

چاكرakan چين و چۆن و بۆچى چالاكيان بكهينهوه؟

تەنيا ئەوكاتەى كە ئىمە ھاوسەنگىي دەروونىمان بدۆزىنەوه، ئەتوانىن ھاوسەنگىي لە جيهاندا پىكىپىنن و ئاشتىي لە ولات و لە جيهان وەدىي بىت.

ئاو ئەپوات بەناو جۆگەيەكدا، ھەر وەك وزە لەناو لەشماندا. ئەم جۆگە لە درىژايى خۆيدا كۆمەلەك گۆلە ئاوى پىكەيناوه، كە لەم جۆگانەدا ئاو بەشپۆيەكى بازەنىي يا گردئاو دەسوورپتەوه. تەنيا ئەوكاتەى كە ئەم گۆلانە بە بى گىراوىي و بلۆكەبوون پىكەوه گریدرابن، جۆگەكەش ئەتوانىت بە بى كىشە و پەوان جەريانى ئاوى پىدا تىپەپىت، ئەمە باشترىن تەعبىرە لە وزەى دەروونى ئىمە.

چاكرakan چين؟

چاكرakan شوپىنگەلىكن لە ناو لەشى ئىمە كە لەواندا وزە يا ئىنېرژىي لە ناو جەستەيا پىكەوه گریدراون، ئەم وزە لەم شوپىنانە بەشپۆيە بازەنىي يا گردەككى لەگەپاندان، كە ھەروەھا بە مەركەزىيەتى وزەش (مەركەزىيەتى گيان) دەناسرین. بۆ ئەوەى كە وزە بە باشى و پەوان لەناو جەستەدا بگەپىت واتە ساخوسلامەت بىن، پىويستە كە ھەموو چاكرakan كراو و ئاوەلە و بى گرى و گۆلە بن.

چاكرakanى ئىمە بەپاستىي لە جۆگەيەكى ئاو دەچن بە ۷ گۆلەوه كە ھەركامە و پەنگىكى تايبەتى خۆيان ھەيە. يەكدانە لەم گۆلانە گىرابن، ئاو ناتوانىت بە باشى و پەوانى بچىتە گۆلەكەى پاش خۆيەوه. ئەگەر گرى و گۆلە لە چاكرakan يا گۆلەكاندا بوونيان نەبوويايە، ئاوى جۆگەكە ئەيتوانى بە سانايى تىپەپىت و كىشە يا گرفت بوونى نەدەبوو. ژيان وەك ئەزانىن پە لە چەرمەسەرىي، كە زۆرەي زۆريان بەدەست مرققەكان، واتە بەدەست خۆمانەوه پىكەتاوون، ئەم چەرمەسەريانە خۆمان دەيانخەينە ناو گۆلەكانمان و دەيانبەستىن و بەمشپۆ جەريانى وزە يا ئاو رادەگرين يا لاوازی دەكەين. ھەستە عاتقەبزوينەكانمان سەربارن و بەرى ئەم جۆگە دەگرن و پەيوەندىي نۆوان گۆلەكان دەپسین يا لاوازی دەكەن.

ئەگەر ئىمە بتوانىن چاكرakanمان ھاوسان بكهينهوه، بەمشپۆ جەريانى پەھاي وزە دەگىپىنەوه ناو ژيانمان. بەمشپۆ ئىمە لەھەموو قوناخە جياجياكانى ژيانمان با ھاوسەنگى و ھاوكىشپىيەكى پەھا دەگەينەوه كە لە ھەموو بوارەكانى ژيانماندا بەشپۆيەكى پشتيوان و پشنگر يارمەتىمان دەدات ژيانىكى ئاسوودە و سەركەوتوو بەرىنە پىش و بە سانايى بە ئامانجە ديارىكراوەكانمان بگەين.

