

Agja čakra

– most k Božanski zavesti

Agja čakro lahko primerjamo s praznim prostorom brez oblike, barv in lastnosti. To je prostor čistosti in enosti, kraj anande, blaženosti. Tukaj duša razširi svoja krila. Osvobodena iz mreže maje se dvigne kvišku in raztopi v svetlobi tisočlistnega lotosa (sahasrara čakra), ki sije s svetlobo tisočerih sonc, pravi Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v knjigi *Skrite moči v človeku*.

V agja čakri (āgjā = ukaz, znanje, modrost) se dokonča razvoj naše modrosti in človečnosti in tukaj pridemo do mostu, ki vodi k Božanski zavesti. Agja čakra je na vrhu hrbtenice, kjer hrbtenjača prehaja v možgane; njeno izžarevanje pa zaznamo predvsem sredi čela, med obrvmi. Zato se imenuje tudi središče med obrvmi ali tretje oko. Drugi imeni za agja čakro sta še guru čakra in sedež Učitelja.

KDO NAM LAHKO UKAZUJE? ČIGAVIM NAVODILOM NAJ SLEDIMO?

Samo nekdo, ki ima znanje – znanec nam lahko pokaže pravo pot, ker je vse, kar posreduje naprej, izkusil in dovršil tudi sam. V tej povezavi je zelo pomembno, da razumemo, kaj pomeni znanec, duhovni učitelj – guru. Guru tattva je Božanski princip razvoja zavesti. Guru torej predstavlja univerzalni, Božanski princip, ki nas vodi iz teme k svetlobi – to pomeni od neznanja k znanju – od smrti v nesmrtnost.

Vse svete inkarnacije so bile guruji. Jezus je bil duhovni

učitelj apostolov, Krišna je bil Ardžunin guru, tudi Krišna sam je imel guruja – Riši Sandipa. Ko se učenec in Učitelj združita – z drugimi besedami rečeno – ko se v zavesti učenca prebudi princip guruja in prevzame vodilno vlogo, postane učenec sam svoj učitelj.

Princip guruja se pri človeku kaže kot jasnost, modrost (gjana) in sposobnost razločevanja med resnico in neresnico, med resničnostjo in neresničnostjo (viveka).

Resnice nam ni treba iskati; vedno je razgrnjena pred nami. Da bi jo prepoznali, so potrebni odprta in čista zavest ter jasne misli. Dokler je naš um kalen kot umazano ogledalo, vidimo vse nejasno in zamegljeno. Gjana – modrost in duhovno znanje – se lahko razvija le v čistem umu in zreli zavesti.

Dokler svoje zavesti nismo sposobni zasidrati v agja čakri, naš um nenehno niha med človeškimi čakrami – muladhara, svadhištana,

Vsakdo je sam odgovoren za svoje življenje. Razmislite, v čem je smisel vašega obstoja in kaj bi v življenju radi dosegli. Svoje odločitve sprejemajte z viveko, s pravim razločevanjem. Živite zavestno, v ljubezni, razumevanju in predanosti ter bodite prepričani, da boste dosegli svoj cilj – spoznanje Boga! *Vishwaguruji*

manipura, anahata in višuddhi čakro – sem ter tja. Dokler sami nimamo pravega znanja, bi morali upoštevati nasvete duhovnega učitelja in se tako izogniti napakam. Vsakdo je že doživel, kako boleče se lahko končajo stvari, če ne poslušamo nasveta nekoga, ki ima izkušnje. Bolj ko se naša zavest približa agja čakri, bolj neodvisni in samostojni smo pri pravi izbiri ter v pravih odločitvah. Običajno so naše odločitve in dejanja pogojeni s sebičnimi motivi, ker je naš cilj doseči za nas same in za ljudi, ki jih prištevamo med svoje, najboljše možne koristi. V nasprotju s tem pa je viveka (spodobnost razločevanja) moralna avtoriteta v agja čakri, ki naše namere pretehta in preveri skladno z etičnimi in duhovnimi merili. Viveka filtrira in nadzoruje vsa naša čustva ter vse misli z odgovornostjo in modrostjo. Brez tega ravnala bi ostali ujeti v spremenljivih tokovih svojih čustev, njihovi valovi bi nas enkrat ponesli na obalo sreče, drugič pa na obalo trpljenja.

