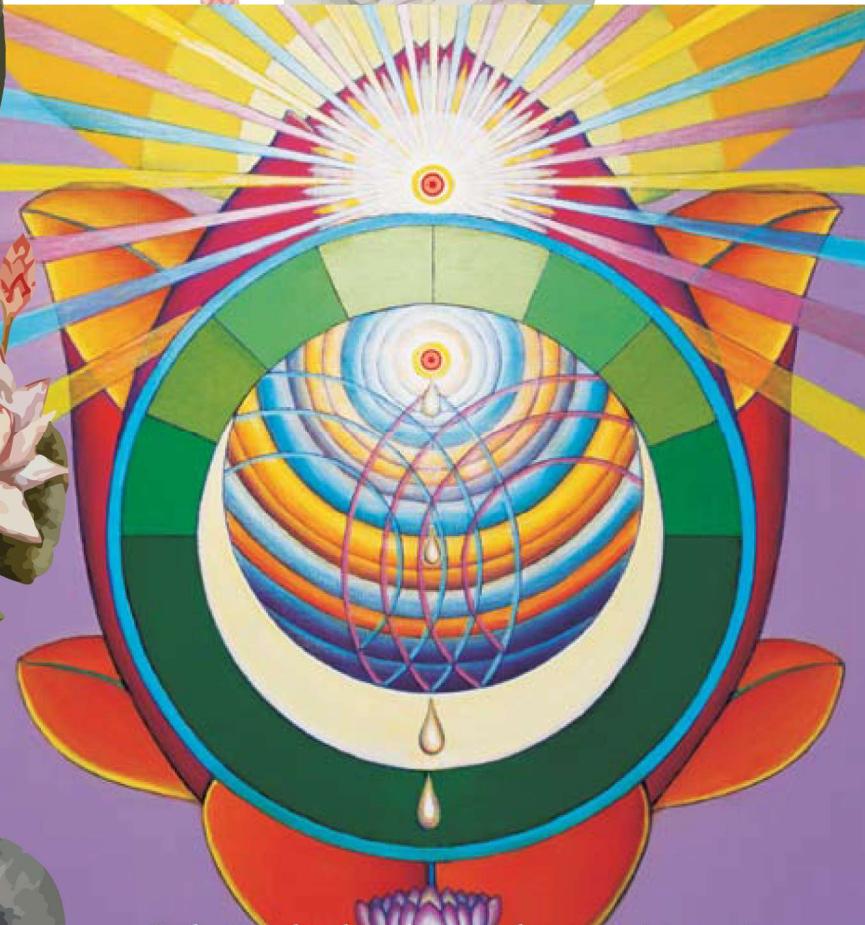


Bindu čakra – eliksir življenja

Kdo izmed nas še ni sanjal o vrelecu večne mladosti in kdo si ga ni želel najti? "Ta vrelec mladosti, vitalnosti in zdravja, je v bindu čakri (bindu = točka, kaplja), ki je eno najbolj skrivenostnih in najbolj nenavadnih energijskih središč v človeku," opisuje Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v svoji knjigi *Skrite moči v človeku*.



Prebujenje bindu čakre na telesni ravni pomeni aktiviranje česarice (epifize). Ta izloča hormon, ki na telo in duha učinkuje enako kot vrelec mladosti.

Vishwaguruji

Bindu čakra leži na zaglavju pod izrazitim lasnim vrtincem, ki ga ima na tem mestu večina ljudi. V anatomskem smislu pa leži na stičišču zadnje lobanjske kosti s stranskimi lobanjskimi kostmi. V lasnem vrtincu razločno vidimo smer dotekanja kozmične energije v ta predel. Nekateri ljudje imajo na tem mestu celo dva lasna vrtanca, kar kaže na prisotnost dveh energijskih središč. Ti ljudje so pogosto izredno vitalni in ustvarjalni, lahko pa tudi nagnjeni k hiperaktivnosti in močni živčnosti. V tem primeru lahko za ponovno uravnovešenje energijskega toka pomagajo metode, ki so opisane v nadaljevanju poglavja.

