

# Višuddhi čakra

## – središče prečiščevanja

Višuddhi čakra (viša = nečistoča, strup; šuddhi = čiščenje) leži v predelu grla, zato se imenuje tudi grleno središče. Je središče telesnega in duševnega čiščenja, razlaga Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v knjigi *Skrite moči v človeku*.

Naše lastne slabe misli in lastnosti so demoni; nasprotno pa dve predstavljajo naše dobre lastnosti – razumevanje, sočutje, usmiljenost, ljubezen, predanost in modrost. V nas obstajata obe vrsti lastnosti, tako kot obstaja v svetu hkrati nektar Božanske modrosti in nesmrtnosti ter strup neznanja in zemeljske smrtnosti. Ocean sveta nas žene v dve smeri: enkrat bliže k devam – torej k dobremu in svetlobi, in drugič bliže k mračnim silam – asuram.

V današnjem času svet ogrožajo različni strupi. Dan za dnem narašča uničujoč vpliv ljudi na Zemljo – z izpušnimi plini, odpadki, radioaktivnostjo, s strupenimi kemikalijami ....

Če hočemo živeti bolj zdravo, mora najprej ozdraveti narava – polja, travniki, gozdovi, jezera in morja. S pomočjo višuddhi čakre se lahko znebimo strupov, ki jih sprejemamo iz okolja, kot tudi mentalnih nečistoč. Pomembna in življenjsko tehtna naloga te čakre je čiščenje in razstrupljanje škodljivih snovi, ki v telo prihajajo od zunaj, predvsem s hrano in z vdihanim zrakom. Za razstrupljanje skrbi udan prana, ki ima sedež v grlu. Udane prane omogoča tudi požiranje. Hrana, raztopljen v slini, udane prane očisti strupov in posreduje v prebavni sistem. Aktivna višuddhi čakra, povezana z močjo udane prane, bistveno pripomore k ohranjanju dobrega zdravja.

Vendar pa ni onesnažen le zunanji svet, tudi duševnost in zavest mnogih ljudi sta v veliki meri zastrupljena. Dokler pogubni strupi nesloge, tekmovalnosti, zavisti in nevoščljivosti razjedajo naš um, svetloba Božanske zavesti ne more posijati skozenj.

Ne 'požirajmo' svojih težav – s tem škodimo sami sebi; niti jih ne izpljunimo, ker s tem škodimo drugim. Svoje težave lahko rešimo s pomočjo višuddhi čakre.

Višuddhi čakra je središče prečiščevanja in uravnovešanja. Pri tem igra zelo veliko vlogo dihanje, ki teče skozi grlo in s tem skozi višuddhi čakro. Jogijska tehnika pranajame (zavestno vodenje in uravnavanje dihanja) ima zelo močan vpliv na višuddhi čakro na telesni in astralni ravni. Z močjo dihanja (prana šakti) se v višuddhi čakri na telesni ravni iz telesa odstranjujejo odpadne snovi; na duševni ravni pa čistijo in usklajajo misli in čustva, zavest in podzavest.

Zavesten dostop do različnih ravni zavesti pridobimo z meditacijo samoanalize (Glejte Sistem Joga v vsakdanjem življenju, poglavje Meditacija samoanalize). V procesu raziskovanja samega sebe in notranjega 'popisa stanja' v naši zavesti na eni strani naletimo na številne dragulje in bisere, na drugi strani pa tudi na stare nečistoče in zavratne strupe.

Dokler ne obvladamo višuddhi čakre, imamo samo dve možnosti: duševni strup, ki prodira v nas od zunaj ali prihaja iz naše notranjosti, lahko izpljunemo ali pogoltnemo.

Pljuvamo žaljive besede, nizkotne misli in grdo obnašanje, požiramo pa grdo obnašanje, žalitve, dvome in predsodke. Oboje okuži našo zavest in podzavest. Številne duševne motnje in težave so rezultat tega, kar smo pogoltnili. Prve pomembne izkušnje smo si pridobili že v maternici. V življenju moramo marsikaj prebaviti in tudi marsikaj 'požreti'. V otroštvu mnogih čustev nismo mogli izraziti zaradi strahu in nemoči.

