

Сахаджа Йога

Вішудхі чакра

Центр Вішудхі

Фізичний рівень:

Проявлення (контролює):

Якості:

Шийне сплетіння (щитовидна залоза)

Шия, руки, рот, язик, зуби, ніс, обличчя, шкіра

Божественна дипломатія, колективна

свідомість, стан грайливого свідка і

неприв'язаність, почуття гумору, солодка мова, самоповага та впевненість у собі

Кількість пелюстків:

Місце на руці:

Шістнадцять (16)

Вказівні пальці

Причини блокування:

Лівий аспект Вішудхі:

Почуття провини, порушення чистоти

братерсько-сестринських відносин, аморальна

поведінка, відсутність самоповаги, лихослів'я,

сарказм

Правий аспект Вішудхі:

Зарозумілість, груба поведінка та думки,

куріння, лайлива та груба мова

Центр Вішудхі

Відсутність колективності, відсутність стану

свідка і неприв'язаності, задрість, ревності

Вішудхі чакра представляє той час в еволюції людства, коли потреба в гармонії та колективному житті стала вкрай важливою. Вона представляє все, що пов'язано зі згуртованою природою людського роду, здатністю людини піднятися над дрібними відмінностями й прагненням відчутти єдність Духа.

ЯКІСТЬ

Однією з якостей, яку ми повинні розвинути для нашого духовного зростання, є вміння залишатися відстороненими від проблем, з якими ми стикаємося щодня, намагаючись вижити в сучасному світі. Чиста Вішудхі чакра дає відчуття неприв'язаності, що дозволяє стати свідками «гри» життя навколо нас. В результаті ми уникаємо того, що здається завдає травми, але по факту це просто «подія», через яку ми маємо пройти, щоб досягти іншого боку розуміння. Це не означає, що ми перестаємо брати на себе відповідальність за свої вчинки, або що ми «відмовляємося» від життя. Це просто дає нам засоби для збереження внутрішнього спокою, коли ми стикаємося з надзвичайно емоційними чи стресовими ситуаціями. Ми стаємо свідками гри й можемо триматися на, так званій, відстані від наших проблем та думок, від нашого надмірного планування та умовностей, від наших емоцій.

Після отримання Самореалізації наша здатність бути свідком зростає, і ми дивимося на все наче зі сторони. Ці всі речі, події приходять не від нашого Духа, вони належать до зовнішнього світу (змінюються актори й декорації). Таким чином, ми знімаємо нашарування

індивідуальності, щоб розкрити нашу фундаментальну і спільну сутність – Дух. Шрі Матаджі говорить, що «*ми бачимо свою власну гру, і весь світ стає схожим на виставу*», так само як Шекспір порівнював весь світ зі сценою, а нас бачив як акторів на ній. Істина полягає в тому, що наші проблеми дійсно вирішуються лише тоді, коли ми можемо «побачити ліс за деревами». Фактично, виявляється, що більшість людей, не можуть розв'язувати власні проблеми, тому що вони занадто втягнуті в них. Ось чому вони шукають порад у своїх друзів (які можуть дати неприв'язану оцінку найкращого напрямку дій) або в крайньому разі до консультаційних агентств, які виступають як безпристрасні свідки, так би мовити. Після нашої Реалізації ми розвиваємо цю здатність всередині себе, і незалежно від того, з якими випробуваннями ми стикаємося, ми починаємо бачити свою роль у драмі та можливі рішення зі значно більшою ясністю.

Цікаво, що деякі люди висловлюють здивування, коли все ще стикаються з проблемами, після своєї Самореалізації, ніби ми всі прагнемо існувати в штучному стерильному середовищі. Це не життя. Життя – це людські зусилля та виклики, подолання труднощів і намагання стати кращими. Життя – це прагнення до нашого духовного зростання, щоб стати Духом через процес очищення; коли ми вийдемо за межі штучних станів – ми станемо Істиною. Наша Йога, наша Самореалізація, допомагає вести цю битву за допомогою всього арсеналу Любові й дає нам радість Духа на шляху, щоб ми могли відчувати істинне призначення нашого сходження.

