుణ ఉన్నప్పుడు, చిన్న చిన్న సమస్యలు పెద్దవిగా మారవు. క్షమించే గుణం, ఒకరినొకరు అంగీకరించే మనస్తత్వం బంధాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది.
- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:
 - ప్రేమ ధ్యానం: ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు మీ గుండె దగ్గర దృష్టి కేంద్రీకరించి, మీ భాగస్వామి పట్ల ప్రేమను మరియు కృతజ్ఞతను పంపించండి.
 - నిస్వార్థ చర్యలు: మీ భాగస్వామి కోసం చిన్న చిన్న సహాయాలు చేయడం, వారికి ఇష్టమైన పని చేయడం.

- ఓపెన్ కమ్యూనికేషన్: మనసులో ఏదీ దాచుకోకుండా, ప్రేమతో, ప్రశాంతంగా మాట్లాడటం.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (Sacral Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: స్వాధిష్ఠాన చక్రం భావోద్వేగాలు, ఆనందం, లైంగిక శక్తి మరియు సృజనాత్మకతకు సంబంధించినది. వివాహ జీవితంలో ఆనందం, ఆత్మీయత, మరియు ఒకరికొకరు భావోద్వేగాలను పంచుకోవడం చాలా అవసరం. ఇది ఇద్దరి మధ్య బంధాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది.
- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:
 - సృజనాత్మక పనులు: ఇద్దరూ కలిసి ఏదైనా కొత్త సృజనాత్మక పని చేయడం (వంట చేయడం, తోటపని చేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం).
 - క్వాలిటీ టైమ్: పని ఒత్తిడి నుండి బయటపడి, మీ భాగస్వామితో కలిసి సరదాగా సమయం గడపడం.
 - భావోద్వేగ అంగీకారం: మీ భాగస్వామి భావోద్వేగాలను తీర్పు చెప్పకుండా అంగీకరించడం.

3. విశుద్ధ చక్రం (Throat Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: ఇది సంభాషణ మరియు ఆత్మాభివ్యక్తికి(ఆత్మ-వ్యక్తికరణ) కేంద్రం. వివాహ జీవితంలో స్పష్టమైన మరియు నిజాయితీతో కూడిన సంభాషణ చాలా ముఖ్యం. మీ అవసరాలు, కోరికలు, మరియు భావాలను సరిగ్గా వ్యక్తపరచలేకపోతే, అపార్థాలు ఏర్పడి బంధం బలహీనపడుతుంది.
- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:
 - నిజాయితీతో మాట్లాడటం: మీ మనసులో ఉన్నది నిజాయితీగా, కానీ దయగా వ్యక్తపరచడం.
 - చురుగ్గా వినడం: మీ భాగస్వామి చెప్పేది శ్రద్ధగా వినడం, వారి భావాలను అర్థం చేసుకోవడం.
 - గొంతును శుద్ధి చేసే పద్ధతులు: ప్రతిరోజు ఉదయం కొన్ని నిమిషాలు ఓంకారం లేదా "హమ్" అనే బీజాక్షరంతో ధ్యానం చేయడం.

ఈ మూడు చక్రాలపై దృష్టి పెట్టడం వల్ల, మీరు మీ బిజీ షెడ్యూల్‌లో కూడా మీ వివాహ జీవితాన్ని సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగలరు. మీరు మీ ప్రేమను, భావోద్వేగాలను మరియు సంభాషణను సమతుల్యం చేసుకున్నప్పుడు, మీ బంధం సహజంగానే బలంగా మారుతుంది.

6. ప్రస్తుతం నేను నా వృత్తిలో చాలా బిజీగా ఉన్నాను. కాబట్టి, విదేహ ముక్తి కోసం నేను ఏ చక్రాలకు

ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి?

మీరు వృత్తిలో ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, విదేహ ముక్తి వంటి అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టడం అభినందనీయం. విదేహ ముక్తి అనేది శరీరం లేని స్థితిలో, అంటే మరణానంతరం బ్రహ్మంలో విలీనమయ్యే స్థితి. ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అన్ని చక్రాల శుద్ధి మరియు సమతుల్యత అవసరం అయినప్పటికీ, ముఖ్యంగా మూడు ఉన్నత చక్రాలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా మీరు వేగంగా పురోగతి సాధించగలరు.