Dokler agja čakra ni prebujena, pogosto nismo sposobni razumeti sami sebe. Ne moremo nadzorovati lastnosti in čustev, ki se dvigajo iz nižjih energijskih središč. Tudi čustev, misli in sanj, ki se pojavijo nenadoma, si ne znamo razložiti. Zakaj se mnogokrat počutimo zaskrbljene in prestrašene? To se dogaja zato, ker nimamo nadzora nad svojimi notranjimi funkcijami in se pomotoma istovetimo s spremenljivimi čustvi in mislimi. V resnici nismo ne telo niti duševnost. Telo, um, misli, čustva itd. nam sicer pripadajo – mi sami pa smo nekaj popolnoma drugega.

TRETJE OKO – LASTNOST ŠIVE

Agja čakra se imenuje tudi tretje oko. Tretje oko je simbol modrosti in obenem eden od atributov Boga Šive. Ko Šiva odpre tretje oko sredi svojega čela, zgori vse, na kar usmeri svoj pogled (Zaradi te lastnosti so prvi laser, narejen v ZDA, poimenovali Shiva-eye – Šivino oko.). Uniči vse zlo; prežene oblake neznanja, da lahko zasijeta luč modrosti in jasnosti. Laserski žarek znanja, ki seva iz tretjega očesa, pretrga okove karm in nas osvobodi vsega, kar nas zadržuje in ovira na naši duhovni poti. Tako se na koncu z modrostjo agja čakre prečistijo vse čakre.

Ko prvič vstopimo v temačen prostor, tipamo z rokami po steni in iščemo stikalo za luč. Če pa sobo poznamo, nam stikala ni treba iskati, ker že vemo, kje je. Samo pritisnemo nanj – luč se prižge in vse lahko jasno vidimo. Prav tako prepoznamo tudi bistvo resničnosti takoj, ko se v agja čakri odpre oko modrosti.

Samo z modrostjo in jasnostjo zavesti se osvobodimo navezanosti in trpljenja. Kot da bi se iz našega uma nenadoma dvignila zavesa in vsi odgovori se pred nami pojavijo jasno in razločno. V resnici to pomeni prebuditev kundalini. Vendar pa se ta prebuditev ne odraža s kakršnimi koli dogajanja na telesnem nivoju, temveč v povečani sposobnosti obvladovanja težav in slabosti, ki nas pestijo. Osredotočenost na agja čakra pomeni popolno jasnost in zavedanje v vsakem trenut-

Jaz sem Šiva, osvobojena Atma, božanska in najvišja.

In ta nesmrtna Atma sat-čit-ananda sem jaz.

Ta Atma je najvišja bit univerzuma, ona je bit vseh živih bitij.

Atma je nesmrtna, smrtno le telo je.

Ta ena bit je v vseh živih bitjih.

Ne uniči je orožje, ne zgori v plamenih, ne pogasi je voda, smrt ne prizadene.

Sije iz vseh zvezd in z vseh planetov,

luč meseca in sonca spet le njen sijaj je.

Atma vseprisotna v vsakem atomu,

večno obstojna v vsakem eonu.

Nerajena, nesmrtna, to povedo že Vede

in Krišna je Aradžuni dal to najvišje znanje.

Ta Atma sem jaz, večna, svobodna, neskončna in božanska.

Sem Šiva – resnica, svetloba, zavest in blaženost!

Sri Šankaračarja

ku ter ravnanje, skladno z viveko v vseh okoliščinah.

