

Svadhištana čakra

OBVLADOVANJE NIŽJIH NAGONOV

DRUGA ČAKRA – svadhištana (sva = Bit; adhištana = sedež, prebivališče) je sedež naših slabih lastnosti, kot so zavist, pohlep, poželenje, ljubosumje, jeza in močne želje. "Prav v tem središču se ego z vsemi sredstvi bori za prevlado," opozarja Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v svoji knjigi *Skrite moči v človeku*.

Svadhištana čakra leži približno tri centimetre nad muladhara čakro, v višini stičišča med trtico in križnico. Predstavlja drugo stopnjo človeškega razvoja. V prejšnjih razvojnih obdobjih človeka je bil sedež kundalini šakti v tej čakri. V kali jugi ('mračna' ali 'železna doba', v kateri vladajo duhovno neznanje, brezbožnost, nasilje in trpljenje) – v sedanjem časovnem obdobju – pa je, zaradi naraščajočega materializma in sebičnosti ljudi, duhovna energija zdrsnila v muladhara čakro – v nezavedno.

ORANŽNA – AKTIVNOST, ENERGIJA, VESELJE, UPANJE

Barva svadhištana čakre je oranžna, barva ognja. Simbolizira čiščenje, aktivnost, veselje, upanje in samozavest. Kaže na to, da je energija postala aktivna. Oranžna barva je tudi barva jutranjega svitanja in nakazuje lastnosti, ki se razvijejo v tej čakri, ko jo obvladamo: vedrost, zaupanje vase, samozavest in energičnost. Oranžna pa je obenem tudi barva jeseni in večera, ko se narava umakne in se zavest usmeri navznoter. Ko se poglobimo in osredotočimo na svadhištana čakro, najdemo odgovore na mnoga vprašanja glede usode.

Kot smo opisali v prejšnji številki, je muladhara čakra skladišče, v katerem počivajo naše izkušnje in karme. V svadhištana čakri pa se te karme aktivirajo; tu dobimo možnost,

da jih očistimo. V tej čakri so na eni strani naše slabosti in napake, na drugi strani pa se odpira dragocena priložnost za razvoj v višje stopnje človeške zavesti. Z delom na svadhištana čakri lahko obvladamo nižje nagone, jih preobrazimo in končno premagamo.

PODZAVEST – PRVA RAZVOJNA STOPNJA ČLOVEKA

Raven zavesti svadhištana čakre je PODZAVEST, področje zavesti nekje med spanjem in budnim stanjem. Samo nejasno lahko slutimo, kaj je v njej; popolnega znanja in jasnosti o tem pa nikakor nimamo. Čeprav smo osredotočeni na zavest, na naše zaznave in dejanja vedno vplivajo tudi druge plasti zavesti. Polje naše zavesti je kot platno, na katero se preslika celoten spekter naših doživetij. Naloga podzavesti je podobna nalogi filmske kamere – posneti vse vtise, ki vplivajo na nas od zunaj ali od znotraj, če se jih zavedamo ali ne.

Ker podzavest zabeleži in posname vse, kar doživimo, mislimo, čutimo in delamo, je jasno, zakaj naše karme na nas učinkujejo neogibno, pa če si to želimo ali ne. Posledic ne moremo preprečiti, ker so subtilne sledi (samskare) naših dejanj, vtisnjene v podzavest, njihovi učinki pa so v isti meri 'programirani' vnaprej. To pa nikakor ne

Postanimo kot sonce, ki sije za vse,
za rastline, živali in ljudi – vsakdo od njih
naj vzame toliko toplote, kot je potrebuje.

Vishwagurudži

pomeni, da se prepustimo in dovolimo teči stvarjem v svojo smer. Pomembno je razumeti, da je naša usoda rezultat naših dosedanjih in naših sedanjih dejanj. Vse, kar se nam trenutno dogaja, smo povzročili sami s preteklimi dejanji in z mislimi, zato bo naša usoda rezultat našega sedanjega razmišljanja in delovanja.