حەوت چاكرaman ھەيە كە ھەموويان پىكەوه گریدراون— ھەركام لەمانە گۆلىكى ئاون و ھەركامە بەرپرسيارەتپىيەكى تايبەتپيان لە ئەستۆيە، كە بەلام بەھۆى بوونى ھەستە عاتقىيەكانەوه بلۆكەيان دەكەين. ئاگادار بن، كردنەوهى چاكرakan ئەزموونىكى فشوردەيە، كە ھەركاتىك دەستمانكرد بە كردنەويان و پروسەكەمان دەسپىكرد، ناتوانىن پايىگرين تا ھەر ھەموو چاكرakanمان پەھا نەكردوو.

ھەركام لە چاكرakan بەرپرسيارەتپىيەكى تايبەتپيان ھەيە و لەگەل بابەتگەلىكى ديارىكراو سەروكارپان ھەيە.

وريا و ئاگادار بن! كردنەوهى چاكرakan ئەتوانن ھەلومەرجىكى ھەستەكى عاتقى بن، ئەمە بەم واتايەيە كە ئەتوانىت لايەنە ھەستەكەيە ناخۆشەويستپىيەكانمان زەقبەنەوه و ھەمديسانەوه ئەزموونيان كەينەوه!



۱ چاکرای زهوی یا عەرز، ھەرۆھا بە چاکرای پەرگورپشەش ناسراو و پەنگەکەى سوورە.

شوێنەکەى لە خوارەو لە کۆتایى ستوونى فووقەراتمانداىە. بەرپرسى بەھێزھێشتنەوہى غەریزەى لەژياندامانەوہمانە، وە ترس بلۆکەى دەکات. زیاترین ترسمان لە چییە؟ پێویستە ترسەکانمان بپروینینەوہ و چارەسەریان بکەین بەجیگای ئەوہى لەگەلى ھەلبکەین. ئەو خەیاڵنەى لەخۆماندا تەجەسومیان دەکەین راست و ھەقیقى نین، ئیمە ترسى ژيان و لەژياندامانەوہمان ھەبە. پێویستە ئیمە دەست بخەینە سەر ترس و فۆبیاکانمان و نەیانھێلین، بەھێلین بپروینینەوہ و چارەسەریان کەین، بۆ ئەوہى ئەم یەکەمین گۆلە، ئەم یەکەمین چاکرایە پەھا کەین.



ئەگەر دەمانھەوێت ئەم یەکەمین چاکرایە پەھا، چالاک یا بیکەینەوہ، پێویستە لەخۆمان بپرسین:

گەورەترین ترس یا ترسەکانمان لە چین؟ لە کوێ و چلۆن بەربەرەکانەى لەژياندامانەوہ دەکەین؟ لیگەرەین با ئەم ترسە خۆى نیشان بدات و بیناسین و بپروینینەوہ! ھێنۆدەرمانى یەکیک لە باشترین و سرووشتیترین رینگاکانە بۆ نەھێشتنى ترسەکان یا فۆبیاکان.

۲ چاکرای ئاو کە ھەرۆتر بە چاکرای ساکراڵ و چاکرای سیکشوالیش ناسراو و پەنگەکەى قاوہبیە.

شوێنەکەى لە پشت کیسەى میزەلان لە خوار ناوکەوہیە. بەرپرسى شادییەکان و حەزەکانى ئیمەیە و ھەستى گوناحباربوون و خەتاباربوون بلۆکەى دەکات. بۆ کردنەوہى پێویستە ھەول بدەین ھەموو ئەو ھەستە سووچباریانەمان کە قوورسایى دەکەن لەسەر شانمان بیناسین و بۆخۆمانیان تەھلیل بکەین. بۆ چ گوناحیک خۆمان دەرەنجین؟ وەک یارمەتیەک، پێویستە ئیمە واقع و رێئال و ھەنوکی ھەرچى ھەبە، چاک یا خراپ، بەدڵمانە یا بەدڵمان نییە قەبوولى بکەین. ئەم شتانە دەتوانن لە ھەمووکەس رووبدن، با نەھێلین لەبەر ھەندیک وەھم بیر و ھزریان تاریک و مژاویى و مەسمووم بکەین. ئەگەر ئەمانەوێت کەسیکی



ئەرىنىي و بەكەلک بین لەم جیھانەدا، پێویستە فێر ببین، وە ئەمە زۆر زۆر گرنگە، لە پێشدا خۆمان و ئەوجار دیگەرەن ببورین.