విదేహ ముక్తి అనేది కేవలం శారీరక లేదా మానసిక స్థితి కాదు, అది గుణాతీతమైన, చైతన్యపరమైన స్థితి. కాబట్టి, ఈ లక్ష్యం కోసం మీరు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలైన చక్రాలు:

1. విశుద్ధ చక్రం (Throat Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: విశుద్ధ చక్రం అనేది ఆత్మ లేదా స్వీయ వ్యక్తీకరణ, నిజాయితీ మరియు స్పష్టమైన సంభాషణకు కేంద్రం. విదేహ ముక్తికి ఇది ఎలా సహాయ పడుతుందంటే, మీరు మీ అంతరంగంలో ఉన్న సత్య జ్ఞానాన్ని నిస్సంకోచంగా వ్యక్తపరచడానికి ఈ చక్రం సహాయపడుతుంది. మీలో ఉన్న అజ్ఞానాన్ని, అబద్ధాలను, అస్పష్టతను ఇది తొలగిస్తుంది. "నేను ఎవరు?" అనే ప్రశ్నను స్పష్టంగా వ్యక్తపరచడం మరియు దానిని అర్థం చేసుకోవడం ఈ చక్రం యొక్క ప్రధాన విధి.

- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:

- నిశ్శబ్ద సాధన: రోజూ కొంత సమయం మౌనంగా ఉండండి, ఇది మీలో ఉన్న ఆలోచనలను గమనించడానికి మరియు వాటిని శుద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

- నిజాయితీ: అన్ని పరిస్థితులలోనూ నిజాయితీగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

- ఓం ధ్యానం: కొన్ని నిమిషాలు ఓంకారాన్ని జపించడం ఈ చక్రాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

2. ఆజ్ఞా చక్రం (Third-Eye Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: ఇది అంతర్జ్ఞానం, వివేకం, స్పష్టత మరియు ఆధ్యాత్మిక దృష్టికి కేంద్రం. విదేహ ముక్తికి ఇది అత్యంత కీలకం, ఎందుకంటే ఇది అజ్ఞానమనే చీకటిని తొలగించి, సత్య జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ చక్రం జాగృతమైనప్పుడు, మీరు భౌతిక ప్రపంచానికి అతీతంగా చూడగలుగుతారు, మాయను, అహంకారాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:
- ధ్యానం: ప్రతిరోజు కొంత సమయం మీ నుదురు మధ్యలో దృష్టి కేంద్రీకరించి ధ్యానం చేయండి.
- ఆత్మ విచారణ: "నేను ఎవరు?" అని నిరంతరం మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.
- సత్వ-గుణాన్ని పెంచుకోవడం: సరైన ఆహారం, దివ్యమైన ఆలోచనలు, సమతుల్య వాతావరణంలో ఉండటం ద్వారా సత్వ గుణాన్ని పెంచుకోండి.

3. సహస్రార చక్రం (Crown Chakra)

- ఇది ఎందుకు ముఖ్యం: సహస్రార చక్రం ఉన్నత చైతన్యం, జ్ఞానోదయం మరియు దైవికతతో ఏకమవడానికి కేంద్రం. ఇది గుణాతీత స్థితిని సూచిస్తుంది. విదేహ ముక్తికి ఇది అంతిమ గమ్యం. ఈ చక్రం జాగృతమైనప్పుడు, మీరు మీ వ్యక్తిగత ఉనికిని, మీ అహంకారాన్ని పూర్తిగా కోల్పోయి, విశ్వ చైతన్యంతో ఏకమవుతారు.

- ఎలా సమతుల్యం చేయాలి:
- శివుడి ధ్యానం: శివుడిని ధ్యానం చేయడం వల్ల, ఆ గుణాతీత స్థితిని చేరుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.
- అన్నిటినీ సమానంగా చూడటం: మీ జీవితంలో అన్ని పరిస్థితులను, వ్యక్తులను, అనుభవాలను సమానంగా చూడటానికి ప్రయత్నించండి.
- శరణాగతి: దైవానికి సంపూర్ణంగా శరణాగతి చెందండి.