Dovolite, da ljubezen vašega srca teče k vsem živim bitjem. Svoje srce odprite v neskončnost. Ne bojte se, da boste kaj izgubili.

Vishwaguruji

**KAKO SE OSVOBODITI PREDSDOKOV IN STRAHOV IZ PRETEKLOSTI?**

Mnoge stvari, ki nam povzročajo težave še danes, so se nakopičile v otroštvu. In kako lahko premagamo razočaranja in žalitve, ki smo jih doživeli v preteklosti, predvsem v otroštvu?

**TRI MISELNE SPODBUDE PRI TEM SO NAM LAHKO V POMOČ:**

1. Verjemite, da ima vsaka izkušnja v življenju svoj smisel in nekaj dobrega.
2. Oživite spomin na takratne okoliščine: bili ste odvisni, nesamostojni in nesvobodni.
3. Zavedajte se, da ste zdaj odrasli in svobodni – tedanje okoliščine nimajo več veljave.

šino. Tako kot voda, ki se začne premikati, na površini tvori valove, se pretakajoča energija v notranjosti izraža v obliki naraščajočih valov čustev. Dokler je lotosov cvet še pod površjem vode, ga valovi ne morejo kaj dosti premikati.

To pomeni, da valovi naših čustev še niso premočni, dokler je naša energija bolj v nezavednem kot v zavednem stanju in niha med muladhara ter anahata čakro. Čustva se lahko razširijo le, kjer je za to prostor – in ta prostor najdejo v anahata čakri in višuddhi čakri.

Ko se sprosti anahata čakra, je to podobno taljenju ledenika – zavest preplavijo čustva. Ko pa se začne odpirati višuddhi čakra, je to podobno rušenju nasipa – čustva nas preplavijo s silovito močjo. Prav v tem je priložnost, da končno odkopljemo korenine svojih težav in jih odstranimo.

**NE KRIVITE DRUGIH ZA SVOJO NESREČO**

Ljudje, ki imajo zaporo v višuddhi čakri, so pogosto slepi za svoje napake in odgovornost za svojo nesrečo ter smolo poskušajo naprtiti drugim. Kriviti druge za stvari, ki so se pripetile nam, je osnovna napaka. Doleteti nas ne more nič drugega kot le to, kar je utemeljeno v naši karmi, torej to, kar smo povzročili mi sami. Slab vpliv nam nikoli ne more škoditi, dokler s sorodno vibracijo v nas ne nastane resonanca.

Modrec in pesnik Sri Kabirdas je rekel: **“Odpravil sem se iskat slabega človeka, a ga nisem uspel najti nikjer. Potem sem pogledal v svoje srce in ugotovil, da ni nihče slabši od mene.”**

Ponovimo še enkrat: naše nezavedno se nahaja v muladhara čakri, podzavest pa v svadhištana čakri; iz manipura čakre se zavest začne dvigovati; razširi se v anahata čakri, da bi se izrazila in manifestirala v višuddhi čakri. V anahata čakri je zavest podobna lotosovemu cvetu, ki je pravkar dosegel vodno površino.

Patandžali je rekel: **“Težave lahko rešimo le tako, da odkrijemo njihov resnični vzrok.”**

Če plevel le odrežemo, korenin pa ne izpulimo, bo kmalu ponovno zrasel. Zdaj lahko izbiramo: ali svoje težave izoliramo v višuddhi čakri in jih ponovno potisnemo nazaj v podzavest ali pa se jih trajno osvobodimo tako, da jih dvignemo v zavest. Dokončna notranja ozdravitev je mogoča samo s spoznanjem in znanjem (gjana).

V višuddhi čakri se srečamo z izzivom, da začnemo razmišljati o svojem položaju v življenju in si zastavimo vprašanje: “Kaj bi rad uresničil? Katere ovire moram pri tem premagati? S katerimi težavami se soočam in kako jih lahko rešim?” Z meditacijo pridobimo jasnost o nas samih in o naših najglobljih željah in motivih. S predsodki, s togimi in enostranskimi miselnimi vzorci si pogosto sami onemogočamo reševanje težav. Z manano (razmišljanjem) in meditacijo pa najdemo možnosti za rešitve, ki jih prej nismo odkrili.

