
SAHAJA JÓGA

VISHUDHI CSAKRA

Középső Vishudhi

Fizikai szint:	Nyaki idegfonat (pajzsmirigy)
Az irányítása alá tartozó területek:	Nyak, karok, száj, nyelv, fogak, orr, arc
Tulajdonságai:	Isteni diplomácia, tanú-állapot
A szírmok száma:	Tizenhat (16)
A csakrával kapcsolatban álló nap:	Szombat
A csakrával kapcsolatban álló szín:	Kék
A csakrával kapcsolatban álló bolygó:	Szaturnusz
A csakrával kapcsolatban álló elem:	Éter
A csakrával kapcsolatban álló drágakő:	Zafír
A csakra szimbóluma:	Időkerék
Helye a kézen:	Mutatóujj

Bal Vishudhi

Tulajdonságai:	Önbecsülés, tiszta fivér - nővér kapcsolat
Helye a kézen:	Bal mutatóujj
Az akadályok okai:	Bűntudat, erkölestelenség, csúnya beszéd, gúny.

Jobb Vishudhi

Tulajdonságai:	Mások tisztelete, kedves, szép beszéd, az egész részévé válni
Helye a kézen:	Jobb mutatóujj
Az akadályok okai:	Túl sok beszéd, durva, cinikus hangnem.

A

Vishudhi csakra az emberiség evolúciójában azt az időszakot képviseli, amikor a harmónia és a közösség fontossá vált. Ez a csakra képvisel mindent, aminek köze van az emberi faj összetartó erejéhez és az ember azon képességéhez, hogy felülemelkedjen a kicsinyes nézetkülönbségeken és inkább a Szellem egységének megtapasztalására törekedjen.

Tulajdonságai

A spirituális növekedésünk szempontjából szükséges tulajdonságok egyike az, hogy függetlenítsük magunkat a mindennapi problémáktól, miközben megpróbálunk ebben a mai világban létezni. Ha a Vishudhi csakra kinyílik, megadja nekünk a függetlenségre való képességet, mely lehetővé teszi, hogy „színjátékként” szemlélhessük az életet, és így elviselhesük a modern világot. Ennek eredményeként elkerülhetjük, hogy a megrázkódtatásnak tűnő események legyengítsenek. De ezek valójában, egyszerűen csak olyan események, amelyeken át kell esnünk, hogy tovább haladhassunk. Ez nem azt jelenti, hogy nem vállaljuk a felelősséget cselekedeteinkért, vagy hogy 'feladjuk'. Egyszerűen csak eszköz arra, hogy megőrizzük távlatunkat, amikor nyomasztó érzelmi szituációkba kerülünk. A játék tanúivá válunk és távolságot tudunk tartani a bonyodalmaktól, a gondolatainktól, a terveinktől és szokásainktól, valamint az érzelmeinktől.

Az önmegvalósítás után kiteljesedik az a képességünk, hogy tanúvá váljunk és a dolgokat úgy kezeljük, mint rajtunk kívül létezőket. A dolgok, az események nem a Szellemünk, hanem a külvilág sajátjai. Ily módon levetjük azonosulásunk rétegeit, hogy láthatóvá tegyük alapvető és

oszthatatlan lényegünket, a Szellemet. Shri Mataji azt mondja erről: 'Látjuk saját cselekvésünket és az egész világ egy drámához lesz hasonlatossá.' Ugyanúgy, ahogyan Shakespeare az egész világot színpadhoz hasonlította és minket színészekhez. Az az igazság, hogy problémáink akkor oldhatók meg igazán, ha 'az erdőt látjuk a fa helyett'. A legtöbb ember úgy találja, hogy nem tudja megoldani saját problémáját, mert túlságosan belekeveredett. Ezért kéri barátai tanácsát (akik meg tudják mutatni a 'helyes irányt') vagy végső esetben tanácsadó ügynökségeket, akik kívánságra pártatlan szemlélőként viselkednek. Önmegvalósulásunk után kifejlesztjük ezt a képességet önmagunkban; nem számít milyen nehézséggel kell szembenéznünk, sokkal tisztábban látjuk a lehetséges megoldásokat.