ئەگەر دەمانهەوێت ئەم دووھەمین چاکرا یا ئەم گۆلەش پەها کەین، با لە خۆمان بپرسین:

بۆ چی و لەسەر چی خۆمان سەرزەنشت دەکەین؟

لە چ بابەتیکدا خۆمان بە تاوانبار و گوناھکار دەزانین؟

لە چ شوێن و بابەتیکدا خۆمان بە ناشایست دەزانین؟

چا و لێکەین، کە ئەوانە چین کە قوورسایە دەکەن بەسەر شان و مەمانەو؟ پەنگە تەنیا تەوھووم بن!

ئەوھە پوویداو، پوویداو و تەواو بوو و ناگەرێتەو!

با بەئێلین، با لێگەرێن، با لە خۆمان ببورین!

۳ چاکرای ئاور (ئاگر یا ئایر) کە ھەرودھا بە چاکرای سۆلارپلیکسوس و بە چاکرای ناوکیش ناسراو و پەنگەکە ی زەردە.

شوینەکە ی لە ناوچە ی سک لە لای گەدەوھە (معدە). بەرپرسی ھیزی ھەز و ویستەکانە وە

شەرم دەبێتە ھۆی بلۆکە کردنی. شەرممان لە چییە؟ گەرترین و تاییەتترین

تەریقبوونەوھمان بەھۆی سەرنەکەوتن لە بواریکدا چی بوو و ئیستا شەرم لە خۆمان

دەکەین؟ ئیمە ھەرگیز ناتوانین ھاوکیش و بالانس لەخۆماندا بدۆزینەو، ئەگەر ئەم بەشە

لە ژیاھمان پەت بەکەینەو و ئەننەھو پووینەداو. پێگاکە ی ئەمە یە شکست قەبوول بەکەین و

ھەولێ نوێ بدەینەو و ھەموو لایەنەکانی خۆمانمان خۆش بویت، تەنانتە ھەلە و ئەزموونە ناخۆش یا



خراپەکانیشمان.

ئەگەر ئەمانەوێت ئەم سێھەمین گۆلە، ئەم چاکرایەش چالاک بەکەینەو، پێویستە لە خۆمان بپرسین:

شەرم لە چی دەکەین؟ بۆچی؟

لە چ بابەتیکەو زیا تر لەھەموو شتیک شەرم دەمانگریت؟

لە کوێ شکستەکان ئەزموون دەکەینەو؟

لێگەرێن، ساکار بژین و ھەولێ خۆمان بدەین و ھەر ئاکامیکێ لیکەوتەو قەبوولێ بەکەین!

۴ چاکرای ھەوا کە ھەرودھا بە چاکرای دلێش ناسراو و پەنگەکە ی سەوزە.

شوینەکە ی لە بەرزایی ناوچە ی دلەوھە. بەرپرسی خۆشەویستی و موحیبتە و خەم و

خەفەت و تەعزییە بلۆکە دەکات. لە کوێ پەنج زیاتر بێت، خۆشەویستی کەوترە! پێویستە

ھەر ھەموو عەزادارییەکانمان وە لا بنەین. ئیمە ھەموومان لە لەدەستدانیکێ گەرە ئازار

دەبینین، بەلام خۆشەویستی فۆرمیکە لە وزە، کە دەور و پشیتی گشتمانی تەنیو. ئیمە

پێویستە تێگەین کە لەدەستدانی خۆشەویستیک یا خۆشەویستییک بەراستی پووینەداو،

چوونکە خۆشەویستی لەناو دلدا دەمێنێتەو و دەژی، وە بە فۆرمیکێ دیکە لە وزە و خۆشەویستی، خۆی



دەردەخاتەو. لىگەرئى با تەعزىيە و خەم و خەفەت بفرن و برۆن و نەمىنن، بۆ ئەوئى جىگاي خۆشويستن ھەراوتر بىيئەو.