V agja čakri so sposobnosti jasnovidnosti, intuitivnosti in telepatije. Ko povečamo moč koncentracije in se naučimo zaznati vse energijske tokove, zbrane v agja čakri, lahko naš um sprejema in posreduje znanje izven časovnih in prostorskih omejitev. Delovanje agja čakre lahko primerjamo z žarometom, ki s snopom svetlobe osvetli oddaljene predmete, da jih lahko vidimo.

Tisti, ki imajo odprto agja čakra, bivajo v vseh treh svetovih – v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

RAZVOJ ZAVESTI – OD NEZNANJA V RAZUMEVANJE IN MODROST

Zelo pomemben simbol na sliki agja čakre je šiva lingam, simbol ustvarjalne zavesti. Ta astralni simbol srečamo že na sliki muladhara čakre, kar kaže na tesno povezanost muladhara čakre in agja čakre. Ti dve čakri predstavljata začetek in konec osebne karme. V muladhara čakri je zavest na stopnji nezavednega. Na poti razvoja skozi čakre se postopoma čisti, dokler popolnoma čista ne doseže sahasrara čakre. To potovanje doživljamo kot proces razvoja od neznanja in nejasnosti v razumevanje in modrost. V muladhara čakri je šiva lingam črne barve, v agja čakri pa mlečno bele oziroma dimno sive barve. To pomeni, da je zavest že sicer v glavnem čista, popolnoma očiščena pa še ni. Zavest vleče še vedno v dve smeri. Če jo vodi intelekt, nas vleče k spodnjim čakram in k ego, v nasprotju s tem pa nas bhakti in viveka vodita k višjim čakram, k Atmi. Če se zavest obrne k posvetnemu, se zamegli

knemo iz zunanega življenja. Nasprotno, še naprej živite popolnoma normalno življenje: delajte, jejte, spite, živite s partnerjem, s svojo družino in se veselite lepote življenja kot vsi drugi ljudje. Vendar se ob tem nenehno zavedajte svoje resnične Biti in svojega Božanskega izvora; vsak dan izvajajte svoje duhovne vaje in doživljajte svoje bivanje s čistim umom in z jasno zavestjo.

NAVEZANOST – IZVOR VSEH TEŽAV

Včasih smo prepričani, da ne moremo več prenašati življenja in mislimo, da se bomo pod silnim pritiskom svojih notranjih in zunanjih težav zlomili. Zmotno je prepričanje, da moramo vse opraviti sami. V resnici naš obstoj ni odvisen od nas, temveč od nekoga drugega. Naslednja zgodba to zelo dobro ponazarja:

Neka družina je morala zapustiti svojo kmetijo. Vse svoje imetje so naložili na voz in se odpravili na potovanje. Družina je sedela na vozu, pod njim, v senci voza, pa je tekel njihov pes. Pes je imel občutek, da sam nosi voz na svojih plečih. Tekel je in teklen, kmalu je bil popolnoma izčrpan in na koncu svojih moči. Mislil si je: Kakšna nesramnost, da moram jaz, najmanjši in najšibkejši, teči vso pot in ob tem še vle-

Pretrgajmo verige navezanosti! Samo naše neznanje je tisto, ki nas drži ujete v odvisnosti, trpljenju in bolečini ter povzročča vse težave. Podarite ljubezen brez navezanosti, kajti resnična ljubezen podarja svobodo!

in potemni; če pa se namesto tega obrne k Atmi, se razsvetli in razjasni. To pa seveda ne pomeni, da se popolnoma uma-

či polno natovorjen voz. Preprosto ne morem več.

Vdam se! Izčrpan se je ustavil – in kaj se je na njegovo veliko presenečenje zgodilo? Voz je peljal naprej – brez njega. Šele takrat je majhnemu psu postalo jasno, da ni bil on tisti, ki je vlekel voz, temveč konj.