Nismo žrtve preteklosti, niti 'igračka' v rokah zunanjih sil. Svojo usodo ustvarjamo sami, tukaj in zdaj. Da bi to lahko storili zavestno, je nujno potrebno svoje lastnosti in namere razkriti in iskreno preučiti pred samim sabo, da bi jih nato popolnoma zavestno usmerili v dobro. Ko razjasnimo, kaj je shranjeno v naši podzavesti, bolje razumemo naše motive in ravnanja ter spoznamo součinkovanje akcije in reakcije. Tako lahko predvidimo posledice, spremenimo obnašanje in vplivamo na rezultat svojega ravnanja. Tako nam uspe, da svojo prihodnost obrnemo na bolje in spodbudimo svoj razvoj. Če v skladišče svoje podzavesti vsak dan zavestno pošiljamo lepe, pozitivne in čiste misli, se bo naša usoda spremenila na bolje – a ne pozabimo, da velja tudi obratno!

V našem življenju se kundalini pogosto prebudi in dvigne do svadhištana čakre. Tam pa jo ustavijo ovire naših slabih lastnosti, kot so zavist, pohlep, poželenje, ljubosumje, nagla jeza in močne želje. Te lastnosti energijo ustavijo in vedno znova se mora vračati nazaj v muladhara čakro. Tako zavest mnogih ljudi vse življenje niha med obema najnižjima čakrama, ne da bi se kdajkoli lahko povzpela višje. Tega krogotoka ni tako lahko prekiniti, saj se soočamo še z armado neštetih škodljivih čustev, predsodkov, zagrenjenosti in strahov, ki smo si jih nabrali v mnogo življenjih. Če se proti njim borimo s silo, vztrajajo še bolj trdovratno ali pa se umaknejo ter skrijejo globoko v podzavest. Osvobodimo se jih lahko le, če jih zavestno opustimo. Opuščanje pa je za vse nas izjemno težko. Zelo radi bi se sicer osvobodili strahov in predsodkov, vendar nimamo poguma, da bi opustili lastnosti, ki jih podpirajo in hranijo. Ego nas namreč slepi, da bomo izgubili svojo identiteto in osebnost, če se bomo tem lastnostim odpovedali. In prav v tem središču, v svadhištana čakri, se ego z vsemi sredstvi bori za prevlado.

Sami sebi nikakor ne smemo lagati, se strašiti in obsojati, niti krivde valiti na druge. Naš notranji svet je razdeljen na dva dela: ena stran je 'svetla', druga pa 'temna'. Na tem lahko delamo le, če

Kako se lahko osvobodimo? Ko popustimo in podarimo svobodo. Dati svobodo drugim pomeni biti sam svoboden. *Vishwagurudži*

to dvojno resničnost upoštevamo in sprejmemo tudi svoje slabosti. Dokler pa ne sprejmemo samega sebe, je naš nadaljnji razvoj onemogočen, pa čeprav smo morda polni dobrih nasvetov, ki jih delimo drugim.

Iz številnih primerov zgodovine in sedanosti nam je znano, da slabe lastnosti, kot so jeza, sovraštvo, pohlep, ljubosumje, nasilje, okrutnost, strast, ošabnost, dvom o samem sebi in otopelost ljudi zaslepijo in jih pripravijo do tega, da povzročajo nečloveška dejanja. Prečiščenje teh nagnjenj, ki jih najdemo v vsakem človeku, zahteva dosmrtno budnost in nenehno prizadevanje. Disciplina in modrost sta orodji, s katerima jih lahko krotimo.



Polje naše zavesti je kot platno, na katero se preslika celoten spekter naših doživetij.

Dokončno se bomo teh nagonov lahko znebili šele ob koncu življenja, ker le-ti, kot del narave, služijo v svoji izvorni obliki ohranitvi našega fizičnega obstoja. Škodljive učinke razvijejo šele, ko se povežejo s sebičnim egom in jih brezobzirno uporabimo za izpolnjevanje sebičnih ciljev. Ko se tega zavemo in razumemo njihov pomen ter njihovo vlogo, lahko te 'sovražnike' ukrotimo, njihovo energijo pretvorimo in jo uporabimo za svoj razvoj.