Nikar se ne bojte in podajte se na pot odkrivanja lastne Biti. Ne ustrašite se malo pretresti svoje duševnosti in zagledali boste usedlino na dnu. Ste to, kar hočete doživeti; ste to, kar hočete uresničiti; ste to, kar želite vedeti. Vi ste vse – le da nenehno bežite sami pred seboj. Naj vas ovire ne odvrnejo in ne varajte sami sebe – iz svoje notranjosti v svetlobo zavesti dvignite oboje – nektar in strup. V višuddhi čakri prečistite škodljive snovi in uresničite svoje lepe notranje moči. Naj bo vaše življenje v tem svetu kot luč v temi.

**SEDEŽ ASTRALNEGA TELESA**

Element višuddhi čakre je akaša (prostor). Prostor odpira možnosti za širjenje in porazdelitev. V višuddhi čakri je sedež astralnega telesa, ki lahko skozi to čakro izstopi iz fizičnega telesa. Vsakdo med nami je že astralno potoval – kajti vsako noč, ko sanjamo, se astralno telo spontano loči od fizičnega telesa. (Če med spanjem prekrizamo roke na prsih, astralno telo med sanjami ne more izstopiti. Takrat nas tlači mora: sanjamo, da hočemo pobegniti, a se ne moremo premakniti.) Vendar pa med astralnim in fizičnim telesom nenehno obstaja subtilna vez z zavestjo. Zavest nadzoruje sanje prav tako kot telo, ki spi. Če se pojavijo kakršnekoli zunanje motnje, zavest v delčku sekunde ponovno potegne astralno telo nazaj v fizično. Kako se to lahko zgodi tako hitro? Z joga šakti, ki nam omogoča, da obiščemo druge ravni zavesti in nas ponovno pripelje nazaj, ne glede na to, kako zelo smo se oddaljili. Nekateri jogiji lahko



Šaṅkāsana (zajec 5)



Matsjasana (riba 2)

Viparītkarnī Mudra (polsveča 2)

Setu Asana (most 4)

Bhujāṅgāsana (kobra)1

**Prav tiste lastnosti, ki jih obsojamo pri drugih, najdemo vedno tudi v nas samih. Dejansko ne obstaja nič, kar je samo po sebi ‘slabo’. Pri tem gre vedno za projekcije, ki izvirajo iz naše notranjosti.**

med meditacijo popolnoma zavestno potujejo po astralu. Da bi razvili to sposobnost, pa so potrebne dolgoletna vadba, samokontrola in disciplina.

V teku šokantnih doživetij in duševnih bolezni lahko astralno telo občasno za kratek čas nenadzorovano izstopi iz fizičnega telesa. Tako se lahko sprožijo težave z identiteto, občutenjem strahov in prekomerno živčno razdražljivostjo. V takih primerih je koristno, da na grlo zaščitniško položimo dlan. Ob tem jasno začutimo, kako se fizično in astralno telo ponovno zblížata.

**NADZOR GOVORA**

Beseda se razvija v treh stopnjah: v trebuhu, grlu, na ustnicah. Sedež zvoka je v manipura čakri; izvor govora je torej v elementu ognja. Z energijo ognja se zvok manifestira v prostoru višuddhi čakre in se s pomočjo ustnic (vekhari) artikulira kot beseda.

Besed pa ne nadzorujejo ustnice in jezik, temveč grlo. Ko so besede že na jeziku, niso več pod nadzorom. Kot rečeno – izvor besed je v trebuhu. V njem je vse, kar smo ‘potlačili’. Pravzaprav je dobro in razveseljivo, če se čustva dvignejo, vsekakor pa jih moramo znati nadzorovati v grlu – kar pomeni v višuddhi čakri. Da bi razvili to sposobnost, obstajajo različne jogijske vaje in prečiščevalne tehnike.

Vsako misel, vsak občutek bi morali očistiti s filtrom zavesti in jasnosti. V nižjih čakrah nas vodijo predvsem čustva; šele v višuddhi čakri se začne pravo ozaveščanje. V tej čakri se naučimo oblikovati čustva in želje ter jih obenem tudi nadzorovati.