UČINKI BINDU ČAKRE

V večini knjig o jogi bindu čakra sploh ni omenjena. Nasprotno pa tantra jogi tej čakri pripisuje zelo velik pomen zaradi njenega zdravilnega in pomlajevalnega učinka.

Dokler to energijsko središče spi, je podobno zgolj točki; ko pa se aktivira, začne iz njega teči oziroma kapljati energijo. Učinkovanje bindu čakre je resnično presenetljivo. To je središče zdravja, ki pomaga k telesnemu, duševnemu in duhovnemu zdravju in s tem predstavlja dragoceno pomoč na duhovni poti. Nadalje umirja čustva, pripomore k harmoniji in k dobremu počutju.

S pomočjo te čakre smo sposobni nadzorovati lakoto in žejo ter premagati nezdrene prehranjevalne navade.

Tudi pri depresijah, živčnosti, občutku strahu in tiščanju v predelu srca lahko pomaga osredotočanje na bindu čakro. Rahel

pritisk z nohtom na točko bindu čakre sprozi spontan občutek srča, ki se razširi v srce. Ne-mirnega otroka, ki noč zaspati, nekaj minut nežno gladimo s kočnimi gibi v predelu bindu čakre – kmalu se bo umiril in zaspal.

Posebnost bindu čakre je izločanje amrita, nektarja nesmrtnosti (a = združitev; mrit = smrt, umiranje).

Začetek mantere miru se glasi:

*ASATO MA SAT GAMAJA
TAMASO MA DŽJOTIR GAMAJA
MRITJOR MA AMRITAM GAMAJA*

Vodi nas od neresničnosti v resničnost.

Vodi nas iz teme v svetlobo.

Vodi nas od smrti v nesmrtnost.

VRELEC MLADOSTI IN NEKTAR NESMRTNOSTI

Prebujenje bindu čakre na telesni ravni pomeni aktiviranje česarice (epifize), ki je povezana s tem središčem. Epifiza izloča hormon, ki na telo in duha učinkuje enako kot vrelec mladosti. Zato so ga rišiji (modreci, jogiji, vidci) imenovali amrit,



nekter nesmrtnosti. Dejavnejša kot je bindu čakra, obilnejši je tok dragocenega amrita. V starih spisih je zapisano, da ena zglošena kapljica amrita oživi mrtvega in omogoči, da iz suhega lesa poženejo poganjki.

V ajurvedi se ta nekter, ki podarja življenje, imenuje sandživni bhuti. (Sandživni je mitološka rastlina, ki raste na Himalaji. Njen sok naj bi oživiljal mrtve.) Bhuti pomeni energija, moč.

Nekateri jogiji ne uživajo nikakršne hrane, prehranjujejo se izključno z nektarjem bindu čakre. Če bi ljudje znali izkoristiti ta eliksir življenja, si s tem ne bi samo podaljšali življenja, temveč bi pridobili tudi popolno zdravje. Žal pa ta dragocen nekter običajno pada naravnost v ogenj manipura čakre (džataragni) in zgori, še preden lahko razvije svoje učinke. Vendar pa lahko z določenimi jogijskimi vajami kaplje nektarja zadržimo in višuddhi čakri in jih posredujemo telesu. Poleg tega skrbti višuddhi čakra tudi za čiščenje in razstrupljanje, če pride zaradi prisotnosti škodljivih snovi do neravnovesja v telesu. (Če se naučimo eno od jogijskih tehnik za prestrezanje nektarja, na jeziku občutimo sladek ali grenak okus. Grenak okus nakazuje, da so v telesu škodljive snovi, ki jih moramo prečistiti.)

V Gheranda samhitu (jogijski spis) (verz 28–30) je zapisano:

"Sonce je v popku, luna v glavi.

Nektar, ki pribuja od lune, sonce potroši in tako postopoma izčrpa življenjsko energijo."

V citatu predstavlja luna bindu čakro, sonce pa manipura

dosežemo duhovno uresničenje in osvoboditev (mokšo). Zato si jogiji prizadajajo čim dlje zadržati telo čim bolj zdravo, da bi še v tem življenju sklenili duhovni razvoj.

