

CESTA 6

Energetické dráhy -čakry 4

Jak už jsem se zmínil, energetických center je podstatně více. Védská jóga uvádí celkem 180. Zatím jsme si probrali sedm hlavních. Další, nejčastěji aktivovaná centra jsou *Násikágra*, *Bhrúmadhja*, *Bindu* a *Čidakáša*.

Násikágra je pocitové centrum na špičce nosu. Současně je to bod pro vnitřní soustředěnost.

Akupunktura: zadní střední dráha Lg 25/24 Su-liao.

Nosem přijímáme energii pránu. Levou nozdrou prochází měsíční, negativní, chladivý proud IDA a pravou nozdrou prochází sluneční, pozitivní, oteplovací proud PINGALA. Tyto dva pránické proudy jsou velmi důležité a jogíní je používají různým způsobem k vyvažování mozkové činnosti cíleným způsobem dýchání.

Málo kdo ví, že za minulého režimu byl v Ústavu fyziologických regulací ČSAV na Bulovce od roku 1967 intenzivní přístrojový výzkum účinků jógy na člověka pod vedením Akademika MUDr. Dostálka a MUDr. Lepičovské. Výsledky tohoto výzkumu bral od nás celý jógový svět a přijížděli sem různí vědci z celého světa. Jednou přijel zástupce ředitele výzkumného ústavu jógy Dr. Mukhunda Bholeho (ústav je v Lonavle, kraj Kajvaladhjama Indie), který byl pověřen indickou vládou posilovat indické vrcholové sportovce formou jógy. Výzkum, který prováděl v našem ústavu potvrdil: dýchá-li člověk převážně levou nozdrou- posilují se schopnosti pravé hemisféry- tvořivost umění, intuice. Dýchá-li člověk převážně pravou nozdrou, posiluje se práce levé hemisféry, tedy raciono, výkonnost. Takže výsledek? Aby mohl sportovec překonávat rekordy, musí v tom okamžiku převážně dýchat pravou nozdrou. A jak je to s dechem? Náš mozek -podle psychosomatiků- automaticky jednou za dvě hodiny přemění intenzitu nádechů některou z nozder a tím vyvažuje vnitrolebeční tlak.

Bhrúmadhja je centrum situované na kořen nosu, mezi obočím, někde ztotožňované s bodem Trikúta, kde se jednotlivé pránické proudy setkávají a kříží.

Akupunktura: Zadní střední dráha Ex 1, Lg 24-2 Yin tang.

Soustředování na bod mezi obočím pomáhá řídit pránickou energii a přináší vnitřní klid.

Bindu se říká také Brahmův otvor -Brahmarandra.

Akupunktura: zadní střední dráha Lg 20.

Je to místo, kde přechází temeno v týl, vrcholek hlavy, šošolka (točí se tam vlasy). Je to místo spojení člověka s kosmem. Místo, kde je Sahasráračakra spojena s tělem. Místo kterým do nás vstupuje univerzální vědomí a vystupuje energie, která se spojí s vesmírnou energií a posílena se vrátí. Místo kterým vstupuje do člověka univerzální energie Reiki.

Ve všech dávných kulturách, ale i v současnosti je tento bod zdůrazňován. V historii byl u králů, kněží i bohů vždy nějak značen. Do současnosti běžně přežívá v tonsuře u kněží a v kulaté čepičce u židů. Symbolem byly koruny králů a v ikonografiích paprsky, hvězdy a svatozáře, spojené s hlavou v tomto bodě.

Čidakáša je centrum zahrnující prostor v hlavě za čelem. Někde se uvádí, že zahrnuje celý mozek. Ve spisích popisujících Čidakášu není přesně vymezen rozdíl situování Ádžňáčakry a Čidakáši. Soustředění na Čidakášu přináší prožitek prázdnoty, u někoho postupně počínající jiskření ve tmě, stále intenzivnější, s různými světelnými i barevnými efekty a s konečným ustálením v zářivě bílém světle (někde uváděném se světlounce modrým nádechem) jako symbolu kosmického vědomí.

Reiki ještě doporučuje denně posilovat dvacátoutřetí čakru -čakru paměti, vybavování, myšlení a zaručuje zlepšení paměti. Tato čakra je umístěná ve středu krční páteře. Posiluje se dáváním energie ze zadu na zátylek.

Popsali jsme si nejnámější čakry z různých hledisek. Jóga ovšem říká, že dráhy -nádís- a centra -čakry- nejsou totožné s drahami a přepínači akupunktury a jiných reflexních učení ani s plexy a s žlázami z hlediska lékařského. Je pro nás ovšem zajímavé, že přibližně v místech čaker jsou nervové pleteně sympatiku a parasympatiku, kde se nervy nepochopitelně proplétají a zhušťují. Logičtější by bylo, kdyby vycházely přímo k orgánu, který mají řídit a ne se nelogicky proplétat a pak teprve mířit k určitému orgánu. Zatím tyto plexy nebyly vysvětleny. Jsou snahy uvádět, že sympatikus je Ida a parasympatikus je Pingala, ale z hlediska jógy to není pravda. Zajímavé také je, že uvedené nervy neprocházejí shodně. Třeba nervus vagus, který tvoří parasympatikus v jeho horní části, má na jedné straně kratší a na druhé delší vedení. Zajímavé tedy je, že u každé hlavní čakry je nervová pleteň ze sympatiku a parasympatiku, důležitá žláza s vnitřní sekrecí a shoduje se i určitá tělesná funkce s funkcí čakry v psychologickém vzestupném vývoji.

