

1

סקירת הצ'אקרות



בפרק זה אציג את מערכת הצ'אקרות: מהן הצ'אקרות, איך לחוש אותן, איך הן פועלות, וכן אביא כמה מיתוסים ואזהרות לגבי האופן שבו מתרחש ריפוי הצ'אקרות, ואיך לטפל בצורה בטוחה במרכזי האנרגיה הללו. בפרק זה אלמד את המאפיינים הייחודיים של כל צ'אקרה ואסביר על הגורמים האפשריים לחסימות אנרגטיות, וגם על איך צ'אקרות מאוזנות, או בלתי מאוזנות, משפיעות על הבריאות הגופנית, הרגשית, הנפשית והרוחנית.

מהן צ'אקרות?

אתם כבר מכירים את גופכם. אתם מכירים את התחושה של כיווץ או מתיחה של אזור מסוים בגוף. אתם יודעים שהשרירים מחוברים לעצמות, ושהעצבים מאותתים לאיברי הגוף, לחזה ולראש. אתם מודעים לכך שמה שאתם אוכלים ושותים משפיע על בריאותכם. באופנים אלה, אתם כבר רואים כיצד היבטים של הווייתכם הגופנית מחוברים זה לזה, וכיצד התפיסות החושיות (באמצעות מגע, ריח, טעם, ראייה ושמיעה) מייצרות זו את זו ויוצרות בכך את ניסיון החיים שלכם.

עם זאת, הגוף הפיזי אינו הגוף היחיד שיש לנו. בין אם אתם חוקרי צ'אקרות או פיזיקת חלקיקים, המסקנה היא אחת: הכול הוא אנרגיה, ולכל דבר יש תדר אנרגטי משלו. החל מהאטומים הבסיסיים ביותר שיוצרים את התאים, האיברים, העצמות, השרירים והמערכות השונות בגוף, וכלה בפלנטות העצומות ביותר במערכת השמש שלנו - הכול עשוי מאנרגיה. לאנרגיה זו שמות רבים: צ'י, פראנה, מאנה, הכוח האודי, ביופלזמה ואנרגיית כוח החיים, בין השאר.

הגוף האנרגטי הוא שדה האנרגיה האנושי שמתקיים מעבר לגוף הפיזי. בדומה לגוף הפיזי שמורכב משכבות רבות - מערכת העצבים, מערכת השרירים והשלד - וכולל תפקידים מורכבים וחופפים, גם הגוף האנרגטי כולל שכבות שפועלות יחד. בדומה לגוף הפיזי, לכל שכבה יש מטרה משלה, והשכבות פועלות באופן קולקטיבי כאחת. יחדיו, השכבות של הגוף האנרגטי נקראות הילה (אָאוּרָה, aura). ההילה פועלת יחד עם הגוף הפיזי, וגם עם מרכזי האנרגיה - דהיינו הצ'אקרות.

מקור המילה **צ'אקרה** הוא במילה cakra בסנסקריט, שמשמעה "גלגל". היא נזכרת לראשונה בַּוְדוּת, טקסטים קדומים בשפת ההינדו, המתוארכים בערך ל-1500 לפנה"ס. תרבויות רבות בהיסטוריה - ביניהן אלו של המצרים הקדומים, ההינדים, הסינים, הסופים, הזורואסטרים, היוונים, הילידים האמריקאים, האינקה

והמאיה - ידעו על מרכזי אנרגיה אלה, או על מערכת הצ'אקרות. הם ידעו כי מערכת זו משקפת את חוקי הטבע של היקום, ומהווה תמונת ראי לגופנו הפיזי ומשולבת בו.

צ'אקרות הינן מערבולות אנרגיה המתקיימות בתוכנו. מערבולות אנרגיה אלו מעבירות אנרגיה מהיקום הסובב אותנו אל ההילה והגוף שלנו, ואל מה שבין הגוף הפיזי לשכבות ההילה. ניתן לחשוב על מערכת הצ'אקרות כעל מחזור דם רוחני. הדם נושא איתו חמצן, חומרים מזינים והורמונים לכל רחבי הגוף. הוא מסייע בוויסות הגוף ובאיזונו, והוא מגן על הגוף באמצעות הפרשת פסולת ובאמצעות קרישת דם כשהגוף נפצע. באותו אופן שמחזור הדם מחבר בין מערכות הגוף השונות ותומך בהן, כך מחברת מערכת הצ'אקרות בין העצמי הגופני לבין העצמי האנרגטי, ותומכת בהם.