JEZA, SOVRAŠTVO IN POHLEP so negativne izrazne oblike našega ega. Ego sam po sebi ni slab. Njegov pozitivni vidik je volja do življenja. Brez ega ne bi obstajali, saj brez volje in veselja do življenja ne more obstajati nihče. Ego je škodljiv le, če se izrodi v sebičnost jaza in izkoriščanje drugih. V Indiji

imenujemo jezo hudič, ki škoduje dvakrat, saj izpije kri osebe, na katero je usmerjena, in istočasno osebe, ki je jezna. Dokazano je, da nam med napadom jeze propadajo krvne celice. To nasilno čustvo zatemni naš celotni fenomen in nas oropa duhovne energije. Z izrazom jeze sta tesno povezana tudi pohlep in sovraštvo. Takoj ko se prebudi ena od teh lastnosti, se prebudita tudi drugi dve in skupaj opustošijo notranje polje. Silna moč teh čustvenih dražljajev pa v sebi skriva tudi pozitivni potencial. Če nam uspe nadzorovati te izbruhe energije, jih lahko spremenimo v ustvarjalno, pogumno in srčno ravnanje. Ko obvladamo jezo, postanemo bistveno bolj disciplinirani in pridobimo boljši nadzor tudi

nad drugimi negativnimi čustvi. Napade jeze in sovraštva lahko umirimo in odpravimo tako, da se v duhu poglobimo v človeka, na katerega smo se razjezili, in poskušamo razumeti njegove motive. To, kar razumemo, lahko lažje oprostimo. Občutke sovraštva ublažimo s sposobnostjo vživljanja, z obzirnostjo in s strpnostjo.

LJUBOSUMJE pomeni odvisnost od neke lastnine in prepričanje, da nam nekaj ali nekdo pripada. Domišljamo si, da bo konec sveta, če ne bomo dobili oziroma če bomo ponovno izgubili, na kar smo se navezali. Obnašamo se kot majhen otrok, ki se s sovrstniki bori za igračo; tudi če jo dobi, ni nič bolj zadovoljen kot prej. Težave vedno nastanejo takrat, ko razmišljamo sebično in ko hočemo nekaj brezpogojno imeti ali obdržati. Če v sebi začutimo čustva ljubosumja, si prizadevajmo postati samostojni in velikodušni; kajti najboljšo sredstvo proti ljubosumju je notranja svoboda.

Ljubosumje pa se pojavi samo, če čutimo tudi ljubezen. Brez ljubezni ni ljubosumja. Izgine šele, ko se čustvo ljubezni spremeni v čisto, nesebično ljubezen, ki je koristna za druge in jim daje podporo. Mnogi ljudje vse življenje trpijo, ker ne najdejo 'prave' ljubezni; s tem mislijo na življenjskega partnerja, ki bi uravnesil njihove osebne primanjkljaje in izpolnil njihove želje. Vendar resnično potrebujemo le pravo, Božansko ljubezen, saj je edina, ki nas osreči ter izpolni želje naše duše. In ta ljubezen obstaja v dajanju, samo v dajanju. Ko premagamo ljubosumje, postanemo svobodni in povečamo svojo sposobnost sprejemanja in dajanja vseobsegajoče ljubezni.

NASILJE IN OKRUTNOST najdemo vsepovsod v naravi, tako v človeku kot v živalih. Izvirata iz naravnega nagona po ohranitvi življenja in preživetju. Življenje ni nikoli popolnoma brez nasilja; med pitjem vode na primer uničujemo mikroskopsko majhna živa bitja. Ko režemo cvetje, ranimo – saj so tudi rastline živa bitja. V starih spisih piše, da bi se morali prehranjevati le s hrano, ki jo daje narava prostovoljno – s semeni, z zrnjem in z zreliimi plodovi. A če bi čakali tako dolgo, da bi sadje samo padlo z dreves, bi od lakote umrli. Zato tega pravila žal ne moremo popolnoma upoštevati. Vsekakor pa bi se morali izogibati vsakršnim slabim nameram v mislih, besedah in dejanjih. Naša nečimrnost in hlepenje po užitku naj ne bosta vzroka za trpljenje in nasilno smrt drugih živih bitij.

Imamo dar sočustvovanja in ugotovimo lahko, kaj trpljenje povzroča drugim. Tako se lahko naučimo izogniti nasilju in okrutnosti. Morali bi se truditi, da nikomur ničesar ne odvzamemo, da nikogar namerno ne uničimo in namerno ali zaradi malomarnosti nikomur ne zadamo bolečine. Ko v sebi premagamo okrutnost, naša ljubezen in naš občutek skupinske odgovornosti raste. Ko se odrečemo okrutnosti, smo sposobni nesebično služiti.