Če smo doživeli nekaj, česar naša notranjost ne more prebaviti, se ta izkušnja v podzavesti ‘kuha naprej’. Dokler naša modrost še ni popolnoma razvita, se tega ne moremo osvoboditi. Telesni znaki zapore v višuddhi čakri so: nenaravna rdečica obraza, srbeči kožni izpuščaji, pogosti prehladi (predvsem vnetje grla in hripavost), trebušni krči in prebavne težave. Ali pa se šakti (energija) potisnjenih čustev ob prvi priložnosti sprosti eksplozivno v obliki izbruha besa ali solz.

**RAZUMEVANJE IN DAJANJE – DVE KRILI ENE PTICE**

Neki svetnik je nekoč rekel: **“Ne trgaj traku ljubezni zaradi nepomembnosti. Raztrgan trak ni nikoli več eno – na njem vedno ostane vozle.”** Takšni vozli, razpoke, brazgotine in rane se prav v današnjem času pojavljajo v vse večjem obsegu, izgublja pa se pomen tradicionalnih družinskih in partnerskih odnosov. **Kako se lahko temu izognemo?** Tako da oproščamo, razumemo in dajemo. Razumevanje in dajanje sta dve krili ene ptice, ki leti proti nebu.

Razumite občutke, bolečine in življenje vseh drugih živih bitij. Oproščajte, dajte svobodo, jasnost, ljubezen, toplino, zaščito, bodite predani, pravični, nudite pomoč in negujte dobre misli.

Če razvijemo potrpežljivost, se lahko naučimo živeti brez ‘eksplozij’. Sposobnost biti potrpežljiv je odvisna od procesa zrelosti v višuddhi čakri. S pranajamo in z asanami, ki učinkujejo na višuddhi čakro, lahko umirimo in uskladimo misli in čustva. Tako se zavarujemo pred nepremišljenimi dejanji in preprečimo, da naše besede kot izstreljene puščice ali noži prizadenejo druge.

Sri Mahaprabhūdži je rekel: **“Resnico vedno povejmo z ljubeznijo, ne z nožem.”** Telesne rane, ki jih zarezemo z nožem, se ponovno zacelijo. Rane pa, ki jih povzročijo besede, se le težko zacelijo in pogosto ostanejo (v podzavesti) vse življenje. Patandžali navaja, da modrec svoje besede jasno in v popolnosti oblikuje že v sebi, preden jih izgovori, zato že vnaprej pozna njihov učinek. Sposobnost, da besede zaznamo že na mestu njihovega nastanka – v manipura čakri, je zelo dragocena. Besede imajo zelo veliko moč, ne glede na to, ali je njihov učinek sprožen namerno ali ne. Z besedami lahko zelo prizadenemo sebe in druge. Zato govorimo raje manj kot preveč in pretehtajmo svoje besede v srcu ter v višuddhi čakri, preden jih izgovorimo. Za prijatelje nam ni težko najti lepih, prijaznih besed. Velika vrlina in umetnost pa je enako prijazno in ljubeznivo obravnavati človeka, ki ga nimamo za prijatelja. Zelo učinkovita sadhana za razvijanje nadzora nad besedami je molčanje (mauna). Vse vaje, ki učinkujejo na višuddhi čakro, imajo hkrati pozitiven učinek na glas in govor. Z njihovo pomočjo se naše besede oplemenitijo z modrostjo in lepoto. Delo na tej čakri je zato še posebej priporočljivo predvsem za pisatelje, pesnike, novinarje, učitelje, politike, igralce in pevce.

V višuddhi čakri se skriva vak siddhi, ki daje našim besedam izjemno moč vplivanja. Z aktiv-

## V RAVNOVESJU

ranjem višuddhi čakre in z izvajanjem tehnike hatha joge – trataka (osredotočanje na točko) lahko naše besede in pogledi dobijo močan učinek in prepričljivost. Tistemu, ki je v sebi razvil to posebno sposobnost, bodo ljudje radi prisluhnili, njegove besede pa se bodo uresničile.

