

VÄIKESE INGLI LOOD



Avastades tšakraid

LEIA A. STINNETT



VÄIKESE INGLI LOOD



# Avastades tšakraid

Kirjutanud ja joonistanud  
Leia A. Stinnett

Originaaltiitel:

*Exploring the Chakras*

Avaldatud lepingu alusel kirjastusega  
Light Technology Publishing

Eesti keelde tõlkinud  
*Laura Jürisaar*

Toimetanud  
*Riina Grethiel Leppoja*

Trükitud trükikojas Bookmill

ISBN: 9985-9642-0-9

© 1996 Leia Stinnett

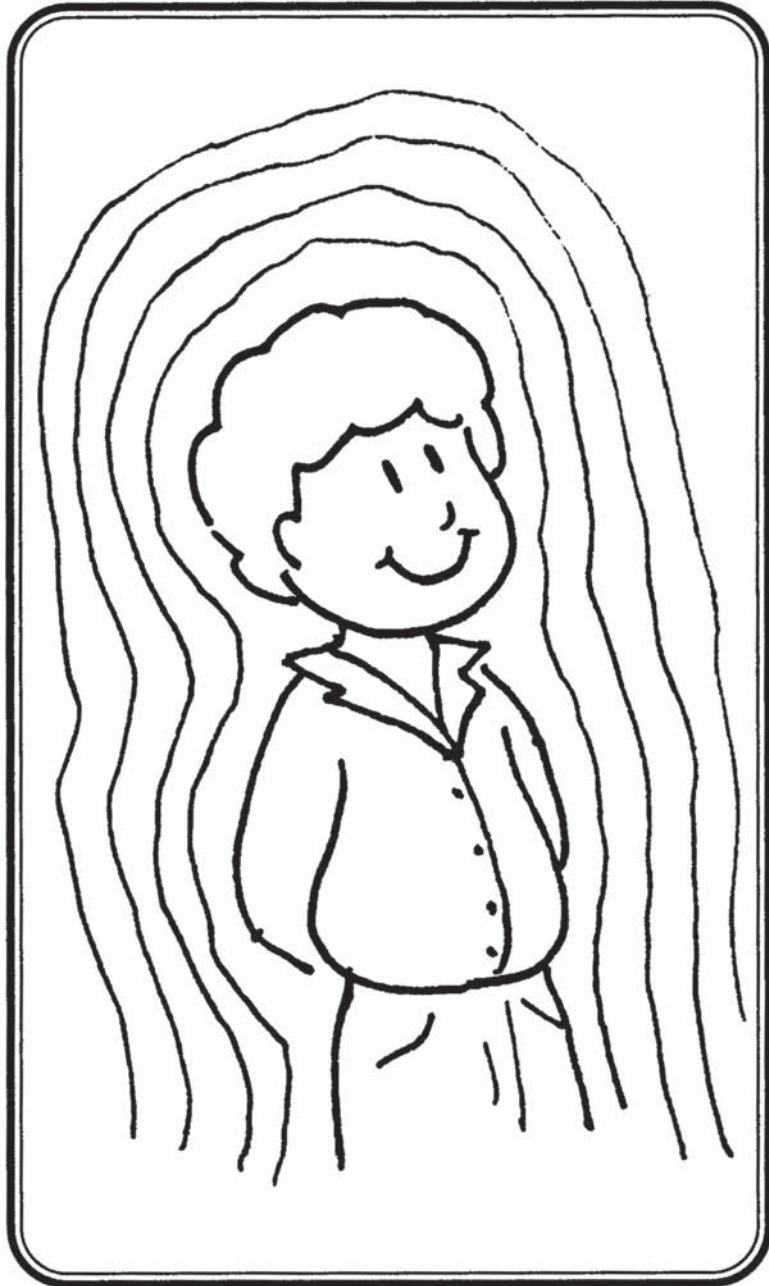
© Tõlge eesti keelde. OÜ Valgusesaar, 2005