Prav tako se tudi mi pogosto pritožujemo nad silno težo svojih skrbi, čeprav nam Božanska sila nenehno pomaga in celó v celoti prevzame skrbi nase, če jih le predamo v njene roke. Težava pa je največkrat v tem, da se svojih težav v resnici nečemo znebiti in se tudi nismo pripravljene popolnoma zaupati Bogu.

Spomnim se plakata Amnesty International. Na fotografiji je bilo na široko odprto okno, na okenski polici je sedel golob, ki je hotel odleteti, a je bila njegova noga priklenjena z verigo na težko železno kroglo. Ta prisposoba nam posreduje presunljiv občutek omejenosti in nesvobode. Veriga in železna krogla pa sta simbola za našo navezanost! To je teža, ki nas tišči



KAKO REŠEVATI ŽIVLJENJSKE TEŽAVE?

Vsako težavo, naj bo telesna ali duševna, materialna ali duhovna, lahko rešimo z modrostjo. Zato je pomembno, da težavo ne potlačimo in ne odpravimo, temveč jih sprejmemo in obdelamo. Sprejeti pomeni popolnoma sprejeti sebe in druge ter gojiti ljubezen, razumevanje in oproščanje sebi in drugim. Pogoj za razumevanje drugih je razumevanje samega sebe. Dati svobodo drugim pomeni biti tudi sam svoboden. Osrečiti druge pomeni osrečiti sebe in oprostiti drugim pomeni oprostiti sebi. Naša notranja naravnost konec koncev deluje povratno – podobno kot naša dejanja – vedno le na nas same. Prav tako kot vzrok naših težav leži tudi njihova rešitev samo v nas samih.

k tlom. Ko se rešimo verige, se obenem znebimo tudi notranjih bremen in lahko poletimo v nebo. Tega pa nikakor ne razumimo narobe. Osvoboditi se navezanosti ne pomeni zbežati od družine in družbe ter zanemarjati svojih dolžnosti. Nasprotno, tukaj gre za notranjo osvoboditev od strahu pred izgubo, od ljubosumja, stremljenja po posesti in hlepenja po moči. Osvoboditev od teh spon je povezana z duhovno disciplino in z delom na sebi. Vendar se je zelo težko pripraviti do tega, da se nečemu odpovemo, nekaj opustimo ali nekemu oprostimo.

Prebuditev agja čakre je nujna in bistvena stopnja našega razvoja. Sposobnosti, ki ležijo v tej čakri, nam pomagajo pri premagovanju vseh težav in predstavljajo veliko pomoč za ljudi z duševnimi težavami – z depresijo, s shizofrenijo ali s čustveno neuravnovešenostjo. Čustva sama po sebi so nevtralna. So le oblika energije, ki nam lahko koristi ali škoduje – prav tako kot ogenj, ki nam koristi, a nas lahko tudi uniči. S pomočjo agja čakre se lahko naučimo nadzorovati svoje notranje energije in jih usmerjati v dobro.

Predpogoj za dosego pravega znanja je veragja (odrekanje). Če hočemo dobiti to, kar je večno, se moramo odreči minljivemu. Veragja je predvsem notranji proces, ugasnitev želja in poželenj, ki povzročajo vedno nove karme. Ko jih izsušimo, reka karm sama od sebe presahne. Veragjo razvijamo predvsem z osredotočanjem na agja čakro. Pri tem pa moramo biti vedno pozorni na harmonijo in ravnovesje med srcem in razumom, nobenega od njiju ne smemo zanemariti. Ne pozabimo: cilj je združiti in uskladiti oba bistvena aspekta in nikakor zatiranje enega od njiju.

V agja čakri se potopimo v morje znanja in v ocean blaženosti (ananda), v katerem strah in trpljenje izgineta brez sledi. A nismo še na cilju. Še vedno nismo popolnoma stopljeni z Bitjo. Maja lahko kadarkoli vnovič prevlada in povleče našo zavest na nižje ravni.