STRAST pomeni, da sami ustvarimo to, zaradi česar trpimo. Vzrok temu so materialne in telesne želje (bhogavasana), ki se v nas podobno kot žareči plameni razplamtijo, mi pa z vsem mogočim (največkrat napačnim) to boleče žarišče poskušamo pogasiti. Strast nas lahko popolnoma zaslepi in pokvari. V pozitivnem smislu je strast del življenja. Kot del nagona po ohranitvi vrste služi temu, da si pridobimo in ščitimo partnerstvo ter lastnino. Izraža se tudi kot veselje do življenja, vitalnost in ustvarjalna energija. Le iz strastne ljubezni do življenja nastanejo izjemna, genialna dela. Če pa pride do izraza njena sebična in neobrzdana plat, namesto ustvarjalno in ohranitveno deluje uničevalno.

Fanatizem in odvisnost sta v naši družbi močno razširjeni obliki strasti. Odvisnost je uničujoča v mnogih pogledih in ima več obrazov: prekomerno pitje in prehranjevanje, odvisnost od nikotina, alkohola in mamil, sla po denarju, lastnini, čutnih užitkih, moči in slavi. Fanatizem je prisoten tudi na mnogih področjih življenja: v veri in politiki; kot razizem, nacionalizem, zavračanje drugih kultur. Pozitiven izraz strasti je zavzemanje za dejavnosti v dobro vseh živih bitij – na primer varstvo narave, dobrodelno in človekoljubno delo, pa tudi umetniško ustvarjanje, raziskovanje, izobraževanje, šport, itd. Tako lahko strast postane aktivna in ustvarjalna sila ter močna motivacija našega duhovnega razvoja. Strast v pozitivnem smislu se kaže v idealizmu, navdušenju in trdni volji, ki so jo imeli in jo še vedno imajo mnogi za človeštvo pomembni znanstveniki, raziskovalci, dobrotniki in svetniki.

🌸 **PONOS** je v svojem pozitivnem smislu izraz občutka lastne vrednosti in uspeha. Zadovoljstvo nad dosežki nam daje vzpodbudo za nadaljnji trud. Ponos postane škodljiv, ko ni povezan z velikodušnostjo in s hvaležnostjo, temveč s sebičnostjo, z lastno hvalo, z ošabnostjo in z nečimrnostjo. Ko slavimo svoj uspeh, ga z radostjo podelimo z drugimi, ne ponižujemo in podcenjujmo jih. Ponos ne sme biti slep, paziti moramo predvsem na to, da nikogar ne prizadenemo. Pozitivni ponos je vedno povezan s ponižnostjo, ki nas varuje pred nadutostjo.

🌸 **OTOPELOST**, lenoba in odklanjanje kakršnekoli dejavnosti ni samo nezdravo, temveč povzroča tudi nezadovoljstvo, zlovoljnost in zatre naše talente. V nasprotju s tem pa sta počitek in razvedrilo po opravljenem delu pomembna in zdrava. Vsakemu naprežanju bi morala slediti faza sproščanja. Kot vsepovsod v življenju moramo tudi pri tem najti zlato sredino. Vse, kar je preveč enostransko za naš razvoj, ni dobro.

🌸 **Z DVOMOM** si otežujemo življenje. Dvom ustvarja neskladje. Enost zaupanja razdeli v dvojnost gotovosti in negotovosti. Še posebej obremenjujoč za naš obstoj je dvom v samega sebe. Notranja razdvojenost slabi našo energijo in s tem še povečuje našo negotovost. Dvom pa je lahko tudi zelo koristen, če nam pomaga pri kritični analizi ozadja. Dvom je funkcija intelekta (buddhi). Bog nam je dal razum, da bi razločevali med pravilnim in napačnim ter bi sprejemali prave odločitve. Ko premagamo dvome, se počutimo varne, mirne in sproščene. S temi lastnostmi postanemo opora družbe in drugim lahko pomagamo premagati njihove dvome. Ko se znebimo škodljivih dvomov, nas pot vodi k jasnosti in popolnemu zaupanju v Božansko vodstvo.