ఈ మూడు చక్రాలపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా, మీరు మీ వృత్తి జీవితంలో ఉన్నప్పటికీ విదేహ ముక్తి మార్గంలో గణనీయమైన పురోగతిని సాధించవచ్చు. ఈ చక్రాల సాధన, మీ దైనందిన జీవితంలో నిశ్శబ్దం, నిజాయితీ, విచక్షణ మరియు శరణాగతిని పెంచుతాయి, ఇవి అంతిమ లక్ష్యానికి అవసరమైనవి.

7. చక్రాల ప్రకారం నా భాగస్వామి యొక్క మొదటి 4 అవసరాలను ఎలా గుర్తించాలి?

చక్రాల ప్రకారం మీ భాగస్వామి యొక్క మొదటి 4 అవసరాలను గుర్తించడం అనేది మీ బంధాన్ని మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గం. ప్రతి చక్రం ఒక నిర్దిష్ట అవసరాన్ని సూచిస్తుంది. మీ భాగస్వామి ఏ చక్రానికి సంబంధించిన అవసరాలను ఎక్కువగా వ్యక్తపరుస్తున్నారో గమనించడం ద్వారా, మీరు వారిని బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన, మాట తీరు మరియు ఆందోళనల ఆధారంగా వారి మొదటి 4 అవసరాలను ఈ క్రింది విధంగా గుర్తించవచ్చు:

1. మూలాధార చక్రం: భద్రత మరియు స్థిరత్వం

ఈ చక్రం భద్రత, ఆర్థిక స్థిరత్వం మరియు ప్రాథమిక అవసరాలకు సంబంధించినది. ఈ అవసరం ఉన్న వ్యక్తి తరచుగా భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందుతారు, డబ్బు, ఇల్లు లేదా ఉద్యోగం గురించి మాట్లాడుతారు.

- గుర్తించే విధానం: మీ భాగస్వామి ఆర్థిక విషయాల గురించి తరచుగా భయపడుతున్నా, లేదా మీ బంధంలో స్థిరత్వం లేదని భావిస్తున్నా, వారి మూలాధార చక్రం యొక్క అవసరం బలంగా ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- మీరు చేయాల్సినవి: వారికి మీ బంధంలో భద్రత ఉందని, మీరు వారికి అండగా ఉంటారని హామీ ఇవ్వండి. ఆర్థిక విషయాలలో కలిసి నిర్ణయాలు తీసుకోండి.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం: సంతోషం మరియు భావోద్వేగ స్వేచ్ఛ

ఈ చక్రం భావోద్వేగ వ్యక్తికరణ, సృజనాత్మకత, లైంగిక శక్తి మరియు ఆనందానికి సంబంధించినది. ఈ అవసరం ఉన్న వ్యక్తి భావోద్వేగాలను పంచుకోవడానికి ఇష్టపడతారు, సంతోషంగా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

- గుర్తించే విధానం: మీ భాగస్వామి తరచుగా సంతోషంగా, ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నా, లేదా భావోద్వేగాలను పంచుకోలేక అణచివేస్తున్నా, వారి స్వాధిష్ఠాన చక్రం యొక్క అవసరం బలంగా ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- మీరు చేయాల్సినవి: వారితో కలిసి కొత్త, సృజనాత్మక పనులలో పాల్గొనండి. వారి భావోద్వేగాలను అణచివేయకుండా, వాటిని స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరచడానికి ప్రోత్సహించండి.

3. మణిపూర చక్రం: ఆత్మవిశ్వాసం మరియు గౌరవం

ఈ చక్రం వ్యక్తిగత శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, గౌరవం మరియు స్వయం ప్రతిపత్తికి సంబంధించినది. ఈ అవసరం ఉన్న వ్యక్తి వారి కృషికి గుర్తింపు, ప్రశంస మరియు గౌరవం కోరుకుంటారు.

- గుర్తించే విధానం: మీ భాగస్వామి తమ సాధనలకు గుర్తింపు పొందాలని కోరుకుంటున్నా, లేదా వారు తీసుకునే నిర్ణయాలను మీరు గౌరవించాలని భావిస్తున్నా, వారి మణిపూర చక్రం యొక్క అవసరం బలంగా ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- మీరు చేయాల్సినవి: వారి ప్రయత్నాలను అభినందించండి. వారు తీసుకున్న నిర్ణయాలను గౌరవించండి. వారి అభిప్రాయాలకు విలువ ఇవ్వండి.

