

# 人体七脉轮

## 一，海底轮（会阴穴，生殖腺，前列腺）

位于脊柱底部，涉及生存，被恐惧所封锁。

冥想你最怕的是什么呢？让你的恐惧变的更加清晰。

要明白你看见的并不是真实的，你关心自己的生存。

但是，你必须降服那些恐惧，让你的恐惧在内心沉淀下去，这样，你便已经打开了根轮。

## 二，脐轮（气海穴，大/小肠及网膜）

这个脉轮在下腹部，涉及到快乐它被责任感所封锁。

现在，审视一下让你灵魂负重的所有负最感。

你为什么会责怪自己呢？

接受现实，这些事情已经发生了，但是不要让它们聚积起来，毒害你内心的能量。

如果你想对世界有积极的影响，你需要原谅自己。

## 三，胃轮（胰腺，肾上腺，胃）

位于胃部，这个脉轮涉及整体的能量，它被羞愧所封锁。

你为什么羞愧呢？

你對自己最大的失望是什么？

如果你拒绝接受它，将永远找不到平衡。

这个脉轮打开不像其他的能量，反倒像老牛打嗝，味道有点像洋葱香蕉（因此在开脉轮前要喝一下碗洋葱香蕉汁）。

## 四，心轮（胸腺，肺，心脏，乳房）

在心窝处，它涉及到爱，会被悲伤所封锁。

把你所有的悲伤的事情都坦然地置于面前，你会真切地感受到一笔很大的损失。但是爱，也是一种能量的形式，它徘徊在我们所有人的左右，并未从这个世界消失，它仍然在你的心里，并且这种爱以一种新的形式再生。让悲伤的痛苦流走吧！

## 五，喉轮（甲状腺，喉，气管）

它和真理有关，会被谎言所封锁。

这些我们骗自己的谎言，让我们迷失本性的谎言，你必须得承认它，让它流走……

## 六，眉心轮（脑垂体，下丘脑，松果体）

它涉及到洞察力，会被假象所封锁。

这个时间上最大的假象，是分离的假象。

你所认为的分离或是不同的事情，实际上都是相同的。

我们都是同一类人，但是却以不同的方式生活，就像被分离。

我们都息息相关，每件事都相关。

分离只是假象，如果你敞开心扉，你会发现所有的元素都合而为一。

甚至金属也是土壤的一部分，只是被净化和提炼了而已。

## 七，顶轮（百会穴）

打开顶轮就可以随意连接到真我。

并且当你在真我化身时，你会对你所有的一切有完全的控制和意识。

思想轮涉及全宇宙的能量，会被世俗羁绊所封锁。

冥想这个世界上什么事情牵绊了你？

让所有的牵绊都随之而去，让它们随着河流漂远、遗忘。

学着放手，否则，你就无法接受宇宙中纯净能量在你体内流淌。

与真我连接，你必须打开所有的脉轮，征服自己吧！

现在想想所有的牵绊，让它们随之而去，让纯净的宇宙能量在体内流淌。