Esikaanel tervendav mandala "Hingeõis"  
© Riina Grethiel, 2005

[www.valgusesaar.ee](http://www.valgusesaar.ee)

# Avastades tšakraid

Keha ümbritsev energiaväli	1
Esimene tšakra ehk juurkeskus	9
Teine tšakra ehk sakraalkeskus	15
Kolmas tšakra ehk päikesepõimik	21
Neljas tšakra ehk südamekeskus	29
Viies tšakra ehk kurgukeskus	35
Kuues tšakra ehk kolmas silm	41
Seitsmes tšakra ehk kroon	47
Tšakrate tasakaalustamine kristallide ja kivide abil	53
Tšakrate tasakaalustamine värviliste paberite abil	55
Küsimustik	57





## Keha ümbritsev energiaväli

**S**inu keha ümbritseb peenenergiaväli, mida kutsutakse *auraks*. Võib-olla on sinu aurat koguni pildistatud? (Selleks kasutatakse erilist menetlust, mida nimetatakse Kirliani meetodiks.) Mõnikord võib aga juhtuda, et näed ise värvilist valgust inimeste, taimede, loomade või isegi kivide ümber.

Tegelikult koosned sa mitmest erinevast kihiti asetsevast kehast. Kõige tuttavam sulle on sinu *füüsiline keha*. Seda saame me näha ja tajuda oma viie meele – nägemise, kuulmise, haistmise, maitsmise ning puudu-

tuse – abil. Järgmine keha sarnaneb küll sinu füüsilisele kehale, kuid koosneb valgusest ega ole seepärast füüsilisele silmale harilikult nähtav. Seda keha nimetakse *eeterkehaks* ning tegemist on esimese kihiga sinu auras.

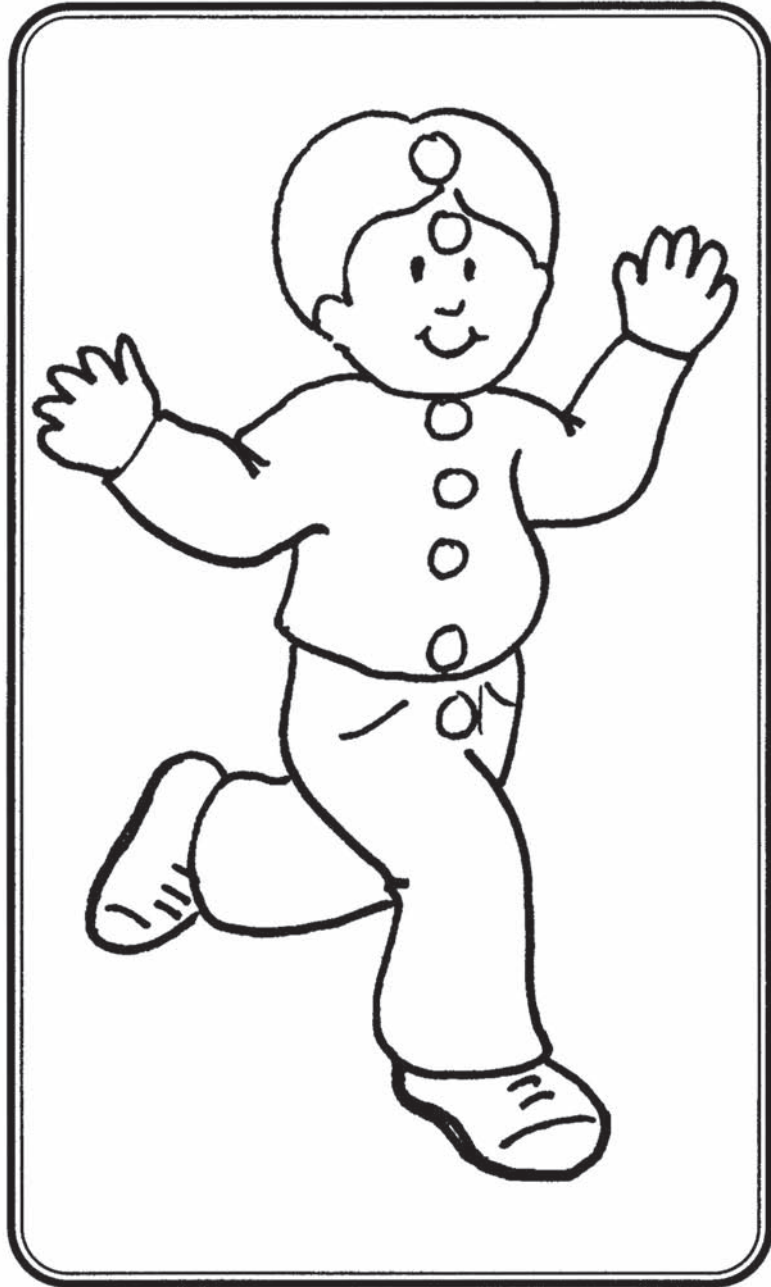
Järgmine kiht kannab nimetust *tundekeha*. See keha koosneb meie tundetest – rõõmust, kurbusest, vihast, rahu- tundest, jne. Kõik need tunded saavad värvide kujul auras nähtavaks ning neid on võimalik “lugeda”.