Tako so riši v starih časih iskali metode, kako prestreči dragoceni nekter in ga posredovati telesu, da bi ga lahko izkoristili. Ugotovili so, da tok nektarja lahko nadzorujemo z višuddhi čakro in z jezikom. V jeziku so subtilna energijska središča, od katerih ima vsako od njih povezano z ustreznikom v določenem delu telesa ali organu. V višuddhi čakri deluje udan prana¹, ki je ena od petih glavnih pran. Ta vaju prana aktivira mišice v predelu grla in nadzoruje poziranje hrane. Druga funkcija udan prane je usmerjanje energije v glavo. Medtem ko nekter zadržimo v višuddhi čakri in nanj deluje udan prana, začne nekter vibrirati, kar lahko primerjamo s potenciranjem v homeopatiji. Če pri tem uspešno prestreči nekter z jezikom, kjer se počasi razaplja kot homeopatsko zdravilo, se njegov blagodejni učinek preko energijskih kanalov razširi po vsem telesu.

Kako pa lahko ta dragoceni nekter prestrežemo z jezikom? V Hatha jogi pradipki je opisana tehnika, ki se imenuje kečari mudra. Pri tem jezik zvijemo kolikor mogoče nazaj proti grlu, tako da z njegovo konico dosežemo žrelo. V tem položaju lahko z jezikom prestrežemo nekter, ki kaplja iz bindu čakre. Da bi jezik lahko zvili daleč nazaj, je potrebno nekaj vaje. Jogiji to dosežejo

čakro. Ker ogenj manipura čakre nenehno uničuje nekter bindu čakre, je naše telo dovetno za bolezni in z naraščajočo starostjo vse bolj propada.

Naša Atma je sicer nesmrtna, vendar je naše zemeljsko bivanje vezano na smrtno telo. Samo v tem, tako krhkem telesu, lahko dosežemo duhovno uresničenje in osvoboditev (mokšo). Zato si jogiji prizadajajo čim dlje zadržati telo čim bolj zdravo, da bi še v tem življenju sklenili duhovni razvoj.

Bindu čakra umirja čustva, pripomore k harmoniji in dobremu počutju. S pomočjo te čakre smo sposobni nadzorovati lakoto in žejo ter premagati nezdrene prehranjevalne navade. *Vishwaguruji*

tudi tako, da previdno raztezojemo vezice jezika ali pa nežno vlečemo jezik in ga s tem postopoma podaljšujejo, tako da, ko ga zvijejo, končno seže konica jezika za jeziček v žrelu.

Učinkovanje tehnike okrepiamo z dodatnim izvajanjem udždžaji pranajame (Glejte knjigo Sistem Joga v vsakdanjem življenju, 7. stopnja) in džalandhar bandhe (zapore z brado). Udždžaji pranajame je dihalna tehnika z osredotočanjem na proces dihanja v grlu. Grlo zožite tako, da zrak ob prehodu prožvaja rahel sum, podoben tistemu med globokim spanjem. Džalandhar bandha se za kratek čas prekine tok energije in prana se zadrži v grlu. (Glejte knjigo Sistem Joga v vsakdanjem življenju, 6. stopnja.)

Naslednja leto učinkovita vaja je viparitarni mudra (Glejte knjigo Sistem Joga v vsakdanjem življenju, 3. stopnja.), ki smo jo v knjigi Sistem Joga v vsakdanjem življenju poimenovali tudi položaj, ki obnavlja energijo. V tem obrnjenem položaju teče nekter v smeri proti glavi, tako ga zavarujemo pred ognjem manipura čakre.

SIMBOL: LUNA

Simbol bindu čakre je luna; zato se imenuje tudi čandra čakra (lunino središče). V našem notranjem kozmosu, ki ga med meditacijo vidimo z notranjimi očmi, je bindu čakra podobna okrogli odprtini, ki je skoraj popolnoma pokrita, le skozi majhno špranjo sije svetloba. Ta sij svetlobe, ki izvira iz sijaja Biti v sahasrara čakri, je podoben tankemu luninemu kraju. Če je bindu čakra popolnoma prebujena in odprta, sveti svetlo in njen sij je srebrnokast kot sij polne lune.

Luna je simbol popolnosti, nektarja in energije. Narava sprejema od lune življenjsko prano, ki ji omogoča, da vse raste in uspeva. Za rast rastlin in zorenje plodov ni nujno potrebna le sončna svetloba, temveč tudi mesečina.