Uvedu další úvahy: čakry, které jsou v nohách, jsou čakry zvířecí, naše biologická základna, kterou jsme zvládli tím, že jsme se narodili jako lidé, proto není dobré se jimi zabývat. Podle starých pramenů by to přinášelo riziko zpětného chodu. První lidskou čakrou je Múladhára, kde sex začíná probouzet lidské vědomí. První tři čakry mají výraznou složku ega a sebeobranu. Anáhata je první čakrou, kde je možno ego překonat a Višuddhi je poslední lidskou čakrou a symbolem vyčištění lidského vývoje. Vyčištěním Višuddhi -dle starých pramenů- se člověk zbaví i všech karmických bloků z dřívějších životů. Bez integrace Višuddhi není možno integrovat ani obě další, již božské čakry, kdy v Ádžně se dostavuje již občasné Samádhi a v Sahasráračakře je trvalé.

Ve všech třech spodních čakrách je obsažen třeba hněv, ale pokaždé má jinou kvalitu. V Múladháře souvisí se strachem o existenci (chce mě zabít!), ve Svádhištáně se strachem o naplnění rozmnožovacího pudu (chce mě připravit o sexuální potěšení), v Manipúře se strachem o jistotu (chce mě manipulovat, manipuluje se mnou). Tak je to i s ostatními emocemi. Další úvaha: Múladhára se nalézá v prostoru vyměšovací -zvláště tuhých odpadů, Svádhištána v prostoru vylučování moče a pohlavních sekretů a Manipúra v prostoru trávicího procesu. Bránice jako by oddělovala nižší svět vylučování a zpracovávání od vyššího světa přeměny kvality člověka.

Z hlediska polarity > *Múladhára*: dobro a zlo. Agresivní pud je promítán do druhých. Čištění Múladháračakry tedy neznamená potlačování destruktivních a agresivních vlastností, ale rozumové přiznání si těchto vlastností a práce na sobě. Nenechat se jimi ovládnout. To umožňuje fakt, že je Múladhára napojena přímo na Ádžňáčakru. Jak jsem se zmínil, duchovní čakry nemají vlastní energii a musí být propojeny s energií spodních čaker- z nich Múladhára je nejsilnější. Vyčištění Múladháračakry přináší člověku jistotu a množství energie.

Svádhištána: mužský a ženský pól. Zvládnutí Svádhištány vede k pochopení druhého sexuálního pólu, prožití vlastní role na tomto poli a ke zvládnutí smyslů. Je přímo napojena na Višuddhičakru. Svádhištána je plná smyslových požiteků a chtivosti a lze ji zvládnout pochopením pomíjivosti a moudrostí -pak je člověk vyrovnaný.

Manipúra: dominance a manipulovatelnost (submisivita) Zvládnutá Manipúra přináší člověku schopnost neútočit, ale vyřešit konflikty, spory spoluprací -je asertivní.

Anáhata: láska sobecká a nesobecká -nižší a vyšší city. Zvládnutá Anáhata přináší schopnost vcítování -empatie. Ve starých spisech je psáno, že lidem, kteří mají zvládnutou tuto čakru, se plní mimovolně všechna přání -nazývá se to Sankalpašakti a člověk je varován, aby si dal pozor na to, co si přeje.

Višuddhi: přijímání a dávání. V Reiki výměna energie. Zvládnutí znamená nejen schopnost vyjadřování -melodický hlas a tvořivost, ale i tvořivý přístup ke všemu a ke všem.

Zatímco u předešlých čaker znamenala polarita nejen polaritu vnitřní, ale i polaritu jedince vůči okolí, u *Ádžňáčakry* je polarita už jen vnitřní. Je to v podstatě vztah mezi levou a pravou hemisférou a zvládnutá Ádžňa vytváří osobnost, které to myslí jak logicky, tak intuitivně.

V *Sahasráře* dualita mizí. Mizí vlastně protiklad mezi kosmickým a vnitřním vědomím, mezi individuem a Univerzem

Hlavní způsob *práce s čakrami* je meditativní, s použitím příslušných manter. Buď s bídžamantrou darovanou učitelem, pranavou Óm, nebo s jednotlivými mantrami určenými pro tu

kteřou čakru.

Mantry jsou pojistkou, která dokáže příslušnou vybuženou energii spoutat a usměrnit. Křesťané většinou používají mantru Amen, nebo Kyrie eleison, Kriste eleison.

Jak jsem již uvedl, je Svádhištána propojena s Višuddhi a Múladhára s Ádžňou, práce s jednou čakrou proto ovlivňuje i obě vedlejší. Také se traduje, že Anáhata zpětně pročisťuje nižší čakry a bídžamantra se má do každé čakry směřovat sedmkrát.

Každá jógová meditace, byť není cílená na čakry, je také pročisťuje. Otevírání čaker se může dařit jen tomu, kdo zachovává morální kodex. Jakákoli negace -zloba, závist, lež, hněv, chamtivost čakry opět uzavírá. Není tedy třeba s čakrami cíleně pracovat, stačí jen jógově žít a morálně vyžrávat. Chtění je na závalu!

Namaskára
Mířek