Колективність

Вішудхі чакра також втілює ті якості, які керують нашими відносинами з іншими членами людської раси. На нашу дипломатію, що виражається через слова і дії, безпосередньо впливає стан цього центру. Це також наше почуття поваги до себе і до інших. Якщо ми не поважаємо інших, то не зможемо встановити з ними братерські стосунки та бути дипломатичними. Ось чому це дуже важлива чакра для нашої трансформації в колективну духовну особистість. Відсутність поваги до самих себе (що проявляється як почуття провини) глибоко ховається в нашій лівій Вішудхі. Якщо ми дозволяємо собі почуття провини, це може бути дуже шкідливим для нашого зростання. Забагато почуття провини є результатом виховання, наслідком морального чи релігійного тиску. Ці зовнішні тиски не мають до нас жодного відношення. Ми повинні навчитися не чіплятися за почуття провини, ховаючись у його покривалах, і тим самим, відкладати той день, коли ми відкрито подивимося на свої слабкості й нарешті, щось зробимо з ними. Дух не накопичує провини, Він Чистий. Після Самореалізації ми вчимося дивитися в очі своїм слабкостям, перемагати їх – і, таким чином, долати почуття провини раз і назавжди. Ствердження для лівої Вішудхі: «Я не винен».

Нашу еволюцію в Колективну свідомість дуже легко перевірити через поглиблення чутливості до вібрацій. Тільки-но ми починаємо єднатися з Цілим (як мікрокосм пробуджується і стає невід'ємною частиною макрокосму), ми починаємо відчувати прямі докази – стан нашої тонкої системи чи наших чакр або чакр інших. Сахаджа йога фактично засвідчує наше просвітлення, яке ми відчуваємо на кінчиках пальців і в тілі. Фактично, коли ми досягаємо Колективної свідомості, ми можемо працювати над тонкими системами інших людей, просто відчуваючи стан їхніх чакр на своїх пальцях і спрямовуючи наші вібрації в пошкоджені центри. Це схоже на отримання нового сприйняття, нового природного відчуття... тонких вібрацій. Братерство людства – та мета, яку шукачі намагались віднайти протягом багатьох життів, але саме в наш час це починає проявлятися не лише через міф чи концепцію, а через прямі докази.

Хамса Чакра є частиною чакри Вішудхі й розташована в точці між очима на перенісці. Цей центр пов'язаний із нашою здатністю розрізняти та розсудливістю, а також із взаємовідносинами між чоловіками та жінками. Універсальні стосунки між чоловіком і жінкою — це стосунки брата і сестри. Коли ці стосунки перетворюються у шлюбні, таким відносинам слід віддавати всю належну пошану, щоб вони стали справжнім прикладом Дхарми. Кожен з партнерів повинен шанувати іншого з найвищою повагою, і не має бути змішування ідентичності – чоловік повинен бути чоловіком, а жінка – жінкою. Також не слід забувати про мету шлюбу – поширювати любов у всьому суспільстві, виказувати повагу й підкреслювати важливість сім'ї та забезпечувати еволюцію людства через життя та народження.

Фізичний рівень

Вішудхі чакра має шістнадцять пелюсток, кожна з яких має різні якості та функції. На фізичному рівні вона доглядає за горлом, руками, обличчям, ротом, зубами тощо. Тому нам слід доглядати за ними належним чином. Наприклад, необхідно захищати себе від сильного холоду, уникати тютюну та інших шкідливих речовин, які можуть пошкодити горло. Слід належним чином доглядати за своїми зубами й виказувати повагу до інших під час спілкування. Наші руки, наприклад, можуть бути джерелом витонченості, краси або грубості, якщо ними користуватися неправильно. Тому ми повинні подбати про те, щоб виявляти солодкість у всіх наших діях. Вішудхі чакра особливо важлива для нашого вібраційного усвідомлення, оскільки через цей центр проходять нерви, які ресструють вібрації в руках.

Що стосується голосового апарату та мови, ми маємо намагатися уникати непристойного використання голосу. Слід уникати брехні, лайки чи надмірних розмов, оскільки це може вплинути на правий центр. Аналогічно правий центр отримує переваги, якщо ми використовуємо голос похвали, а не критики, гідності, а не грубої легковажності. Ми ніколи не повинні бути різкими, саркастичними чи дотепними до інших, ми просто маємо прагнути говорити від Серця. Інший шлях, через який може постраждати цей центр, – це безрозсудне використання мантр. Особливо це стосується мантр, які продаються як комерційні товари. Це просто звичайні амулети, які не мають жодного відношення до нашого Духа. Слідування такого роду самогіпнозу насправді є антиусвідомленням. Ми відчуваємо справжнє зростання Духа через медитацію, яка відбувається в повній свідомості. Не повинно бути затуманеного сприйняття, має бути лише глибокий спокій і стан без думок, що заряджає енергією та врівноважує.