Érdekes módon elég sok ember meglepődik rajta, ha problémákkal találja szembe magát az önmegvalósítás után. Mintha az lenne a célunk, hogy valami steril környezetben éljünk. Az élet nem ilyen. Az élet az emberi erőfeszítésről és kihívásról szól, a nehézségek leküzdéséről és arról, hogy minél jobbak váljunk ezen a téren. Az élet a spirituális növekedésre törekvésről szól, hogy a megtisztulás folyamatán keresztül a Szellemmé váljunk. Ezen a szinten már túl leszünk a felszínes állapotokon és az Igazság leszünk. A Jógánk, az önmegvalósulásunk a szeretet fegyvertárának finom eszközeivel segít nekünk megvívni ezt a harcot és eközben a Szellem örömét adja nekünk, hogy tapasztalhassuk célunk, törekvésünk helyességét.

Kollektivitás

A Vishudhi csakra azokat a tulajdonságokat is megtestesíti, amelyek az embertársainkkal való kapcsolatainkat irányítják. Ennek a központnak az állapota közvetlenül befolyásolja szavaink és tetteink diplomáciáját éppúgy, mint a mások és az önmagunk iránti tisztelet képességét. Ha nem tisztelünk másokat, nem tudjuk testvériségünket kifejezni és nem vagyunk képesek a diplomáciára kapcsolatainkban. Tehát ez a csakra nagyon fontos ahhoz, hogy kollektív, spirituális lényé növekedjünk. Az önmagunk iránti tisztelet hiánya (mely büntudatként nyilvánul meg), nagyon káros lehet fejlődésünk szempontjából. Olykor a büntudat a neveltetésünk során elszenvedett morális, vagy vallási nyomás eredménye. Ezekkel a külső kényszerekkel nem vagyunk azonosak. Meg kell tanulunk, hogy ne ragaszkodjunk a büntudathoz, ne rejtőzzünk a köntöse mögé, így halogatván azt a napot, amikor szembe kell nézzünk gyengeségeinkkel és tennünk kell ellenük valamit. A Szellem nem halmoz fel bűnöket, a Szellem szeplőtelen. Az önmegvalósítás után megtanulunk szembe nézni a gyengeségeinkkel és megtanuljuk legyőzni azokat, így egyszer s mindenkorra leigázzuk a büntudatot. A bal Vishudhi csakrára a következő megerősítést mondjuk: „Én nem vagyok bűnös.”

Kollektív lényé válásunkat nagyon könnyen érzékelhetjük vibrációs tudatosságunk elmélyítésének segítségével. Amint kezdünk eggyé válni az egésszel (úgy, ahogyan a mikrokozmosz felébred és a makrokozmosz elválaszthatatlan részévé válik), elkezdjük érezni a finomrendszer valóságos voltát a csakráinkon és mások csakráin, amelyet tapasztalhatunk az ujjaink hegyén és a testünkben. Amint kollektíven tudatossá válunk, dolgozhatunk mások finom energiarendszerén, mégpedig úgy, hogy ujjainkkal érzékeljük a csakráikat és, ha kívánják vibrációinkat a problémás területekre irányíthatjuk. Ez egy újfajta tudatosság, amit az emberiség az evolúciója során elér. Erre vágytak az

igazság keresői sok életem át és, amely most kezd megnyilvánulni és nem csak mítoszokon és feltevéseken keresztül, hanem közvetlenül és bizonyíthatóan.

Hamsa

A Hamsa csakra a Vishudhi csakra része és a szemek között helyezkedik el az ornyeregnél. Ez a központ a megkülönböztető (ítélő) és mérlegelő képességünkkel van kapcsolatban.

A fizikai aspektus

A Vishudhi csakrának tizenhat szirma van és mindnek különböző tulajdonságai és funkciói. A fizikai szinten ez a csakra gondozza a torkunkat, a karokat, az arcot, a száját, a fogakat, stb. Ezért vigyáznunk kell ezekre. Például óvnunk kell magunkat a túlzott hidegtől, kerülnünk kell a dohányzást vagy más szennyezéseket, amelyek károsíthatják a torkunkat. Ápolnunk kell fogainkat és tiszteletben kell tartanunk mindent, aminek valamilyen szerepe van a másokkal folytatott kommunikációinkban. A kezeink például lehetnek a kecsesség és szépség forrásai éppúgy, mint a gorombaságé, ha helytelenül használjuk őket. Ezért ügyelnünk kell arra, hogy minden cselekedetünkkel kedvességet fejezzünk ki.

