

## PETA ČAKRA

Imam občutek, da je ves naš svet vržen iz tečajev, vsak živi v svojem mehurčku resnice in se čedalje bolj oddaljujemo od svojega bistva. Ali smo sposobni najti resnico v sebi? Koliko veljajo naše obljube, kaj kažejo naša dejanja?

Nekaj razmišljanj o **resnici** in z njo neločljivo povezani **peti čakri** sem našla v knjigi *Meditation as Medicine (Meditacija kot zdravilo)*, avtorjev Dharme Sing Khalsa in Camerona Stauta.

Peta čakra je bolj čarobna kot katera koli druga pod njo. Je del zgornjega trikotnika čakler, ki so močno povezane z umom in duhom. Nižjim čakram vladajo elementi materialnega sveta: zemlja, ogenj, zrak in voda, nasprotno pa peto čakro vodi eter. To je element, ki so ga stari mojstri šteli za prvotno snov vesolja. Natančneje, eter so opisovali kot stanje časa in prostora, ki omogoča obstoj materije. Stari mojstri so verjeli, da je materija izvirala iz vibracije, glasu, Besede. Tako je grlena čakra močno povezana s stvarjenjem. Tudi to je eden od razlogov, zakaj se grlena čakra tako dobro odziva na mantra: Sat Nam.

Ko je grlena čakra uravnotežena mora biti uglasena z vibracijo z izvirne besede, ki je bila osnova za materializacijo božje misli. Od tod izvira zahteva, da govorimo resnico. Da govorimo iz svojega bistva. Tako peta čakra podpira mojo sposobnost govoriti resnico, izgovorjena resnica pa podpira peto čakro. Na ta način omogočamo pretok energije iz spodnjega v zgornji trikotnik skozi peto čakro.

Po drugi strani laž slabi našo peto čakro. Vse laži, ki jih izgovorimo o drugih, nepravilne sodbe... nas slabijo. Prav tako je zelo škodljivo kadar o sebi govorimo slabšalno (na primer: Nikoli ne bom tega zmožel, Vedno naredim enake napake...). Prav tako negativno je govorjenje o naši popolnosti, egoistični samovšečnosti. Tudi ponos preprečuje tok Kundalini energije. Pogosto ljudje s šibko peto čakro niso sposobni poslušati drugih in zahtevajo da drugi poslušajo njih.

Še en zelo pomemben aspekt pete čakre je naša volja. Močna volja je pomembna da smo sposobni govoriti resnico saj smo takrat, ko govorimo resnico hkrati najbolj ranljivi a usklajeni z univerzumom . Samo resnica preživi in obstane.

Žlezi, ki sta najbolj povezani s peto čakro sta ščitnica in obščitnica. Motnje delovanja pete čakre se kažejo kot težave s ščitnico in obščitnico ter vagusnim živcem.

## MEDITACIJA ZA PETO ČAKRO

Uglasimo se z mantro *Ong Namō Guru Dev Namō*.

**Položaj:** sedimo v lahkem položaju (ali na stolu). Vrat je povsem poravnan, brada potegnjena proti prsim. Glava ostane naravnost, ne nagibamo je naprej. Prsi so rahlo naprej, izbočene. Nekaj pritiska je na zadnjico. Ko je vratna zapora narejena pravilno, čutimo deltoidne mišice.

**Fokus:** Z očmi gledamo konico nosu.

**Dihanje:** Dihanje se bo uskladilo samo od sebe, ko bomo začeli.

**Mantra:** *Hummee Hum, Brahm Hum*. Mantra izgovarjamo s korenomo našega jezika, čutimo pritisk v grlu.

**Pomen mantre:** Mi smo mi in mi smo eno. Na višjem duhovnem nivoju to pomeni, da smo že sedaj vse, kar moramo biti.

**Mudra:** Dlani so sproščene na kolenih, prsti v Gijan Mudri.

**Čas:** 11 minut.

**Ob koncu:** Vdihnemo, zadržimo vdih 10 sekund, izdihnemo. Meditiramo v tišini še nekaj minut.

**Komentar:** Prakticiranje te meditacije 11 minut vsak dan naslednjih 18 mesecev nas bo ohranjalo mladostne, tako naš duh kot naše telo.