Стан Вішудхі

Ослаблення центру Вішудхі може з'явитися при надмірних застудах, болю в горлі або нежитю. Крім того, досить часто спостерігаємо раптове перехоплення в горлі, яке може викликати кашель, від контакту чи ситуації, шкідливої для центру. Будь-які скарги на зуби або вуха є симптомами проблем з центром. У разі почуття провини ми можемо відчувати біль або напруження в плечах або шії – досить поширене явище на Заході! Нарешті, ми можемо відчути порушення в цьому центрі, коли ми розмовляємо з кимось надзвичайно різко або дуже саркастично.

ОЧИЩЕННЯ ВІШУДХІ

Очищення центру Вішудхі

а) Використання елементів:

Очищення свічкою навколо чакри Вішудхі дуже ефективно
Бастрика (Пранаяма – вправи для носового дихання). Робіть це досить повільно, кожен раз зменшуючи довжину дихання, ніколи не збільшуючи. Згодом ви досягаєте точки, коли ви не вдихаєте або не видихаєте.

Контроль носового дихання є частиною Лайя-йоги, а носове дихання – це вправи хатха-йоги.

б) Ствердження:

«Мати, зроби мене, будь ласка, частиною Цілого»

в) Загальні поради:

Завжди використовуйте відповідний захист для горла від холоду за допомогою шарфа або чогось подібного.

Також важливо мити руки перед їдою.

Сіль дуже корисна для Вішудхі-центру. Полощіть горло сіллю або наносьте її на мигдалини пальцем. Не нехуйте хворим горлом, полощіть горло вранці й ввечері.

Жуйте сиру лакрицю (комерційна лакриця є досить адекватною заміною)

Чистіть зуби двічі на день, звертайте увагу на їх стан

Масажуйте пазухи, шию та плечі оливковою олією (або будь-яким маслом, що містить вітаміни, наприклад – кунжутне), особливо коли відчуваєте біль.

Масажуйте голову пальцями, щоб шкіра голови рухалася. Раз на тиждень масажуйте голову з кокосовою або мигдальною олією перед сном, а потім лишіть на ніч і змийте вранці.

Очищення лівої Вішудхі

а) Використання елементів:

Очищення свічкою навколо зони Вішудхі

б) Ствердження:

«Мати, я ні в чому не винний»

в) Загальна порада:

Давайте вібрації Вішудхі чакрі.

Масажуйте шию.

Не говоріть саркастично або цинічно, не дозволяйте собі залишатися в поганому настрої.

Розвивайте якість чистоти у стосунках з чоловіками й жінками як з братами й сестрами.

Не говоріть зайвого про себе, а зосередьте свою увагу чи переводьте розмову на інші справи.

Очищення правої Вішудхі

а) Загальна порада:

Дайте вібрації правій Вішудхі чакрі

Не говоріть з іншими різко або недобре, завжди говоріть солодко

Уникайте занадто багато говорити

Уникайте суперечок; коли ви сперечаетесь з людиною, ви просто всмоктуєте її негатив

б) Ствердження:

«Мати, істинно ти є солодкістю моїх слів і вчинків»

Очищення Хамси чакри

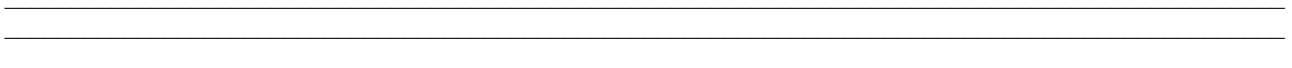
а) Використання елементів

Очищення свічкою навколо Хамси біля перенісся

б) Загальна порада:

Закапуйте по декілька крапель масла Гхі (розтоплене вершкове масло) в ніс або в задню частину горла

Спробуйте їсти їжу, яка є гострою, а не надто сухою.



Сахаджа Йога

Уривок з лекції

Отже, цей принцип Шрі Крішни настільки важливий, що на рівні Вішудхі чакри, як ви його називаєте, ми стаємо завершеними, адже ваша Сахасрара відкривається, і ви починаєте відчувати вібрації. Але це ще не означає, що ви отримали повну реалізацію. Якби це було так, ваша еволюція завершилася б на цьому етапі, і тоді не було б потреби в Сахаджа йозі. Але насправді це означає, що після відкриття Сахасрари ви повинні спуститися на рівень Вішудхі чакри, тобто для подальшого просвітлення принципу колективності. Якщо це не працює на вашій Вішудхі, а саме: не відбувається просвітлення цієї чакри, ви не можете відчувати вібрації. Як ви бачили вчора: артисти почали грати в зовсім новому вимірі. Це не тільки через те, що вони отримали пробудження Кундаліні – пробудження Кундаліні було, це без сумнівів, але вона повинна була спуститися до їхньої Вішудхі чакри. Якби я не повернула вібрації до їхньої Вішудхі чакри, то їхні руки не могли б рухатися так швидко, вони ніколи б не відчули солодкості Шрі Крішни «Мадхурі», і вони б не проявили це.