Bog Krišna pravi v Bhagavadgiti (15/13):

*"Ko v zemlji prideš, bitja vsa z življenjsko silo jaz podprem.
Kot Meseč v bistvu iz sokov pa brano dajem blikam vsem."*

Luna je simbol Boga Šive in mantra bindu čakre je amritam – Nesmrten sem.

VAJE MEDITACIJE:

MEDITACIJA 1

(trajanje približno 20–30 minut)

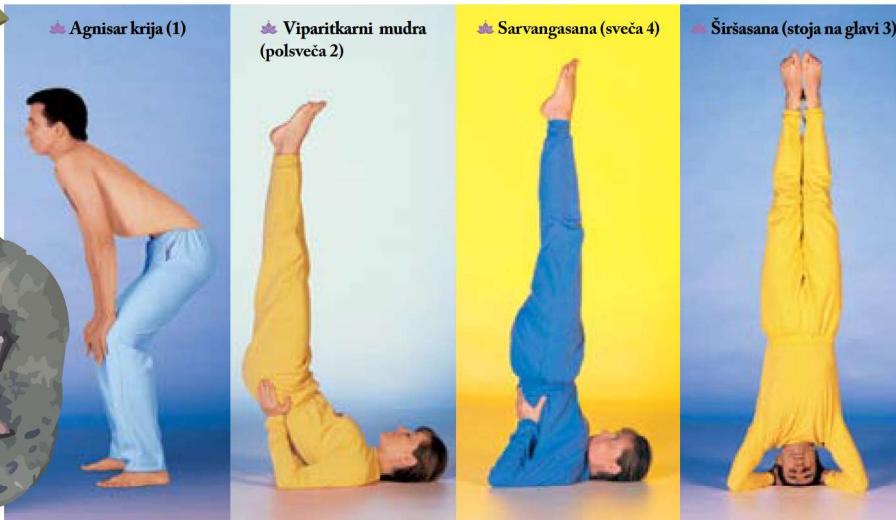
• Sedite v sproščeni položaj za meditacijo.
• Svojo pozornost usmerite na dihanje.
• 20-krat vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta.
• V svojem notranjem prostoru se osredotočite na bindu čakre.

- Predstavljajte si prečudovito, bleščajočo polno luno, ki sveti na mirno pokrajino (na primer: moreje, gorovje, peščena obala, prostora na ravnini).
- Prisluhnite nežnemu zvoku, ki ga ustvarja mesečina. Zaznajte vonj nektarja, ki ga oddaja luna.
- V vas se poraja občutek srče, ljubezni in zadovoljstva. Čutite enost in mir.
- Občutite, kako se vonj nektarja in občutek srce širita do višuddhi čakre in do anahata čakre (trajanje približno 15–20 minut).
- Trikrat zapojte OM in na koncu še mantrou

miru: om šantih šantih šantih – om mir, mir, mir.

MEDITACIJA 3 (trajanje približno 20–30 minut)

- Sedite v udoben položaj za meditacijo.
- Sprostite svoje telo in nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite.
- Trikrat zapojte om.
- Svojo pozornost usmerite na bindu čakro. (Če ne morete zaučiti bindu čakre, nekajkrat pritisnite s prstom na mesto čakre.)
- Predstavljajte si, da ste v sobi in skozi okno gledate luno. Soba je vaše telo, okno pa je na mestu, kjer je bindu čakra.
- Bleščeca mesečina vzbudi prijeten občutek v vsem telesu. Nektar, ki ga izzareva mesečina, umirja vaše misli in čustva in podarja notranjo jasnost, modrost in harmonijo. Amrit teče v oblike svetlobe in energije ter kot nektar. Ta nektar uravnoveša in zdravi duševnost. Odpravlja zapore in celi notranje rane.
- Popolnoma se sprostite in občutite, kako lunina svetloba osvetjuje vaš notranji prostor, njen nektar pa spasti vse napetosti. Počutite se osvobojeni in ozdravljeni (trajanje približno 15–20 minut).
- Nekajkrat globoko vdihnite in izdihnite.
- Petkrat zapojte MAHA-MRITJUN-DŽAJA-MANTRU in zatem se mantró:



BRAHMAGHATA

Verski in kulturni običaji imajo pogosto praktično ozadje. V Indiji labko včasih opazimo, da imajo moški na zaglavju tanek pramen neostriženih las, ki ga zvijejo in zavežejo v vozel. Ta vozel se imenuje brahmaghata. Povzroči večjo napetost kože na glavi, učinkovanje pa je podobno kot pri akupresuri – spodbuja delovanje živcev in žlez. Spodbuja tudi delovanje bindu čakre.

