



Avtorica:  
**Sergeja P. Traven,**  
psihološka astrologinja



# Sonle

## in tretji energijski center – smo in uživamo v svojem bistvu!

Energijski center sonca se povezuje s tretjo čakro. Nahaja se na področju želodca, v solarnem pleksusu. Njegova vloga je, da osebi omogoča razvoj zavesti o sebi, skupaj z notranjo močjo in v skladu z vsemi zakoni narave.

**A**strološko energijo tretje čakre povezujemo s soncem in s peto astrološko hišo ter z vsemi planeti, ki se nahajajo v njej kot tudi z znamenjem ognjenega Leva in vsemi planeti, ki se nahajajo v njem.

V sanskrtu tretji center poimenujemo **manipura**, kar pomeni »mesto draguljev«, kar sta **samozavest** in

**zaupanje vase. S tem, ko ju v sebi osvetljujemo in odkrivamo, krepimo svojo zavest, svoje središče moči, ki nam podarja trdnost, notranjo moč in aktivnost. Element tretje čakre je ogenj, zato jo nekateri imenujejo tudi ognjeno središče.** Element ognja se na telesni ravni izraža kot telesna toplota. Center upravlja našo

energijo in z njo oskrbuje prebavne organe, kar je izrednega pomena za trdno in dobro zdravje. Deluje kot transformator energije, ki prano, ki jo dobimo s hrano, pretvarja in z njo oskrbuje fizično telo. **Skozi solarni pleksus krepimo svojo individualnost.** Sončni center je izvor zdravja, vitalnosti in samozdravljenja. Hrana, ki jo uživamo s pozitivno in

čisto vibracijo, je izrednega pomena tako za krepitev tega centra kot celostno za psihofizično zdravje.

### Element ognja pomeni tudi prvo iskrico, iz katere izvira življenje.

Čustva, povezana z ognjem, so veselje, radost in naše navdušenje nad življenjem. **Presežek ognja** lahko povzroči vznosenost in nemir, **po-manjkanje ognja** pa apatijo, strahove, bolezni v območju srca, nemir v srcu, bojzljivost. Duševne motnje povzročajo zastoji energij v tretji čakri in se na telesni ravni izražajo kot prebavne težave.

**Barva, povezana z ognjem, je rumeno-rdeča.** Ogenj je vroč, njegov zvok pa je zvok HOOOO, ki krepi spoštovanje, samozavest, skromnost, ljubezen in veselje ter odpravlja aroganco, sovraštvo, nepotrpežljivost, ihto, muhavost in vznemirjenost.

**Tretji center je naše notranje sonce, ki sveti v telesu.** Ko stopamo na sončevo razvojno pot, gremo skozi različne čustvene in mentalne manifestacije, ki nam pokažejo, kje se nahajamo.

### PRVA RAVEN JE NEMOČ

Za vsak uspeh, za vsako realizacijo je najprej pomembna notranja vera, da smo sposobni obvladati in doseči zastavljene naloge. Od energije tretjega centra vsakega posameznika so odvisni njegova vera vase, samozavest in samozaupanje. Na osnovi te

Ločimo med oholostjo in ponosom na eni strani in med resnično notranjo močjo na drugi, ki je podprta s pogumom in z odprtostjo osebe ter vodi k osebni rasti.

energije oseba oceni, ali je sposobna za realizacijo naloge ali ne. Osebe z nizkim samozaupanjem se običajno niti ne lotijo naloge, saj prej obupajo, ker ne verjamejo vase. **Taka oseba občuti nemoč in obup.** V energijski čakri sonca se na prvi ravni razvija ego, ki je nujno potreben za zdrav razvoj, kot so otroku potrebni starši, ki ga varujejo in usmerjajo, dokler ne odraste. **Adolescenca je čas, ko oseba odrasča in razvija svojo osebnost, svoj ego.** To je prehodni čas, ko je potrebna ločitev od staršev za osebno neodvisnost. V zdravih odnosih starši ta odnos podpirajo, da najstnik lahko formira zdrave egostrukture.

**Primanjkljaj energije v tretji čakri je posledica zlomljene volje,** kar pomeni tudi primanjkljaj razigranosti in spontanosti. Največkrat se pojavi kot posledica kritiziranja staršev, ki najstniku vsiljujejo svoja prepričanja in mu dobesedno zlomijo voljo. V odraslosti te osebe težko sebe postavijo na prvo mesto, težko postavljajo

meje, so pasivne in inferiorne. Rešitev je v aktivnosti v socialnih krogih, kjer jim uspeh povrne izgubljeno voljo in lahko polnijo tretjo čakro z ognjeno, vitalno energijo.

**V nasprotju s tem se oseba s presežkom energije v tretji čakri s težavo prilagaja, se težko vključuje v socialne, prijateljske kroge, ker ne zna sprejeti avtoritete ali kakršnih koli pravil.** Značilen stavek je: »Meni ne bo nihče govoril, kaj in kako naj delam.« Če starši dopustijo svobodno odraščanje najstnikov v svobodne osebe, potem so meje jasne in zdrave, oseba nima težav z avtoritetami, s pravili, z moralo ter je spontana v izražanju sebe in svoje volje ter potreb, je kreativna in vesela. Če je identiteta v adolescenci zatrta, jo bomo v življenju iskali kasneje okoli 40. leta v času »križe srednjih let« ali v času Kironovega povratka okoli 51. leta ali v času drugega Saturnovega povratka okoli 58. leta.