Kolmas kiht sisaldab endas meie mõtteid ja äratundmisi ning seda kutsutakse *mõttekehaks*.

Aura neljandaks kehaks on *vaimne keha*. See väljendab meie kõrgema mina kohalolekut ning selle keha kaudu saame me alati olla ühenduses Jumalaga.







Eeterkehaks nimetatud aurakihis asuvad meie seitse energiakeskust ehk *tšakrat*.

*Selgeltnägijad* on inimesed, kes omavad võimet näha teatud asju oma sisemise nägemise abil. Nemad kirjeldavad, et tšakrad on nagu väikesed pidevalt pöörlevad värvilisest valgusest lehtrid ning igapähe neist on eri värvi keskosa. Kui me vaimselt kasvame, arenevad ka meie tšakrad. Tasakaalustades energiakeskusi omavahel, muudame aga tšakrate värvi säravamaks.

Elujõu-energia, mida me hingamise abil universumist oma kehasse tõmbame, siseneb meisse läbi tšakrate ning sealtkaudu saadetakse see ka meie eeterkehasse ja füüsilisse kehasse ringlema – nii püsime me rõõmsate, tervete ja elavatena.

Me soovime, et meie keskused oleksid tasakaalus. See tähendab seda, et tšakrad peaksid olema alati avatud ning pöörlema

õiges suunas ja õige kiirusega.

Kui tšakrad on tasakaalus, tunneme end õnnelike, tervete, rahulike ning tasakaalus olevatena.

Kui aga meie tšakrad on tasakaalust väljas, siis hakkame end tundma halvasti – meid justkui takistatakse edasi liikumast ning miski ei taha õieti õnnestuda. Nii võime isegi haigeks jääda.