ئەگەر ئىمە بەتەماين ئەم گۆلە چوارمە و ئەم چاكرايەش بکەينەو و پەھاي کەين، پىويستە لەخۆمان بىرسين:

خەفەت لە چى دەخوين؟

چ لەدەستدانىكە كە ھىندە ئازارمان دەدات؟

ئەو چ بوو كە خەمبارى كردين؟

لىگەرئى بە خەيالائى تەمبار بىنە ھەوا و بفرن، با رىگا بۆ خۆشەويستى و خۆشويستن و ئاشتى ھەراوتر بىت.

۵ چاكراي ھەقىقەت كە ھەروەتر بە چاكراي ھەنجەرە و مليش ناسراو و پەنگەكەى ئاويە.

شوينەكەى لە بەرزايەكانى سەرشان و ھەنجەرە و ملدايە. بەرپرسى ھەقىقەتناسىي و ھەقىقەتزانىيە و درۆ بلۆكەى دەكات. مەبەست ئەو درۆيانەيە كە ئىمە لەگەل خۆمانيان دەكەين. ئىمە ناتوانين لەگەل سرووشتى ھەقىقىي خۆمان درۆ بکەين. ئىمە بە قوولئى لە دەروونماندا ئەزانين كە كئين و چين و چيمان گەرەكە و پىويستە ئەم ھەقىقەتە ھەرچى ھەيە قەبوولئى بکەين.



ئەگەر ئىمە بەتەماين ئەم گۆلە پىنجمە و ئەم چاكرايەش بکەينەو و پەھاي کەين، پىويستە لەخۆمان بىرسين:

ئىمە لە كوئ و لە چ كاتىكدا خۆمان رەتدەكەينەو و خۆمان قەبوول ناكەين؟

لە كوئ نىشانى دەدەين كەسىكى دىكە بين بىجگە لەو شتەى لە دەروونمانداين؟

لە كوئ ئىمە لەگەل خۆماندا راستگۆ نين؟

لە كوئ پىشگىرىي لە خۆمان ناكەين وە يا ھەزەمان لە خۆمان نىيە؟

پىويستە خۆمان قەبوول بکەين، ئەمەين، ھەرچى كە ھەين، با خۆمان لە باوھش گرینەو.

۶ چاكراي پووناكىي و تىشك كە ھەروەھا بە چاكراي تەوئل و ناوچاوان، چاوى سىھەم و بە چاكراي دەرک و بەسیرەتیش ناسراو و پەنگەكەى شىنە.

شوينەكەى كەمىك بەرزتر لە ناوھەپاستى پروخسارە لە تەوئل و ناوچاوان و لە نىوان برۆكاندا. بەرپرسى دەرک و بىنش و لىكدانەوئى دەروونىيە وە خەيالائى پەريشان يا تەوھوومات و ھەسوودىيەرن، ئەوانەى خۆمان لەخۆماندا درووستيان دەكەين، بلۆكەى دەكەن و ئەيەستەن.



گەرەترين خەيالائ و تەوھووماتى گەردوونى، تەوھوومى لىكجىابوونە. مرۆ پىيوايە، كە شتەكان بەتەواويى جىاوازيان ھەيە لە يەكتر، ئەمە لە كاتىكدا كە ھەر ھەمووى ھەر يەكدانە وە يا يەك شت و عەينى شتن! ئىمە ھەر ھەموومان ھەر يەك شتەين! ئىمە بە جىاواز دەژين، بەلام پىشمانوايە ھەموومان جىاوازين لە يەكتر، ئەمە لە كاتىكدا كە ئىمە ھەموومان پىكەو گرىدراوين، ھەموو شتەك لە جىھان و گەردووندا پىكەو گرىدراوين و ھەر يەك شتەين، يەكەين، يەك!

ئەگەر ئىمە بەتەماين ئەم گۆلە شەشەمە و ئەم چاكرايەش بكةينهوه و رەهاى كەين، پىويستە لەخۆمان بېرسين:
ئىمە خۆمان لە چى جيا دەكەينهوه و بۆچى؟

جياوازيەكان لە چيدا دەبينين؟

لە كوئ و بە چى حەسادەت دەبەين؟

ئەگەر ئىمە دلمان و ئەقلمان بكةينهوه و رەها بين، خىرا ليكيدەدەينهوه كە هەمووشتىك هەر يەك شتە.