Отже, все, що виражається через ваші пальці та руки, в новому усвідомленні набуває «Мадхурі», солодкості. У вашому мистецтві, у вашій музиці, у ваших жестах, у всьому ваші руки є дуже важливими. Але Вішудхі чакра також відіграє роль, як ви знаєте, у шістнадцяти чакрах підсплетіннях, які доглядають за нашим обличчям, нашими вухами, носом, очима, шиєю – за всіма цими речами доглядає Вішудхі чакра. В результаті ви також можете стати великими акторами, ви можете мати очі, що випромінюють невинність, ви можете мати блискучу шкіру, ви можете мати вуха, які сприймають Божественну музику, ви можете мати ніс, який показує вашу гідність. Таким же чином змінюється вираз вашого обличчя. Якщо ви дуже груба і запальна людина, і у вас суворі риси обличчя, або якщо ви схожі на жебрака, або якщо постійно плачете, ваше обличчя виглядає жалюгідним. Все повністю змінюється, коли ви приходите у баланс, ви виглядаєте красиво, ви виглядаєте привабливо, по-Божому, а також ви отримуєте дуже милий вигляд.

Оскільки Вішудхі чакра доглядає за зубами та язиком, тож якщо ваші зуби не в порядку, все приходить у норму. Як я вам казала, я ніколи в житті не була у стоматолога, тож ви можете уявити, що вам більше не доведеться йти до стоматолога, якщо у вас все гаразд з Вішудхі чакрою. Пізніше і ваш язик покращиться. Наприклад, деякі люди дуже саркастичні за своїм темпераментом, вони не можуть сказати нічого солодкого, весь час сарказм, говорять лише саркастичні речі. Деякі люди мають звичку нецензурно висловлюватися, деякі люди подібні до жебраків і весь час розмовляють у дуже жебрацькій манері. У деяких людей немає гідності, немає солодкості й немає впевненості в собі. Деякі люди навіть заїкаються, деякі люди не можуть стояти на сцені й читати лекцію – і все це відпадає, як тільки ваша Вішудхі покращується.

Це все тільки ззовні, зовнішній прояв удосконалення Вішудхі чакри, що відбувається всередині вас через пробудження Шрі Крішни у Вішудхі чакрі. Але насправді відбувається те, що всередині себе ви стаєте свідком, ви стаєте свідком у тому сенсі, що всі хвилювання, все, що вас турбує, всі ці проблеми – ви просто починаєте спостерігати за цим. Ви починаєте бути свідком цього, ви починаєте бачити це і вам це не заважає. Це бачення, цей стан свідка має величезну силу. Що б ви не побачили в стані без думок, ваші проблеми вирішаться. Будь-які ваші проблеми, як тільки ви увійдете в цей стан свідка, те, що ви називаєте «татхастха» —

означає, що ви стоїте на березі й спостерігаєте, як рухаються хвилі, — і тоді ви знаєте, як розв'язувати свої проблеми.

Отже, ваш стан свідка має бути розвиненим. Часом я бачила, як люди проходять через невеликі труднощі, щоб розвинути цей стан свідка. Це дуже важливо, як тільки Кундаліні починає насичувати вас, починаючи від вашої Сахасрари, рухаючись донизу по ваших чакрах, поліпшуючи їх. Коли Їй доводиться затриматись на Вішудхі чакрі, вона дійсно намагається провести вас через потрясіння. І ти починаєш думати, що «от моє життя було таким блаженним, і у мене було стільки благословень, а тепер що сталося?» Та це саме час, коли ви повинні стати «татхастхою» – це означає, що ви повинні стати свідком. Якщо ви стаєте свідками, усе покращується. Наприклад, ви, скажімо, людина, яка працює в якомусь місці, як тільки ви стаєте свідком, ви бачите як ваша увага йде всередину, і ви починаєте спостерігати за речами зсередини. В результаті ви точно бачите, що й де не так. І оскільки у вас є сила свідка, то з цією силою ви подолаєте всі проблеми, які у вас є.

Проблеми вирішуються дуже легко, якщо ви знаєте, як бути свідком ситуації, [аніж] якби ви були втягнуті в неї. І це найкращий стан, який ви називаєте «Сакшішварупатва» (форма свідка), якого ви досягаєте, коли Кундаліні підіймається і встановлюється зв'язок. І тоді Божественний промінь починає падати через неї й поліпшує вашу Вішудхі чакру.