**Pretok energije v sončevem centru je pomemben, da osmislimo svoje poslanstvo, svoj življenjski smisel obstoja in razvijemo notranjo moč, voljo in zadovoljstvo sami s seboj.**

### DRUGA RAVEN JE PO MOČ

V tej poziciji gre pri osebi za iskanje pomoči zunaj sebe. Globoko v sebi posameznik ve, kaj je prav, vendar nima pravega zaupanja vase, zato ni sposoben, nima dovolj notranje moči, da bi sledil sebi. Rešitev je v zaupanju sebi, v graditvi samozaupanja, brez potrebe in odvisnosti od zunanje potrditve.

### TRETJA RAVEN JE ZUNANJA MOČ

Gre za nepravo moč, ki se izraža bolj kot neke vrste ponos. Moč, ki nima izvora v notranjosti in sloni na nekaterih zunanjih, statusnih ali materialnih simbolih. Osebe na tej ravni so zelo ranljive in stalno v obrambnem položaju, ker varujejo svojo zunanjo sliko, lažno predstavo o sebi, ki je njihova lastna. Je samo ponos, ki nima zveze s pravo notranjo močjo. Osebe hlepijo po tem, da so glavne, popularne, da imajo družbeni status, slavo itn. Primanjkuje jim empatije, so povsem gluhe za potrebe drugih ljudi. Obstaja nevarnost,



da zdrsnejo na raven sramote in ponižanja, če izgubijo svoj status, zunanjo moč in ponos, kar jih lahko pripelje tudi v samomorilna dejanja.

## ČETRTO RAVEN JE NOTRANJA MOČ

Za prehod iz zunanje moči na četrto raven je potreben **pogum**. Na tej ravni oseba ne potrebuje več potrditve drugih ljudi, ker je ozaveščena, da je vsa vrednost v njej, živi in gre po poti svojega sonca, ki predstavlja notranjo moč, osebno vrednost, samozaupanje in veselje, radost do življenja. **Za tako osebo je vse mogoče, je v polni povezavi s sabo, s svojim bistvom in živi življenje na ravni poguma in hrabrosti.** To so ljudje, ki s svojim zgledom, primerom in življenjskimi izkušnjami navdihujejo druge ljudi, so jim zgled. Za četrto raven, raven notranje moči, so potrebni jasni cilji, načrti in zaupanje, da jih lahko uresničimo. Samozaupanje in občutek, da smo vredni uspeha in smo na pravi poti. Nikomur od nas ni dano, da bi brez razvoja in vztrajne postopne rasti, skupaj s padci, z vzponi ter vsemi popravnimi izpiti, lahko uresničil svoje poslanstvo.

### Pozitivni odgovori na spodnja vprašanja kažejo na neravnovesje solarnega pleksusa oz. manipule 3. Čakre !

1. Ali imate težave z alergijo?
2. Se zlahka prepustite stresu?
3. Ali končate stvari, ki jih začnete?
4. Ali ste preobčutljivi, če vas kdo zavrne?
5. Mislite, da ste lahkoverni in naivni?
8. Ali spoštujete sami sebe ?
9. Ali imate prebavne motnje?
10. Ali imate težave s težo?
11. Ali čutite močno potrebo po zunanji potrditvi?
13. Ali ste pretirano agresivni, kontrolirajoči in arogantni?
14. Ali ste nagnjeni k razjedam, vnetjem in črevesnim težavam?
15. Ste neodločni in se težko osredotočite?
17. Imate težave s sladkorno boleznijo?
18. Imate velik ego, ste polni sami sebe? Ste arogantni?

## VAJE IN TEHNIKE ZA KREPITEV SONČNE ČAKRE

**TEHNIKA JUTRANJEGA VDIHAVANJA SONCA in požiranja sline je ena izmed najbolj zdravih in obnovitvenih energij.** Opazujemo, kako sonce vzhaja izza obzorja, in ob pogledu vdihnemo sončno energijo v svoje telo ter pri tem pogoltnemo slino v trebuh, v svoj izvor. Ženske ponovimo od 6- do 9-krat, moški lahko večkrat. Sline proizvajamo tako, da z jezikom nežno masiramo dlesni v levo in desno stran. Slina je največji zdravilni eliksir. Če ne moremo v naravo, se, kjer koli že smo, obrnemo proti vzhodu in izvajamo to vajo.

**TEHNIKA TREBUŠNEGA DIHANJA**, ob kateri se ob vdihu trebuh rahlo dvigne in izboči, ob izdihu pa usahne proti križu. Delamo v ležečem položaju, noge so rahlo narazen, roke položimo na trebuh.

**JOGIJSKA VAJA MAČKE** je odlična za učenje trebušnega dihanja, pospešuje prebavo, poleg tega pa prispeva h gibljivosti hrbtenice in lajša menstrualne težave.

**MASAŽA TREBUHA** S kazalcem in sredincem masiramo v nežnih krogih od popka navzven 36 x v smeri urinega kazalca, kar pospešuje prebavo, in v nasprotni smeri, kar odpravlja drisko.

**SONČENJE TREBUHA** vsak dan od 15 do 20 minut med 11. in 15. uro, ker s tem aktiviramo ta center, ga pregrejemo.



SERGEJA P. TRAVEN

*Psihološka astrologinja*

**Začetek reševanja vseh težav** je v soočenju s svojim življenjem in **prevzemom polne odgovornosti zanj.** **Holističen pristop** psihološke astrologije z energijsko psihologijo in medicino pomeni iskanje ravnovesja v človeku, ravnovesja duše z umom in telesom.

*Razrešujemo:*

- duševna, čustvena in fizična stanja.

00386 40 699 899 ✪ [www.sergeja.net](http://www.sergeja.net) ✪ [sergeja.p.traven@gmail.com](mailto:sergeja.p.traven@gmail.com)