Kdor trpi za pomanjkanjem energije, nenebno utrujenost in slabostnostjo, naj si zaveže brahmaghato in se osredotoča na bindu čakro. Že v nekaj dnevih bo občutil poživljajoč učinek energije iz tega središča. Ta ukrep labko pomaga tudi pri glavobolju in izboljšanju vida. Na začetku, dokler je čakra še otrdela, je nenebno zatezanje kože morda bolče. Ščasoma pa napetost vendarle popusti; nektar zacne kapljati in teči zacne blagodejna energija bindu čakre.

Namesto vozla labko vsak dan – zjutraj in zvečer – nežno, s krožnimi gibmi, masiramo kožo v predelu bindu čakre s sandalovim oljem ali kremo.

NAHAM KARTA PRABHU DIP KARTA MAHAPRABHU DIP KARTA HI KEVALAM OM ŠANTIH ŠANTIH ŠANTIH

Nisem ta, ki dela. Prabhu Dip (Prabhu = Bog, Dip = svetloba) je tisti, ki dela. Le Mahaprabhu Dip je tisti, ki dela. Om, mir, mir, mir.

Ob koncu vsake meditacije:

- Močno podignite dlani. Položite jih na obraz in ogrejte obražne mišice.
- Iz položaja za meditacijo ali položaja na petah se z zgornjim delom telesa sklonite naprej in se s čelom dotaknite tal. Roke sproščeno položite (pred trupom) na tla. Občutite prekrvaljenost obražnih mišic. Kratek čas se zadržite v tem položaju, ki po ne-gibnem sedenju spodbudi prekrvitve glave in pospeši krvni obtok. • Počasi se vzravnajte in odprite oči.

VAJE ZA BINDU ČAKRO

- Agnisar krija (1)
- Viparikarni mudra (polsvēča 2)
- Širšasana (stoja na glavi 3)
- Sarvangasana (sveča 4)

Asane, ki prebujujo bindu čakro in hrkrati usklajajo telesne funkcije:

- Joga mudra (1)
- Šašankasana (zajec 2)
- Matsjasana (riba 3)
- Vrikšasana (drevo 4)
- Sumeru asana (Mont Everest 5)
- Bhumi pada mastakasana (poklon zemlji 1)
- Supta vadžrasana (sklanjanje nazaj iz položaja na petah 6)

V vseh naštetih položajih lahko istočasno izvajamo udžžaji pranajamo in kečari mudro ter se osredotočamo na bindu čakro. (Vse vaje so opisane v knjigi Sistem Joga v vsakdanjem življenju.) Viparikarni mudra je še posebej učinkovita, če jo povežemo s sledеčo dihalno vajo: 15-krat vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta, nato 5 minut usmerjajte zavest ob vdihu iz manipura čakre do bindu čakre, ob izdihi pa od bindu čakre do manipura čakre. Nadaljnja tehnika, ki prebuja bindu čakro: 1–2 litra mlakačne vode zlivamo na bindu čakro. Najboljši čas za izvajanje vaje je zjutraj – z vrčem za vodo ali pa pod tušem. Pozimi naj bo temperatura vode približno 39 stopinj Celzija, poleti pa 35 stopinj Celzija.



SREĆNO NOVO LETO
2017

"Ne izgubljajte časa. Vsaka sekunda vašega življenja je dragocena in nenadomestljiva. Čas ki je minil se nikoli ne vrne, čas ne čaka. Če ne pohtihte boste zaostali, zato pametno uporabite svoj čas."

Sri Deep Narayan Mahaprabhuji

ZVEZA JOGA DRUŠTEV SLOVENIJE