Čakry jsou zastoupeny jako lotosové květy a každá čakra má určitý počet okvětních lístků. Každý okvětní lístek představuje Vritti, psychologickou tendenci nebo rys osobnosti. Každý Vritti představuje potenciál, který čakra nabízí.

Na začátku jsou okvětní lístky zavřené, protože pupen je ještě zavřený, než nadejde čas se otevřít jako krásná květina. To znamená, že psychická negativní tendence, kterou okvětní lístek představuje, dosud nebyla transformována na odpovídající pozitivní.

Když je vynaloženo psychologické a duchovní úsilí k jeho transformaci v jeho pozitivního korespondenta, tento okvětní lístek se přirozeně otevírá sám od sebe.

Když se otevřou všechny okvětní lístky jedné čakry, otevře se také ta určitá čakra jako krásný lotosový květ.

Studovat a hluboce poznat význam čaker je jako se potápět v oceánu mystických znalostí velkého významu. Duchovní evoluce je lepší a jediný způsob, jak otevřít čakru bez rizika neurologických problémů.

Ale to je práce na celý život, protože ve vaší duchovní evoluci je vždy co dělat.

Tato práce začíná Swadhyayou, hlubokým sebepozorováním.

Nejprve pozorujte své myšlenky a pokud existují nějaké nežádoucí a negativní myšlenky, musíte intenzivně pracovat na jejich nahrazení myšlenkami čistými a pozitivními.

Pozorujte své pocity. Pokud existují nějaké negativní, neodpovídající vaší etice nebo Yamám a Nyamám, musíte na nich pracovat, aby se tyto pocity změnily na pocity odpovídající pozitivní a vaše Anahata čakra bude očištěna. Tato práce pro duchovní evoluci je těžká a bude vyžadovat neustálou pozornost, aby se zabránilo upadnutí do samskary nebo psychologických zvyků.

Poté budete pozorovat své emoce. Pokud jsou nějaké emoce nežádoucí nebo negativní, odmítněte je a věnujte se jejich nahrazení pozitivní a optimistickou SANTOSHA.

Postupně tedy očistíte své myšlenky, pocity a emoce, odmítnete vše negativní. Poté se čakra otevře přirozeně. Toto otevření je duchovní zážitek tak zvláštní a jedinečný, že se nedá popsat slovy.

Chcete-li sledovat své myšlenky, pocity a emoce, je správným způsobem meditovat Swadhyaya. Vyberte si klidné a izolované místo a připravte se na meditaci.

Udělejte si několik kol Nadi-Šodhana, 5 minut uklidňující pranayamy a soustřeďte se. Nebo přemýšlejte o tom, jaký je váš každodenní život.

MULADHARA ČAKRA

Nyní začíná pracovat na očištění Muladhara čakry.

Má 4 okvětní lístky nebo Vritti a musíte je vyvážit a očistit, protože Vritti nebo duchovní psychické touhy ovládají vaše činy.

1 - KAMA nebo fyzická touha nebo instinkty

Touha po životě, žít (přežít), což odpovídá strachu z umírání a víme, že všechny obavy jsou založeny na stejném strachu ze smrti.

Touha po sexu

Touha po jídle

Touha nebo potřeba spánku

2 - ARTHA - Psychická touha nebo touha po intelektuálním požitku.

3 - DHARMA – Psycho-duchovní touha po božské a v praxi ne zcela podložené (DHARNA).

4 - MOKŠÁ Duchovní touha nebo čisté přání dosáhnout osvětlení nebo kosmického vědomí

Pak pokračujte v práci na každé z dalších čaker:

SWADHIŠTHANA ČAKRA má 6 okvětních lístků / Vritti nebo duchovní tendence:

1 - Lhostejnost nebo opovržení AVAGINA

2 - Psychická apatie MURCHA

3 - Oddávání se sobě PRASHRAYA

4 - Nízké sebevědomí AVISHVASA

5 - Zlovolnost KRURATÁ

6 – Auto-destrukční impuls (SARVANASH)

MANIPURA ČAKRA má 10 okvětních lístků / Vritti nebo duchovní tendence.

1) Krutost (KASAS'AYA)

2) Podrážděnost (PISHUNATÁ)

3) Toužíte uspokojit jeho přání (TRS´N´A)

3) Oddanost (MOHA)

5) Strach (BHAYA)

6) Nenávist (GHRN´A)

7) Plachost (LAJJA)

8) Žárlivost (LIRS´YA)

9) Letargie (SUSÚPTI)

10) Melancholie (SVISÁDA)

ANAHÁTA ČAKRA má 12 okvětních lístků / Vritti nebo duchovní tendence.

1) Pesimismus nebo beznaděj

2) Zoufalství

3) Nízká sebeúcta

4) Strach

5) Chamtivost

6) Apatie nebo lenost

7) Bezcitnost

8) Pokrytectví

9) Arogance

10) Upovídanost

11) Bezohlednost

12) Nespolehlivost

VIŠUHUDHA má 16 okvětních lístků / Vritti nebo duchovní tendence

1) Sobectví ve fyzické rovině

2) Sobectví v psychické rovině

3) Sobectví v univerzální rovině

4) Ne zcela se odevzdat nejvyššímu (nenásledovat Ishvaru Pranidhanu).

5) Drsný hlas - harmonická sladkost hlasu

6) Tvrdý a jedovatý hlas

Zbývajících 10 okvětních lístků jsou zdravé kořeny, které souvisejí přímo se 7 zvířaty a 3 bidži nebo kořenovými mantrami:

7) Phat

8) Hum

9) Omn

10) Slon

11) Osel

12) Kukačka

13) Kůň

14) Koza

15) Vůl

16) Páv

Objevte sami význam těchto zvířat v tradičních a posvátných knihách jógy.

ADŽNA ČAKRA má 2 velké okvětní lístky / Vritti nebo duchovní tendence

1) Pravá strana ovládá fyzické tělo a racionální myšlení (mozek).

2) Levá strana ovládá duchovní činnosti, umění, pocity a emoce.

SAHASRARA - má 1 000 okvětních lístků, neboli nespočetně okvětních lístků.

Je spojena s epifýzou a vypadá jako borovice.

Produkuje hormon Melatonin.

Po mnoho let se všeobecně věřilo, že epifýza je atrofický orgán bez funkce. Na konci roku 1950 vědci zjistili, že šišinka produkovala minimální množství látky chemicky spojené s hormonem serotoninu, což je neurotransmiter speciálně spojený se spánkem.

Vědci objevili také melatonin, jehož funkce byla neznámá až do roku 1963. Po roce 1970 vědci zjistili, že je to hlavní hormon, který stimuluje produkci mnoha dalších hormonů a má několik funkcí:

V mozku vede ke spánku, snižuje pravděpodobnost trombózy v oběhovém systému a v srdci, je antioxidantem eliminujícím volné radikály, ovládá cirkadiánní cyklus, pomáhá brzlíku vytvářet protilátky na imunitu a autokriticky v každodenním životě.

Uvnitř epifýzy jsou malé krystaly apatitu s předpokládanou funkcí spojování těla s duchem.