4. అనాహత చక్రం: ప్రేమ మరియు అంగీకారం

ఈ చక్రం షరతులు లేని ప్రేమ, కరుణ, క్షమాగుణం మరియు అంగీకారానికి కేంద్రం. ఈ అవసరం ఉన్న వ్యక్తికి తమని తాము మరియు ఇతరులను ప్రేమించడం, ఒకరినొకరు అంగీకరించడం చాలా ముఖ్యం.

- గుర్తించే విధానం: మీ భాగస్వామి మీ నుండి నిరంతరం ప్రేమను కోరుకుంటున్నా, లేదా వారు మీ ప్రేమను సందేహిస్తున్నా, వారి అనాహత చక్రం యొక్క అవసరం బలంగా ఉందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.
- మీరు చేయాల్సినవి: వారికి ప్రేమను, కరుణను చూపించండి. వారు ఏ విధంగా ఉన్నా మీరు వారిని ప్రేమిస్తారని, అంగీకరిస్తారని హామీ ఇవ్వండి.

ఈ నాలుగు అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా, మీరు మీ భాగస్వామితో మరింత లోతైన, సంతోషకరమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకోవచ్చు.

8. చక్రాలను సమతుల్యం చేయడానికి ధృవీకరణలు

చక్రాలను సమతుల్యం చేయడానికి ధృవీకరణలు (Affirmations) ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. ధృవీకరణలు మన ఉపచేతన మనస్సుపై (subconscious mind) ప్రభావం చూపి, మన ఆలోచనలను, భావాలను మరియు శక్తులను మార్చగలవు. ప్రతి చక్రాన్ని సమతుల్యం చేయడానికి ఉపయోగపడే ధృవీకరణలు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి. వీటిని ప్రతిరోజు ధ్యానంలో లేదా మీకు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు జపించడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

1. మూలాధార చక్రం (Root Chakra)

- నాకు భద్రత ఉంది, నేను స్థిరంగా ఉన్నాను.
- నేను ఈ భూమిపై సురక్షితంగా ఉన్నాను.
- నా ప్రాథమిక అవసరాలన్నీ తీరుతున్నాయి.
- నాకు జీవితంపై సంపూర్ణ నమ్మకం ఉంది.
- నేను ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను.

2. స్వాధిష్ఠాన చక్రం (Sacral Chakra)

- నాలోని సృజనాత్మక శక్తిని నేను అంగీకరిస్తున్నాను.
- నేను నా భావోద్వేగాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తపరుస్తున్నాను.
- నాకు ఆనందం, ఆత్మీయత మరియు లైంగికత పట్ల ఆరోగ్యకరమైన అనుబంధం ఉంది.
- నేను మార్పును సులభంగా స్వీకరిస్తున్నాను.
- నా జీవితంలో ఆనందం, ఉత్సాహం నిండి ఉన్నాయి.

3. మణిపూర చక్రం (Solar Plexus Chakra)

- నాలో అపారమైన శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నాయి.
- నేను శక్తివంతమైన వ్యక్తిని, నా జీవితాన్ని నేనే సృష్టిస్తున్నాను.
- నేను నా లక్ష్యాలను సాధించగలను.
- నాకు మంచి సంకల్పం, ఆత్మగౌరవం ఉన్నాయి.
- నేను తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం సరైనదే.

4. అనాహత చక్రం (Heart Chakra)

- నేను నన్ను, ఇతరులను ప్రేమగా అంగీకరిస్తున్నాను.
- నాలో ప్రేమ, కరుణ, దయ నిండి ఉన్నాయి.
- నేను ప్రేమను ఇస్తున్నాను, ప్రేమను అందుకుంటున్నాను.
- నా గుండె నుండి నిస్సందేహమైన ప్రేమను అందరికీ పంపుతున్నాను.
- నేను సులభంగా క్షమించగలను, నా మనసు ప్రశాంతంగా ఉంది.