وشيارىي يا وشياربوونەوه يەكى گشتىي ئەمەيە كە: هەموو پىكەوه يەكدانەي واحدین!

٧ چاكرای بېر و هزرەكان كە هەروەها بە چاكرای تاج و تەپلى سەريش ناسراوه و رەنگەكەي بنەوشە.

شوئەكەي لە پىنشەوهي تەپلى سەرە. بەرپرسی وەرگرتنى وزەي گەردوونىيە بۆ شارژ
بوونەوه و وەرگرتنى ئىلھامات! وابەستەبوونی دنيایي و وەهمى مادىي بلۆكەي دەكات و
ئەيبەستت. پىويستە ئىمە مەيدىتەيشن بكةين بۆ ئەوهي كە بزانیين چ شتىك ئىمە هان دەدات
گرڤ بدريئەوه بەم دنیا و جيهانى مادىيەوه. ئەمە ديارە هەروەك دەزانين دژوارترین مژارە.
بۆ گيرۆدەبوون بە مادىيات و جيهانى مادىي پىويستە ئىمە لە ئەشق، (هەر ئەو ئەشقهي كە



مەولەويەكان بەدووايەوه بوون و شىت و شەيداي ببوون)، بوگرەريين يا لىي كەم بكةينهوه، بۆ ئەوهي بە
ئامانجىكى بيهوودەي دنيایي و مادىي بگەين. كردنەوهي ئەم چاكرای هەرە گرنگە پىويستى بە ئىنقىاد، فروتەني يا
لەخۆبردوويى لەرادەبەدەري ئىمە هەيە لە شىوہي مەولەويى و خەيام و رەنگە هەندىك لە پياوہ ئاينىيەكانيش.
تازە پاش ئەمەيە كە ئىمە ئەتوانين بە تەواويى و كەمال لەگەل منى خۆمان پەيوەندىي بگريين، ئەو شتەي كە
دەبىتە هۆي ئەمەي كە ئىمە هەمديسان هاوكيش و تەعادوول لە ژيانماندا بدۆزينەوه.

ئەگەر ئىمە بەتەماين ئەم دوواين گۆلە و ئەم چاكرايەش بكةينهوه و رەهاى كەين، پىويستە لەخۆمان بېرسين:

بە چىيەوه بەسترواوينەوه؟ چ شتىكە ئەوهي لەسەر دلمانە؟ چ شتىكە ئەوهي ئاوا راماندەگرىت؟ با ليگەرپرين.

با بەئيلين وزەي خاويئى گەردوونىي جەريان بکاتە ناو لەش و گيانمانەوه و بمانگەشىنئەوه.

با بزانیين كە: هيشتن و هيلان بەم واتايە نىيە كە، پىويست بىت كەسيك ون ببىت يا نەمىنيت.

خەلكانىكى فرە كەم ئەتوانن ئەم چاكرايەيان بە تەواويى بکەنەوه و ئەوانەش مروقه هەلبژاردەكانن.

بەلام ئەگەر كەسيك بتوانيت هەر هەموو چاكراکانى خاوين بکات و بيانکاتەوه بەجۆريك كە وزە بە بى كيشە لەودا
جەريانى هەبىت، ئەو قادر دەبىت كە پەيوەندىي پتەو لەگەل رۆحى بالاي خۆي بىهستت و بە كەمالات بگات، بە
بى جياوازيى كە ئەو كەسە چەندە زيرەكە يا نازيرەكە!

ئەم كەسە ئەتوانيت كۆنترۆلى تەواوي بەسەر هەلسوكەوت و ژيان و بوون و نەبوونی خۆيدا پەيداىكاتەوه،
هەروەك وترا، ببىتە كەمالات.

وەرگيراني لە ئالمانىيەوه بە هەندىك ئالوگۆر و ويخستن: ئەيوب رەحمانى

سەرچاۋ:

<http://bewusst-vegan-froh.de/wie-du-deine-chakren-ganz-einfach-oeffnest-anschaulich-im-zeichentrickfilm-dargestellt/>