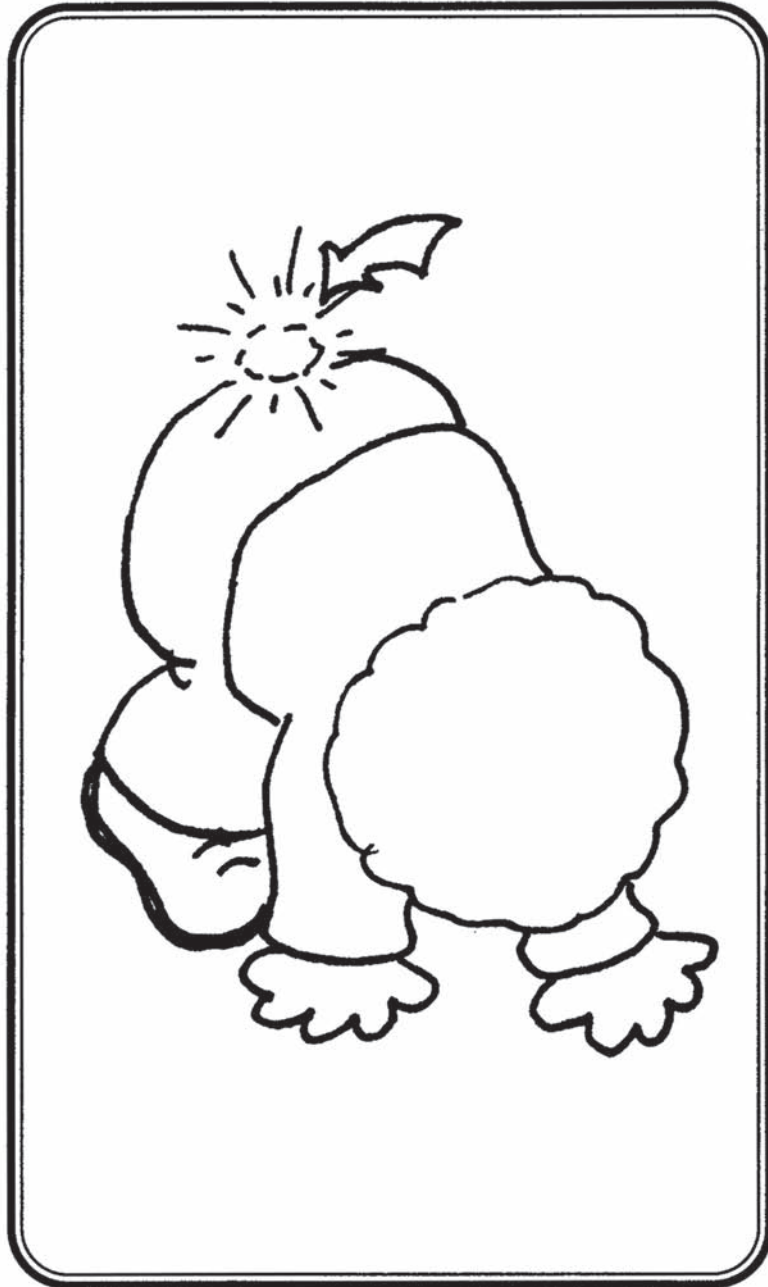
Kuna need keskused omavad väga suurt tähtsust meie kehalise, hingelise ning vaimse tervise ja heaolu seisukohast, mõjutades otseselt nii meie tundeid, mõtteid kui ka tunnetust, siis räägime me igast tšakrast eraldi. Me saame teada, mis värvi nad on, kuidas nad meie elu mõjutavad ning ka seda, mis juhtub siis, kui tšakrad meie kehas enam tasakaalus pole.

Veel näitame sulle paari lihtsat võtet, kuidas kindlaks teha ema, isa või mõne

hea sõbra tšakrate seisukorda.

Sa õpid selgeks mitmeid mooduseid, kuidas oma energiakeskusi tasakaalus hoida, et end iga päev hästi tunda!





# Esimene tšakra ehk juurkeskus

**K**as leiad üles oma sabakondi? Õige! See asub täpselt seal kohas, kus sinu selgroog lõpeb. Just siin paikneb ka tšakra, mida nimetatakse *juurkeskuseks*. Seda energia-keskust kutsutakse “juureks”, kuna selle ülesandeks on hoida meid kindlalt Maa peal – aidata meil säilitada Maa-ühendust.