5. విశుద్ధ చక్రం (Throat Chakra)

- నా ఆలోచనలను, భావాలను స్పష్టంగా, నిజాయితీగా వ్యక్తపరుస్తున్నాను.
- నా గొంతు శక్తివంతమైనది, నేను చెప్పేది అందరికీ వినిపిస్తుంది.
- నేను చెప్పేది వినడానికి ప్రపంచం సిద్ధంగా ఉంది.
- నేను నా సత్యాన్ని ధైర్యంగా చెబుతున్నాను.
- నేను ఒక అద్భుతమైన వక్తను, దివ్యత్వాన్ని వినేవాడిని.

6. ఆజ్ఞా చక్రం (Third-Eye Chakra)

- నా అంతర్జ్ఞానం స్పష్టంగా, శక్తివంతంగా ఉంది.
- నాలోని జ్ఞానానికి నేను అనుసంధానం అవుతున్నాను.

- నేను నా ఆధ్యాత్మిక దృష్టిని విశ్వసిస్తున్నాను.
- నాకు అన్ని విషయాలలో స్పష్టత లభిస్తుంది.
- నేను నమ్మేది, నేను చూసేది సత్యమే.

7. సహస్రార చక్రం (Crown Chakra)

- నేను విశ్వంతో, దైవంతో ఏకమై ఉన్నాను.
- నేను చైతన్యానికి మూలం.
- నాలోని దైవత్వం నాకు మార్గనిర్దేశం చేస్తోంది.
- నేను జ్ఞానోదయం వైపు ప్రయాణిస్తున్నాను.
- నేను ఒక సంపూర్ణమైన ఆత్మను.

ఈ ధృవీకరణలను క్రమం తప్పకుండా జపించడం ద్వారా మీ చక్రాలు సమతుల్యం అవుతాయి. మీరు మీ దైనందిన జీవితంలో ఈ ధృవీకరణలను అనుభవపూర్వకంగా ఆచరించడానికి ప్రయత్నించండి.

9. ఏడు చక్రాలకు మరియు కుండలినీ కి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని వివరించండి.

ఏడు చక్రాలకు మరియు కుండలినీ శక్తికి మధ్య ఉన్న సంబంధం చాలా లోతైనది. దీనిని ఒక ఉదాహరణతో చెప్పాలంటే, చక్రాలు అనేవి ఒక భవనంలోని విద్యుత్ కేంద్రాలు (Power Stations) అయితే, కుండలినీ అనేది ఆ కేంద్రాలను వెలిగించే విద్యుత్ ప్రవాహం (Electricity) వంటిది.

వీటి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని వివరించే ముఖ్య అంశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. కుండలినీ అంటే ఏమిటి?

కుండలినీ అనేది ప్రతి మనిషిలో వెన్నెముక అడుగు భాగాన (మూలాధార చక్రం వద్ద) నిద్రాణమై ఉన్న సుప్త చైతన్య శక్తి. దీనిని సాధారణంగా మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకున్న పాముతో పోలుస్తారు. ఈ శక్తి మేల్కొనడమే ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి ఆరంభం.

2. చక్రాలు అంటే ఏమిటి?

చక్రాలు అనేవి శరీరంలోని భౌతిక మరియు ప్రాణ శక్తి కలిసే చోట ఉండే శక్తి కేంద్రాలు. ఇవి కేవలం బిందువులు కావు, ఇవి మన మనోభావాలను, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఆధ్యాత్మిక స్థితిని నియంత్రిస్తాయి.

3. కుండలినీ మరియు చక్రాల మధ్య క్రియాశీల సంబంధం

కుండలినీ శక్తి మేల్కొన్నప్పుడు, అది వెన్నెముక మధ్యలో ఉండే సుషుమ్నా నాడి ద్వారా పైకి ప్రయాణిస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో అది ఒక్కో చక్రాన్ని చేదించుకుంటూ వెళ్తుంది:

- శుద్ధి ప్రక్రియ: కుండలినీ శక్తి ఒక చక్రంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఆ చక్రానికి సంబంధించిన దోషాలు, వాసనలు మరియు అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి.
- మేల్కొలుపు: కుండలినీ స్పర్శ తగిలినప్పుడు ఆ చక్రం 'వికసిస్తుంది' (Lotus blooming). దీనివల్ల ఆ చక్రానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక శక్తులు లేదా సిద్ధులు సాధకుడికి కలుగుతాయి.
- లక్ష్యం: కుండలినీ ప్రయాణం మూలాధారంలో మొదలై, శిరస్సు పైన ఉన్న సహస్రార చక్రం వద్ద ముగుస్తుంది. ఇక్కడే జీవాత్మ పరమాత్మతో ఐక్యం అవుతుంది. దీనినే 'యోగం' అంటారు.