לכל היצורים החיים – בני אדם, חיות, צמחים, עצים ואפילו כדור הארץ עצמו – יש מערכת צ'אקרות, מערכת חיה של מערבולות אנרגיה שמתקיימת בתוכם. ישנן בגוף שבע צ'אקרות עיקריות ושבע צ'אקרות משניות. כל אחת מהן קשורה לאיברים, לבלוטות, לתפקודים, לכשלים תפקודיים ולסוגיות רגשיות, נפשיות ורוחניות מסוימות. ניגע בהן בפירוט רב יותר בהמשך הפרק.

כשאנו מתחברים לאנרגיה שבתוך הצ'אקרות שלנו, אנו מתחברים לעצמנו בעוצמה רבה יותר ולומדים איך לרפא את עצמנו בכל הרמות. כך אנו יוצרים ריפוי הוליסטי אמיתי. זו הסיבה לכך ששיטות המבוססות על מיינדפולנס (קשיבות - תשומת לב להווה), כמו מדיטציה, עוזרות לחבר את הראש עם הגוף ועם הנפש, לכך שפעילויות גופניות מסוימות עשויות לעזור לנו לנקות את הראש ולהרגיש ממוקדים יותר ולכך שטיפוח הנפש מרפא את הראש והגוף.

הכול מחובר.

הרגישו את הצ'אקרות שלכם



כדי להתחבר לאנרגיה שלכם, החזיקו את ידיכם עם רווח של שניים-שלושה ס"מ ביניהן, כך שכפות הידיים פונות זו לזו. חושו בחילופי האנרגיה והחום בין כפות הידיים (הידיים שלנו מכילות צ'אקרות משניות). הרחיקו את ידיכם קמעה, ו"מתחו" את האנרגיה שבין כפות הידיים. ואז קרבו אותן שוב זו לזו, כך שאתם דוחסים שוב את האנרגיה. חזרו על התהליך כמה פעמים, ושחקו עם האנרגיה שבין כפות הידיים. אל תדאגו אם בהתחלה אינכם חשים דבר. הירגעו, נקו את הראש והמשיכו לתרגל, כשאתם פתוחים ובקשב מלא לעצמכם.

כשתכירו את האנרגיה שלכם טוב יותר, תוכלו לשים לב לא רק לחום הידיים (שיעלה, גם כשידיכם יהיו מרוחקות זו מזו), אלא גם למטען אנרגטי קל ביניהן. עם הזמן, ואם תהיו סבלנים, תוכלו לחוש במטען זה בעוצמה רבה יותר, גם אם תרחיקו את הידיים זו מזו.

אתם יכולים להרגיש גם את הצ'אקרות העיקריות שלכם. למשל, כדי להרגיש את צ'אקרת הלב, הניחו את שתי הידיים על מרכז החזה. נשמו בקצב איטי ויציב דרך האף. חושו בחום ובזוהר הפנימי שמתחת לכפות הידיים. אינכם חשים רק בפעימות הלב, או בדם הזורם בעורקים, אלא בצ'אקרת הלב המתרחבת.

האם אתם מרגישים זאת? ברכותיי, אתם מתחברים לצ'אקרות שלכם! אם אינכם מרגישים דבר עדיין, אל דאגה. עם הזמן, וככל שתתאמנו יותר, כך תגדל גם הרגישות שלכם.

כוח הריפוי של הצ'אקרות

ידע על הצ'אקרות למטרות ריפוי והארה הוא חוכמה קדומה, שהייתה ידועה בתרבויות עתיקות רבות במשך מאות בשנים. לאחרונה נוצר עניין מחודש בצ'אקרות משום שהתחלנו להרגיש, בצורה גוברת והולכת, שההתמקדות בבריאותנו הפיזית בלבד אינה מביאה לנו תחושת רווחה. למרות פריצות הדרך של הרפואה המודרנית, יש עדיין תחושה שמהוה חסר, שמהוה "לא בסדר", גם אם איננו יכולים להסביר מהו בדיוק.

בהיותי בתו של רופא מערבי, אני מודעת היטב לתרומתה של הרפואה המערבית לבריאות, ומעריכה אותה מאוד. כנערה קראתי את הספרות הרפואית של אבי, ולמדתי שגוף האדם הוא מדהים. ולמרות זאת, אני סבורה שהציבור כיום מתחיל להבין שאיכשהו – גם אם איננו מבינים זאת בדיוק – ישנם גורמים נוספים שיכולים להשפיע על בעיות הבריאות שלנו.

תארו לעצמכם שרבים מהתסמינים הגופניים שאנו חווים (למעט אירועים כמו תאונות דרכים וחבלות גופניות ישירות אחרות) ניתנים למניעה, פשוט משום שחלק גדול מהם מבטאים בעיות שלא טופלו בגוף האנרגטי.