Pred tem se zavarujemo z branjem svetih knjig, z duhovno družbo, z gojenjem dobrih misli, da nikomur ne povzročamo bolečin in da vedno delujemo z ljubeznijo ter razumevanjem. Ko se vse naše delovanje prečisti in izbistri s pomočjo agja čakre, postane vzorno, čisto in pozitivno ter podpira naš duhovni razvoj.

VAJE ZA AGJA ČAKRO

- *Dihalna vaja za razjasnitev in rešitev težav:*

Da bi lahko rešili neko težavo, ne glede na njeno vrsto, je pomembno predvsem eno: da smo sprošče-

ni. Sproščenost pomeni razširitev in združitev. Kdor se ne more sprostiti, tudi ne more meditirati. Zato je sposobnost sproščanja predpogoj, da lahko k reševanju težav pristopimo s trezno glavo, z intuicijo in modrostjo srca.

Učinkovito in hitro sprostitev dosežemo z osredotočanjem na dihanje. Pri tem svojo pozornost usmerimo na proces dihanja in na izžarevanje dihanja izven telesa. V vse telo vdihavajmo jasnost in čisto svetlobo in ob dolgem, popolnem izdihu sprostimo telo in um. Nato za kratek čas zadržimo dihanje, vse dokler nam je prijetno in se ne pojavi spontani impulz za vdih. Osvobodimo se negativnih misli in notranjih težav ter razširimo svojo zavest v neskončnost.

OB V DIHU SI PREDSTAVLJAJTE:

Vdihavam ves kozmos – vse obstaja v meni.

OB IZDIHU POMISLITE:

Izdihavam kozmos – vse stvarstvo pribaja iz mene.

MED ZADRŽEVANJEM DIHANJA SI RECITE:

Vsepovsod sem. Vse obstaja v meni; pa tudi tisto, kar obstaja izven mene, sem jaz. Sem eno z vsem.

ATMA ČINTAN IN MANANA

ATMA ČINTAN je premišljevanje o osnovnih vprašanih življenja: Kdo sem? Od kod sem prišel? Kam bom šel? Kakšna je moja naloga? Kaj je cilj mojega življenja?

V agja čakri dobimo odgovor na ta vprašanja: tat tvam asi, so ham – To si ti (Atma), to (Atma) sem jaz.

Reka se konča, ko se izlije v ocean. Nikoli se ocean ne izlije v reko. Ko je uresničena oseba v najvišji zavesti, je kot kaplja v oceanu, eno z Brahmanom, z najvišjo Bitjo. Prosvetljena oseba se poistoveti z Atmo: To sem jaz – so ham.

To je bistvo filozofije nedualizma (advajta). Njen najbolj znani predstavnik, veliki mislec in svetnik Sri Šankaračarja, je rekel: Prepoznavaj sebe v vsakem bitju. Ko prepoznamo enost z vsem živim, spoznamo enost z najvišjo Bitjo.

MANANA pomeni premišljevanje – potrpežljivo in vztrajno premišljevanje in preudarjanje. Manana nas varuje pred nepremišljenimi, prenapljenimi dejanji, besedami, odločitvami in pred nenadzorovanimi čustvi. Vzemimo si čas, kajti le sadež, ki dozori, je okusen. Stvari, ki jih naredimo v naglici, gredo pogosto v neželjeno smer. Z viveko in bhakti (sposobnost razločevanja in predanost) odstranimo plevel iz našega notranjega vrta in – ko bo čas dozorel – podarimo cvetje in plodove, ki smo jih v njem posadili, še drugim. **S**



Avtor sistema
Vishwaguru Paramhans
Maheshwarananda

Joga

v vsakdanjem življenju

pomaga



Vpis v
93 krajih
po Sloveniji

Poiščite svojo vadbo na: www.jvvz.org