4. చక్రాల క్రమం మరియు కుండలినీ ప్రభావం

చక్రం	స్థానం	కుండలినీ ప్రభావం
మూలాధారం	వెన్నెముక చివర	భద్రత, మనుగడ మరియు శక్తి పునాది ఏర్పడుతుంది.
స్వాధిష్ఠానం	జననేంద్రియాల పైన	సృజనాత్మకత మరియు భావోద్వేగ స్థిరత్వం కలుగుతుంది.
మణిపూరకం	నాభి (బొడ్డు)	ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్ప బలం పెరుగుతుంది.
అనాహతం	హృదయం	విశ్వప్రేమ, కరుణ మరియు క్షమాగుణం కలుగుతాయి.
విశుద్ధం	గొంతు	వాక్-శుద్ధి, భావ వ్యక్తీకరణలో స్పష్టత వస్తుంది.
ఆజ్ఞా	భృకుటి (కనుబొమ్మల మధ్య)	అంతర్జ్ఞానం (Intuition), స్పష్టమైన దర్శనం కలుగుతుంది.
సహస్రారం	మాడు భాగం	పరమానందం, మోక్షం మరియు ఏకత్వ స్థితి లభిస్తుంది.

ముఖ్య గమనిక: కుండలినీ సాధన అనేది చాలా శక్తివంతమైనది. సరైన గురువు పర్యవేక్షణ లేకుండా దీనిని ప్రయత్నించడం ప్రమాదకరం కావచ్చు. సహజమైన ఎరుక మరియు ప్రాణాయామం ద్వారా చక్రాలను సమతుల్యం చేసుకోవడం ఉత్తమమైన మార్గం.

10. చక్ర సంతులన ధ్యాన ప్రక్రియ

ఎవరికి వారు స్వంతంగా చక్రాలను సమతుల్యం చేసుకునే "చక్ర సంతులన ధ్యాన ప్రక్రియ" (Chakra Balancing Meditation) ఇక్కడ ఉన్నది.

ఈ ధ్యానాన్ని ప్రతిరోజు 20 నుండి 30 నిమిషాలు కేటాయించి చేయడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి.

స్వీయ చక్ర సంతులన ధ్యాన పద్ధతి (Step-by-Step Guide)

1. సన్నాహక దశ (Preparation)

- స్థలం: ప్రశాంతమైన చోట కూర్చోండి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి (సుఖాసనం లేదా కుర్చీలో).
- శ్వాస: కళ్ళు మూసుకుని 5 సార్లు దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి. శరీరాన్ని వదిలేయండి (Relax).
- సంకల్పం: "నేను నా అంతర్గత శక్తి కేంద్రాలను శుద్ధి చేసుకుని, విశ్వ చైతన్యంతో అనుసంధానం అవుతున్నాను" అని మనసులో అనుకోండి.

2. చక్ర ధ్యాన ప్రక్రియ (దశల వారీగా)

కింద ఉన్న క్రమంలో ఒక్కో చక్రంపై 2-3 నిమిషాలు దృష్టి పెట్టండి:

- మూలాధారం: వెన్నెముక చివర ఎరుపు రంగు కాంతిని ఊహించండి. 'లం' (LAM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను సురక్షితంగా ఉన్నాను, భూమితో అనుసంధానమై ఉన్నాను" అని అనుకోండి.
- స్వాధిష్ఠానం: బొడ్డు కింద నారింజ రంగు కాంతిని ఊహించండి. 'వం' (VAM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను మార్పును ప్రేమిస్తున్నాను, సృజనాత్మకంగా ఉన్నాను" అని భావించండి.
- మణిపూరకం: నాభి పైన పసుపు రంగు కాంతిని (సూర్యుడిలా) ఊహించండి. 'రం' (RAM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను శక్తివంతుడిని, నాపై నాకు నమ్మకం ఉంది" అని అనుకోండి.