A Vishudhi csakránk különösen fontos vibrációs tudatosságunk szempontjából, minthogy azok az idegek, amelyek érzékelik a vibrációkat a kezekben, ezen a központon haladnak keresztül.

Ha beszélünk, kerülnünk kell, hogy a hangunkat helytelenül használjuk. Kerüljük a hazugságot, a káromkodást vagy a szertelen beszédet, mert ez ártalmas lehet a jobb Vishudhi csakrára. Előnyös viszont a jobb központnak, ha hangunkat elsősorban dicsőítésre használjuk és nem kritizálásra; ha méltósággal, nem pedig nyers és léha módon beszélünk. Soha ne legyünk mások rovására durvák, gúnyosak vagy szellemeskedők. Egyszerűen csak az

legyen a szándékunk, hogy a szívünkben beszéljünk.

Egy másik dolog, amitől a csakrában akadály lehet, az a mantrák válogatás nélküli és vég nélküli használata. Ez különösen azokra a mantrákra érvényes, amelyeket kereskedelmi árucikként kínálnak. Ezek csak érzékeinket tompító játékszerek, melyeknek semmi közük a Szellemünkhöz. A Szellemünk valódi növekedését olyan meditáción keresztül érhetjük el, amely tudatos. Nem az érzékelés eltompítására, hanem a béke mélységére és a gondolatmentességre van szükség, amely energiával lát el és kiegyensúlyoz.

A Vishudhi állapota

A legyengült Vishudhi megfázásban, torokfájásban, orrproblémákban mutatkozik meg. Elég gyakori a hirtelen fellépő torokfájás, mely köhögést idézhet elő és amelynek fokozódása káros a központra. A fogakkal, vagy a füllel kapcsolatos bármilyen panasz, e központ problémáinak jele. Büntudat esetén fájdalmat vagy feszültséget érezhetünk a vállainkban vagy a nyaktájékon. A büntudat nagyon általános nyugaton! Olyan is megfigyelhetünk, hogy szokatlanul durván beszélünk valakivel, vagy hogy nagyon ironikusak vagyunk.

A Vishudhi tisztítása

A) Az elemek használata:

Gargarizáljunk sós vízzel, reggel és este.

B) Megerősítések:

Anyám, kérlek tégy engem az egész részévé.

C) Általános tanács:

Mindig megfelelően védjük a torkunkat a megfázás ellen, sállal vagy valami hasonlóval.

Az is fontos, hogy étkezés előtt mossunk kezét.

Mossunk fogat napjában kétszer és ügyeljünk fogaink állapotára.

Masszírozzuk a nyakat, a vállakat olíva olajjal, kókuszolajjal, különösen akkor, ha fájdalmat érzünk.

Masszírozzuk ujjainkkal a fejünket úgy, hogy a fejbőrt is mozgassuk. Hetente egyszer, lefekvés előtt masszírozzuk meg a fejünket mandula olajjal és reggel mossunk haját.

A bal Vishudhi csakra tisztítása

A) Az elemek használata:

Gyertyás kezelés a Vishudhi területe körül.

B) Megerősítések:

Anyám, én nem vagyok bűnös.

C) Általános tanács:

Adjunk vibrációkat a Vishudhi csakrának.

Ne beszéljünk szarkasztikusan vagy cinikusan és ne engedjük meg magunknak, hogy rossz hangulatban legyünk.

Fejlesszük ki a tisztaságot a fivér-nővér kapcsolatokban.

Ne beszéljünk túl sokat magunkról, irányítsuk a beszélgetést más témákra.

Kerüljük vállaink rángatását.

A jobb Vishudhi csakra tisztítása

B) Általános tanács:

Adjunk vibrációkat a jobb Vishudhi csakrának.

Ne beszéljünk durván vagy barátságtalanul másokkal, mindig beszéljünk kedvesen.

Kerüljük a túl sok beszédet.

Kerüljük a vitákat. Ha vitatkozunk valakivel, csak felszívjuk annak akadályait.

A Hamsa csakra tisztítása

Általános tanács:

Pár csepp olvasztott ghee (olvasztott, tisztított vaj) az orrba lefekvés előtt. Törekedjünk rá, hogy inkább lédús ételt együnk, mintsem túlságosan szárazat.

Tartsuk egyensúlyban a jobb és bal energiacsatornát.