Саме ім'я Шрі Крішни походить від слова «Кріш», що означає оранку – орати ґрунт для посіву сільськогосподарських культур. Тепер Він є тим, хто зробив оранку за нас, у тому сенсі, що Він створив нас таким чином, що коли потрібно буде прорости, ви вже готові до цього. Але оскільки ми, люди, псуємо нашу Вішудхі чакру багатьма неправильними речами, як ви бачили, що ми куримо і вживаємо наркотики, або ми використовуємо тютюн і таке інше – й тоді, внаслідок цього, наша Вішудхі чакра згасає. Окрім того, людина, яка взагалі не розмовляє, або яка говорить занадто багато, чи галасує й кричить, демонструючи свій норов, підвищуючи голос, також псує свою Вішудхі чакру.

Отже, перше для чого ви використовуєте чакру Вішудхі, вам слід запам'ятати, – це те, що її слід використовувати для солодкості, для «Мадхурі». Якщо ви хочете щось сказати комусь, спробуйте сказати щось солодке та приємне, практикуйте це. У деяких місцях я бачила, що люди звикли до певного типу розмови, і іноді вони не можуть розмовляти присмно, — для них це адхарма — розмовляти з кимось солодко. Вони вірять лише в те, що ви повинні говорити так, щоб зашкодити іншим. Та завдавати болю комусь, це не входить в дхарму Шрі Крішни. Він або вбивав когось, або Він був приязним до інших, нічого між цим. Або ви повинні бути солодкими й ввічливими до людей, або маєте вбити когось. Зараз частину з вбивством відкиньте. Тому вам залишається бути лише солодким. Ви всі маєте бути солодкими одне до одного.

Уривок з промови Шрі Матаджі Нірмали Деві.

•

Сахаджа Йога

Уривки з літератури

Пророк – «Свобода»

Тоді промовець сказав:

– Говори нам про свободу.

І він відповів:

– Біля міських воріт і біля свого багаття я бачив, як ви падаєте ниць і вклоняєтесь власній свободі,

Так само як раби покоряються перед тираном і вихваляють його, хоча він їх вбиває.

У гаю, біля храму, та в тіні цитаделі я бачив, як найвільніші з вас носять свободу, як ярмо та наручники.

І серце моє кровоточить всередині, бо ви можете бути вільними лише тоді, коли саме бажання шукати свободи стане упряжкою для вас, і ви перестанете говорити про свободу як про мету і досягнення.

Ви справді будете вільними, лише коли ваші дні перестануть наповнюватись хвилюванням, а ваші ночі – не матимуть бажань та горя,

Та скоріше навіть, коли ці речі оточуватимуть ваше життя, а ви підніметесь над ними голі й не прив'язані.

А як ви підніметесь за межі своїх днів і ночей, якщо не розірвете кайдани, які ви на заході свого розуму закріпили навколо свого полудня?

По правді кажучи, те, що ви називаєте свободою, є найміцнішим з цих ланцюгів, хоча його ланки виблискують на сонці й засліплюють вам очі.

І якби ви відкинули фрагменти власного «я», щоб стати вільними?

Якби це був би несправедливий закон, то ви б його скасували, та цей закон був написаний вашою власною рукою на вашому чолі.

Ви не можете знищити його, спаливши свої юридичні книжки, або вимивши чола

вашому судді, хоч вилийте на нього ціле море.

І якщо це той тиран, якого ви хотіли б скинути з трону, придивіться спочатку, щоб той трон, що зведений всередині вас самих, був знищений.

Бо як тиран може керувати вільними та гордими, як не сама тиранія у власній свободі й сором у власній гордості?

Це хвилювання, що ви так відкидаєте, насправді було обране вами самими, а не нав'язане вам.

І якщо цей страх, кажете ви б розвіяли, то знаходиться він у вашому власному серці, а не в руці того, кого ви боїтеся.

Воістину все рухається у вашій істоті в постійних напівоборотах: бажане і страшне, ненависне і заповітне, поривання і те, чого ви хочете уникнути.

Ці речі рухаються всередині вас, як світло і тінь – у парі, які чіпляються одне за одного.

І коли тінь розвіюється і зникає, то світло, що затримується, стає тінню для іншого світла.

І, таким чином, ваша свобода, коли вона втрачає свої кайдани, сама стає кайданами більшої свободи.

Уривок з «Пророка», Халіль Джебран