## Meditatsioon

*Sule silmad. Vii tähelepanu oma sabakondile.*

*Kujutle, et see on punast värvi. Nüüd kujuta ette, et sinu sabakondist kasvavad välja*

*juured – samasugused nagu puul. Ka sinu juured lähevad sügavale Maa sisse.*

*Tunneta, kui tugev sa oled puuna, mille juured asuvad väga-väga sügaval.*

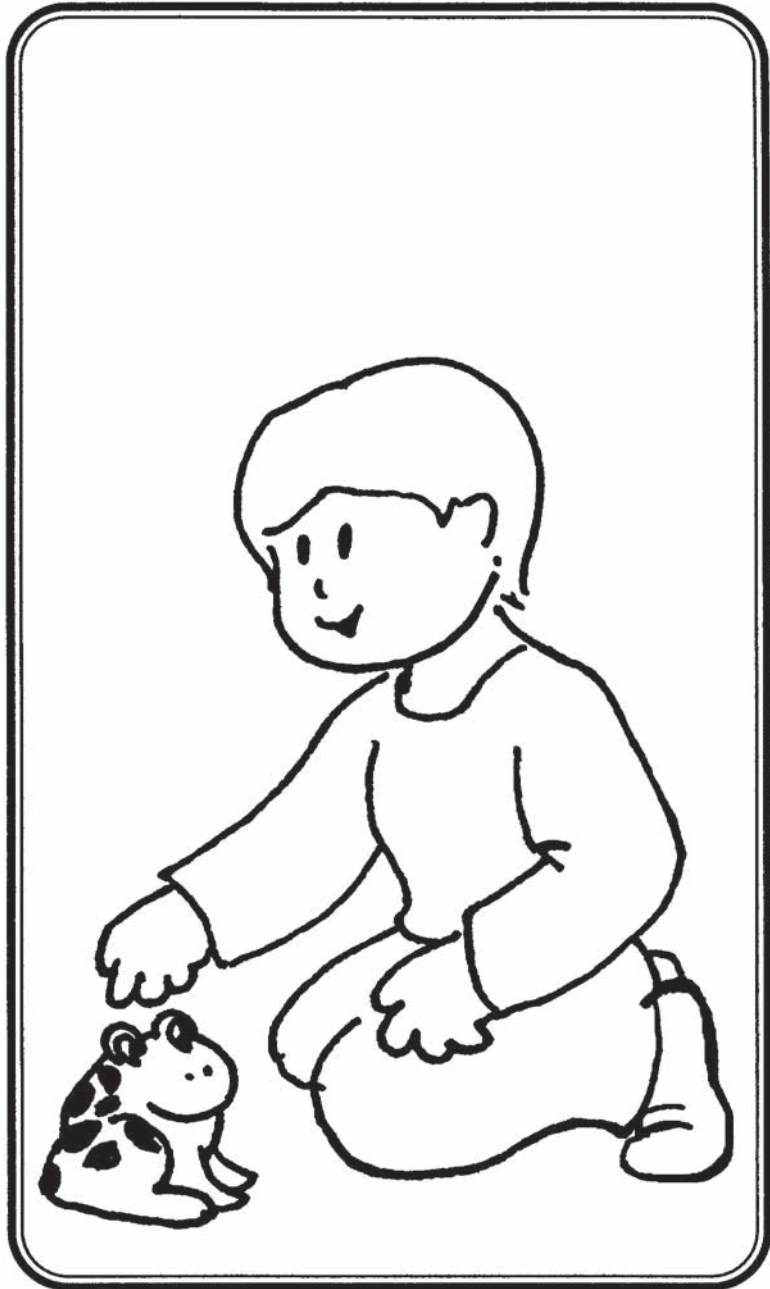
*Tunneta Maa soojust oma jalataldade all.*

Kui su juured on sügaval Maa sees, lähed sul koolis hästi. Tugev maa-ühendus aitab sul püsida rahuliku ning lõdvestununa ning sa ei hakka nihelema siis, kui tuleb olla vaikselt ning kuulata õpetajat.

Sellel energiakeskusel on veel üks tähtis ülesanne: ta hoiab sinu vereringe ja närvisüsteemi tervena. Tänu sellele on ka sinu soolestiku ning põiega kõik korras ja sa saad alati kerge vaevaga lahti neist ainetest, mida su keha enam ei vaja.