### VAJE ZA VIŠUDDHI ČAKRO

Vaje s posebnim učinkom na višuddhi čakro:

#### UDŽDŽAJI PRANAJAMA

Usmerite pozornost na grlo. 5–10 minut globoko dihanje skozi nos. Pri tem nekoliko zožajte grlo tako, da nastane šum, ki je podoben tistemu med globokim spanjem. Vso svojo pozornost usmerite na ta šum dihanja v grlu. Tako dihanje umirja um in uravnoveša čustva. Udždžaji pranajama razstruplja telo, pomaga pri motnjah v prebavnem traktu (na primer gastritisu). Pri zastupitvi s hrano lahko ta dihalna tehnika služi kot prva pomoč, ki reši življenje. Redna vadba udždžaji pranajame učinkuje na ščitnico, izboljšuje zdravje in pomlajuje telo. V veliko pomoč je tudi pri depresijah. Okrepljene učinke udždžaji pranajame dosežemo z džalandhar bandho in kečari mudro.

#### DŽALANDHAR BANDHA

Izdihnite, z rokami se oprite na kolena, zgornji del

telesa pa nagnite nekoliko naprej in potisnite brado navzdol proti prsnici. Vztrajajte v položaju, dokler vam je prijetno. Bandho ponovno sprostite tako, da dvignete glavo, ko se pojavi impulz za vdih. Džalandhar bandha prekine pretok krvi v grlu. Pri sprostitvi te drže pa se poveča dotok sveže krvi v ta predel.

#### KHEČARI MUDRA

Pri tej mudri obrnemo konico jezika (če je mogoče) nazaj do mehkega neba. Tako preprečimo, da bi se grlo med izvajanjem udždžaji pranajame preveč izsušilo. Ta mudra aktivira agja čakro in z njeno pomočjo lahko prestrežemo nektar iz bindu čakre (glejte poglavje Agja čakra in Bindu čakra).

#### Asane, ki prebujajo višuddhi čakro:

Sarvangasana (sveča 1); matsjasana (riba 2); budžangasana (kobra)1; uštrasana (kamela 3); setu Asana (most 4).

#### Asane, ki usklajajo in uravnavajo delovanje višuddhi čakre:

Širšasana (stoja na glavi 1); viparitkarni Mudra (polsveča 2); halasana (plug 3); joga Mudra (predklon iz položaja na petah 4); šašankasana (zajec 5); khatu Pranam (pozdrav Khatuju)2. **S**

Vaje so zbrane in opisane v knjigi istega avtorja "Sistem Joga v vsakdanjem življenju"

# Joga

v vsakdanjem življenju *pomaga*

Vpis od 1. septembra  
v 91 krajih po Sloveniji

[www.jvvz.org](http://www.jvvz.org)



Avtor sistema  
Vishwaguru Paramhans  
Maheshwarananda



Khatu Pranam – jogijska vaja, ki celostno poživlja telo in duha.



Om Shanti – jogijska mantra miru.

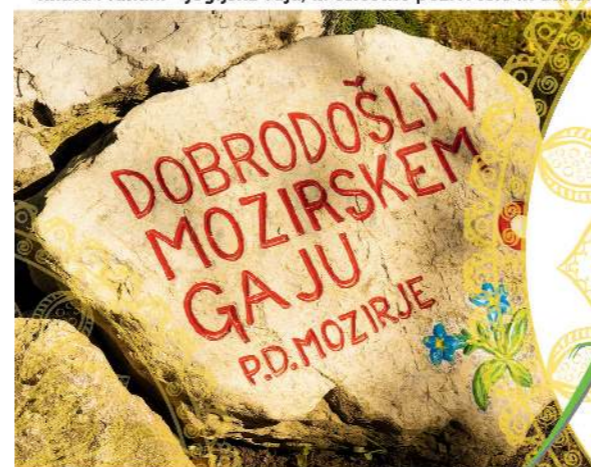


SENSAPROMO  
TEKST IN FOTOGRAFIJE: JVVZ

Družinski festival joga je poskrbel tudi za ustvarjalnost otrok.



V zraku diši po sreči



Se vidimo na festivalu joga naslednje leto.



[fb.com/pozdravsoncu](http://fb.com/pozdravsoncu)



Joga je kot sonce v vsakdanjem življenju za vse več ljudi.



Zbralo se je več kot 1.100 obiskovalcev in vadečih.

Množično obiskani 1. Družinski festival joga je bil poklon mednarodnemu dnevu joga.