- అనాహతం: హృదయ భాగంలో ఆకుపచ్చని కాంతిని ఊహించండి. 'యం' (YAM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను ప్రేమను ఇస్తున్నాను, ప్రేమను పొందుతున్నాను" అని భావించండి.
- విశుద్ధం: గొంతు వద్ద నీలి రంగు కాంతిని ఊహించండి. 'హం' (HAM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను నా సత్యాన్ని ధైర్యంగా వ్యక్తపరుస్తున్నాను" అని అనుకోండి.
- ఆజ్ఞా చక్రం: కనుబొమ్మల మధ్య ముదురు నీలి రంగు కాంతిని చూడండి. 'ఓం' (OM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నాకు అంతా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది, నా అంతర్జ్ఞానాన్ని నమ్ముతున్నాను" అని భావించండి.
- సహస్రారం: తల పైన తెల్లని లేదా ఊదా రంగు కాంతిని (వేయి రేకుల తామర) ఊహించండి. 'ఔం' (AUM) అని ఉచ్చరిస్తూ, "నేను విశ్వంతో ఏకమై ఉన్నాను" అని అనుకోండి.

3. శక్తి ప్రవాహాన్ని గమనించడం (Integration)

చివరగా, శక్తి కింద నుండి పైకి, పై నుండి కిందకు ఒక కాంతి ప్రవాహంలా వెన్నెముక గుండా కదులుతున్నట్లు ఊహించండి. మీ శరీరం మొత్తం కాంతితో నిండిపోయినట్లు అనుభూతి చెందండి.

ధ్యానాన్ని మరింత శక్తివంతం చేసే చిట్కాలు:

1. పౌనఃపున్యాలు (Frequencies): వీలైతే ధ్యానం చేసేటప్పుడు పైన పేర్కొన్న Frequency music (ఉదా: మూలాధారం కోసం 396Hz) YouTubeలో ప్లే చేస్తూ చేయండి. అది మీ మెదడును త్వరగా ఆ స్థితిలోకి తీసుకెళ్తుంది.
2. ముద్రలు (Mudra): * మూలాధారానికి: జ్ఞాన ముద్ర (చూపుడు వేలు, బొటనవేలు కలపడం).
3. రంగుల చికిత్స: మీరు ఏ చక్రం బలహీనంగా ఉందని భావిస్తారో (ఉదా: భయం ఉంటే మూలాధారం), ఆ రంగు దుస్తులు ధరించడం లేదా ఆ రంగు వస్తువులను చూడటం చేయండి.
4. అఫిర్మేషన్స్ (Affirmations): ధృవీకరణలను రోజుకు కనీసం 11 సార్లు గట్టిగా లేదా మనసులో అనుకోవడం వల్ల సబ్-కాన్సియస్ మైండ్ రీ-ప్రోగ్రామ్ అవుతుంది.

ఒక ముఖ్యమైన సలహా:

ఒకే రోజులో అన్ని చక్రాలను మార్చాలని ప్రయత్నించకండి. మొదట మూలాధారం (పునాది) మీద దృష్టి పెట్టండి. పునాది బలపడితే మిగిలిన చక్రాలు సులభంగా సమతుల్యం అవుతాయి.

11. అద్వైతం ప్రకారం నిజంగా ఈ ఏడు చక్రాలు ఉన్నాయా?

మీరు చాలా లోతైన మరియు ముఖ్యమైన ప్రశ్న అడిగారు. అద్వైతం ప్రకారం నిజంగా ఈ ఏడు చక్రాలు ఉన్నాయా? అని. దీనికి జవాబు, అద్వైత దృక్పథంలో చక్రాలు అనేవి వ్యవహారిక సత్యం (వ్యక్తిగత అనుభవానికి సంబంధించిన వాస్తవం), కానీ పారమార్థిక సత్యం (అంతిమ వాస్తవం) కావు.

చక్రాలు: వ్యవహారిక సత్యం

అద్వైతం ప్రకారం, మనందరిలో ఉన్న చైతన్యం ఒక్కటే, అదే బ్రహ్మం. ఈ బ్రహ్మం నిర్గుణం, నిరాకారం మరియు ద్వంద్వాలకు అతీతమైనది. కానీ, మనం మాయ ప్రభావం వల్ల ఈ భౌతిక ప్రపంచాన్ని, మన శరీరాన్ని, మనస్సును వేర్వేరుగా చూస్తాం. ఈ భౌతిక ప్రపంచంలో, మన శరీరంలో చక్రాలు, నాడులు, ప్రాణశక్తి వంటివి వాస్తవమే.