Juurtšakra vastutab ka mõningate oluliste tundmuste eest.





Näiteks aitab juurkeskus meil tunda end hästi mitmete asjade suhtes, mis meie ellu kuuluvad: need on kodu, toit, riided, mänguasjad, perekond. Avatud ja tasakaalustatud juurtšakra võimaldab meil olla teiste olendite suhtes armastav – vanemate, vendade ja õdede, sõprade ja õpetajate, aga ka kõikide teiste elavate olendite suhtes siin Maa peal.

Kui see tšakra aga ei tööta nii nagu peab, siis tunneme me hirmu, et keegi tahab meilt kõik need head asjad ära võtta – et me võime jääda ilma oma kodust või koguni oma perekonnast.

Me võime tunda kurbust, üksindust ja väsimust ning vahel ka seda, et mitte keegi ei armasta meid.

Ja keegi ei taha ju midagi sellist tunda!

# Harjutus

*Et hoida seda energiakeskust avatuna ja tasakaalus, tuleb sul istuda vaikselt.*

*Kujutle, et su selgroo alumises osas asuv sabaluu värvub punaseks.*

*Hääli nüüd “uuu’d”. See on ilus pikk “uu” nagu näiteks sõnas “puu” või “juur”. Korda seda vähemalt kolm korda.*

*See harjutus paneb sinu juurtšakra naerata.*



*Kirjastuse Valgusesaar raamatusari indigolastele ja nende vanematele!*

[www.valgusesaar.com](http://www.valgusesaar.com)

# VÄIKESE INGLI LOOD



*Kirjutanud ja joonistanud Leia A. Stinnett*

Inspireerituna peaingel Miikaeli poolt, on Leia Stinnetti sulest sündinud mitmeid imelisi ja sügavasisulisi raamatuid – eesmärgiga edastada nii lastele kui nende vanematele praegusel ajastul järjest olulisemaks muutuvaid sõnumeid. Väikese Ingli Lood on mõeldud eelkõige uuele, ka INDIGOLASTEKS nimetatud põlvkonnale, äratamaks neis lastes peituvaid võimeid ning avamaks nende kaasasündinud tarkust.

See raamatusari sisaldab südantavavaid ja paljudele olulistele küsimustele võimalikke vastuseid pakkuvaid jutustusi, samuti laste, aga ka nende vanemate vaimset teadlikkust ning tunnetamisvõimet arendavaid harjutusi, meditatsioone ning ülesandeid, mis toetavad meie vaimset kasvu ning on abiks eneseleidmise teekonnal. Raamatukeste sõnumid on lihtsad ja universaalsed ning nende loomise eesmärgi võib kokku võtta kord Miikaeli poolt Leiale öeldud sõnadega: “Kooa aitame lapsi...”

## **Avastades tšakraid**

Õpime tundma, äratama ning tasakaalustama  
oma kehas asuvaid energiakeskusi.

## **Ingel palus mul jätta teiega hüvasti**

Ühe väikese poisi siit maailmast lahkumise kogemus.

## **Üks punane roos**

Kaunis lugu andestamise, kaastunde,  
armastuse ja jagamise õppetunnist.

## **Ühtsusevärv**

Jutustus eraldumise õppetunnist ja selle ületamisest armastuse abil.

## **Kes kardab pimedust?**

Kuidas sina oma hirmudest jagu saad?  
See raamat räägib loo poisist, kes õppis oma hirme ületama.

### **Kus on Jumal?**

Jutustus poisist, kes tahtis teada saada, mida sõna  
„JUMAL“ siis ikkagi tähendab.

### **Sild kahe maailma vahel**

Lugu tähelaps Saarast ja tema imepärastest võimetest.



Eestikeelset infot indigolaste kohta leiate:

[www.valgusesaar.ee/indigo.htm](http://www.valgusesaar.ee/indigo.htm)