וכאן אנו פוגשים את הצ'אקרות. כשהצ'אקרות שלנו מאוזנות, אנו חיים את חיינו בהרמוניה ובריאותנו טובה. אם צ'אקרה נחסמת, נחוש בסופו של דבר מצוקה רגשית, או נלקה במחלה.

כיוון שהכול הוא אנרגיה, אז כשאנו מבריאים וממשיכים לשמור על בריאות הגוף האנרגטי שלנו בין השאר באמצעות שיטות כמו דיקור סיני, רייקי, מדיטציה, יוגה וצ'י קונג, אנו בעצם מרפאים בעיות שעלולות לצוץ לפני שהן באות לידי ביטוי בגוף הפיזי.

מיתוסים על ריפוי צ'אקרות

לפני שניכנס לפרטים של מערכת הצ'אקרות, הייתי רוצה להפריך כמה מיתוסים על עבודת ריפוי הצ'אקרות.

מיתוס 1: ריפוי צ'אקרות נעשה בידי גורם חיצוני.

אתם מקבלים סיוע מהילר במהלך מסע ריפוי הצ'אקרות שלכם ובין אם לא, בסופו של דבר **אתם** ההילרים, המרפאים של עצמכם, ולא מישוהו אחר. זה מה שאני תמיד אומרת למטופלים שלי. נכון שלפעמים אני מגדירה את עבודתי כ"הילרית", אך הילינג, ריפוי, הוא תמיד עבודה עצמית. הילרים יכולים אמנם להנחות אתכם בדרך, אך כל אחת ואחד מאיתנו אחראים לריפוי שלו.

מיתוס 2: ריפוי צ'אקרות קשור לדת מסוימת.

על מערכת הצ'אקרות הגיע אלינו מטקסטים דתיים, אך מאז התפתח ריפוי הצ'אקרות לכדי שיטה נרחבת, וכיום זהו ריפוי המקובל על רבים, מכל שדרות האוכלוסייה. בריאות הצ'אקרות היא עניין חשוב לאנשים רבים בדרכם הרוחנית ואינו קשור לדת.

מיתוס 3: ריפוי צ'אקרות הוא ריטואל אפל או דמוני.

צ'אקרות אמיתי, שנעשה נכון, הוא ההפך הגמור מדמוני. אתם נוסכים אור, מודעות ותודעה אל הגוף, הראש, הנשמה והלב – וכל אלה מפוגגים את האפלה.

אזהרות לגבי ריפוי צ'אקרות

כאשר עוסקים בריפוי צ'אקרות, יש לזכור כמה דברים עם תחילת העבודה:

היו סבלנים עם עצמכם.

מתחילים להתחבר לצ'אקרות שלהם, מאבדים את סבלנותם מהר מאוד. לעיתים הם שופטים את עצמם ככישלונות אם הם אינם רואים התקדמות מיידית. אנא, זכרו שכולנו שונים זה מזה. לכל אחד ואחת מאיתנו יש ציר זמן אישי ומושלם משלו, והכול מתרחש בדיוק כפי שהוא צריך להתרחש, כולל הריפוי. ריפוי צ'אקרות, בין

אם הוא נעשה בכוונה לפתור בעיה מסוימת, ובין אם כדי להגיע להארה, הוא חקירה פנימית, לא מטרה. לפיכך, בדומה לריפוי גופני, גם ריפוי צ'אקרות לא ניתן "להאיץ". עם זאת, טיפולי הילינג וטיפולים אחרים יכולים לפנות פסולת אנרגטית ולהביא יותר הרמוניה למרכזי האנרגיה. שינוי דורש סבלנות. גלו חמלה כלפי עצמכם בתהליך פריחה ולבלוב זה.

אל תכריחו את עצמכם לעשות מה שלא נוח לכם, או

לאנרגיה שלכם. כשאנשים משתוקקים להתחבר לצ'אקרות שלהם, תכופות הם דוחפים את עצמם מעבר לאזור הנוחות שלהם. אך במקרה כזה, אתם עלולים לסבול מכאב ראש (פשוטו כמשמעו!). ברגע שאתם מרגישים התנגדות, עשו הפסקה.

היעזרו בהילרים, אם הדבר נחוץ. אתם יכולים להשיג הרבה בעצמכם, אך לעיתים הדרכה עשויה להועיל לכם, במיוחד כשאתם מרגישים תקועים במסע הריפוי, או כשעולה כאב שמשפיע על איכות החיים שלכם. כאשר אתם מחליטים להיעזר בהילר, ודאו שמדובר במטפל או במטפלת בעלי הסמכה. בדקו אותם לעומק לפני שתקבעו פגישה. ודאו שמדובר במטפל שמתאים לכם, ושתרגישו בטוחים בידי.