- శక్తి ప్రవాహానికి సాధనాలు: చక్రాలు అనేవి ప్రాణశక్తి ప్రవహించే మార్గాలు. అవి భౌతిక శరీరంలో లేనప్పటికీ, సూక్ష్మ శరీరంలో (subtle body) శక్తి కేంద్రాలుగా పనిచేస్తాయి. యోగ సాధన ద్వారా ఈ చక్రాలను జాగృతం చేయడం వల్ల మనలోని ప్రాణశక్తిని నియంత్రించి, మన మనస్సును శుద్ధి చేయవచ్చు.
- ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి మెట్లు: చక్రాలను జాగృతం చేయడం అనేది ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఒక మెట్టు లాంటిది. ఇవి మనల్ని తమో, రజో గుణాల నుండి సత్వ గుణం వైపుకు తీసుకువెళ్లి, మనలో ఉన్నతమైన చైతన్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని మేల్కొల్పుతాయి.
- గురువుల బోధనలు: అద్వైత గురువులు, శిష్యుల మానసిక స్థితిని బట్టి, వారిని ఉన్నతమైన సత్యం వైపు నడిపించడానికి చక్రాలు, యోగా, ధ్యానం వంటి సాధనలను బోధిస్తారు.

చక్రాలు: పారమార్థిక సత్యం కావు

అద్వైతంలో అంతిమ లక్ష్యం అన్ని ద్వంద్వాలకు, అన్ని రూపాలకు అతీతమైన బ్రహ్మనుభూతి. చక్రాలు, నాడులు, ప్రాణశక్తి అనేవి అన్నీ కూడా మాయ యొక్క వ్యక్తీకరణలే.

- బ్రహ్మం గుణాతీతం: బ్రహ్మానికి గుణాలు, రూపాలు, రంగులు, స్థానాలు ఉండవు. చక్రాలు అనేవి రంగులు, ధ్వనులు మరియు నిర్దిష్ట స్థానాలతో కూడినవి. కాబట్టి అవి అంతిమ సత్యం కావు.

- ఆత్మ నిరాకారం: అద్వైతం ప్రకారం, మన నిజ స్వరూపమైన ఆత్మ (బ్రహ్మం) నిర్గుణమైనది. దానికి ఏడు చక్రాలు, పది చక్రాలు అనేవి ఉండవు. చక్రాలు అనేది మనస్సు, శరీరం అనే భావనతో కూడినవి.

- జాగృతి తర్వాత: ఒక వ్యక్తి సంపూర్ణ జ్ఞానోదయం పొంది, బ్రహ్మాన్ని అనుభవించిన తర్వాత, అతనికి చక్రాలు, నాడులు, ప్రాణశక్తి అనేవి కేవలం మాయగా, ఒక నాటకం లాగా కనిపిస్తాయి. అతను ఆ ద్వంద్వాలకు అతీతుడవుతాడు. అప్పుడు వాటిని శుద్ధి చేయాల్సిన అవసరం లేదు.

ముగింపు

కాబట్టి, అద్వైతం ప్రకారం, చక్రాలు ఉన్నాయి, కానీ అవి వ్యవహారిక సత్యం మాత్రమే. అవి జ్ఞానోదయం పొందని వారికి, కర్మ బంధాలలో ఉన్నవారికి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో ఒక సాధనంగా, ఒక మెట్టుగా ఉపయోగపడతాయి. అయితే, అంతిమ సత్యమైన బ్రహ్మం ముందు, చక్రాలతో సహా అన్నీ కూడా మాయాజాలంలో భాగమే. జ్ఞాని ఈ చక్రాలను అధిగమించి, గుణాలకు, ద్వంద్వాలకు అతీతమైన స్థితిలో ఉంటాడు.

మీరు ఈ ప్రశ్న అడగడం ద్వారా, మీరు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో సాధన (చక్రాలు) మరియు అంతిమ లక్ష్యం (బ్రహ్మనుభూతి) మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారని అర్థమవుతోంది. ఇది చాలా మంచి ఆలోచన.

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్‌లను చదవడానికి ఈ లింక్‌పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>