Nekateri menijo, da bodo premagali svoja čustva, če jih bodo 'izživeli'. Žal pa je to zelo huda zmot; s tem dosežemo ravno nasprotno. Ko popustimo nagonom svadhištana čakre, se ti medsebojno okrepijo in zastrupijo našo notranjo Bit.

Če svoje želje in strasti spustimo z vajeti, ker nam nekaj ali nekdo stoji na poti, pokaže ego svoje 'kremplje'. V nas se prebudi jeza, ki prebudi še močnejše orožje – sovraštvo. Sovraštvo pa zaneti ogenj zavisti in nevoščljivosti. Ko se na kupu znajde ta pogubna vojska, se pridružita še dva zaveznika – pohlep in maščevalnost, in na koncu skupaj sprožijo val nasilja in okrutnosti. Dan za dnem poslušamo, gledamo in beremo o tem, koliko grozot v svetu povzročijo maščevalnost, jeza, ljubosumje in nasilje. Ko opazujemo razdejanje, ki smo ga povzročili, podvomimo vase: zavemo se, kaj smo storili, in si ne znamo pomagati. Po navadi se na to odzovemo z 'zabrisanjem sledi', vse občutke potlačimo in jih potisnemo v podzavest. Vse prepogosto se nežne vzpodbude po uvidevnosti in izboljšanju zadušijo v lenobi in otopelosti.

Vedno pa je odločilnega pomena naša sposobnost upravljanja z našimi vzgibi in lastnostmi. Lahko jih negujemo in uporabljamo v dobrem ali slabem smislu, sebično in brezobzirno samo v lastno korist ali pa imamo razumevanje, ljubezen in sočutje tudi za druge. Ko je neka država v vojni, najprej uničijo komunikacijske in poštno zveze. Dokler smo v vojni s samim seboj, dokler prevladujejo mračne lastnosti in nam vlada ego, smo odrezani od Božanske Biti. Klica Boga ne moremo zaznati, ker tičimo pregloboko v svojih notranjih zagatah.

MIR JE KOT SVEČA V NAŠI ROKI

Miroljuben pogled na svet pomeni biti ljubezniv, dober, zaupljiv in razumevajoč do sebe in do drugih. Jeza in ljubosumje zožita srce. V resnici je v našem srcu dovolj prostora za celoten univerzum. Odprimo svojo notranjost in pustimo, da vsi ljudje začutijo ljubezen in toplino našega srca.

Zelo zgovoren je sledeč miselni poskus: poskušajte razmišljati prijazno in uničujoče hkrati oziroma občutiti ljubeznivo in sovražno čustvo. Spoznali boste, da je to že v osnovi nemogoče. Nemogoče je združiti noč in dan – luč in tema ne moreta obstajati skupaj. Ko vzide sonce, tema v hipu izgine.

Dobre in plemenite misli razsvetljuje naš fenomen ter s tem prečistijo tudi svadhištana čakro. Molitev, mantra in usmerjenost v dobro postopno osvetljujejo naše temne strani. Izpolnimo svojo meditacijo z ljubeznijo, s predanostjo, z razumevanjem in s toplino do sebe in drugih. Postanimo kot sonce, ki sije

za vse, za rastline, živali in ljudi – vsakdo od njih naj vzame toliko toplote, kot je potrebuje. Svadhištana čakra je, kot že rečeno, drugi mejnik na poti našega razvoja. Odločitev, da bi naredili ta korak, je za večino ljudi težka. Ko nekdo reče: "Vrata so odprta, zdaj lahko vstopite," za vrata pa prežijo divji tigri, pot je zaraščena s trnjevo goščavo in z varljivimi močvirji, kjer je vse polno krokodilov, kač in škorpionov, za vsem tem pa se odpira na videz neskončen ocean – se vsak raje umakne in zakliče: "Zaprte že vendar ta vrata!" Ta pogled se nam ponuja, ko se dvignemo iz zaščitniške teme nezavednega, da bi prodrli v prostore zavesti svadhištana čakre. A tigri, kače in škorpionji so naše lastnosti – vse to je v nas. Nihče nam ne grozi od zunaj; bojimo se senc, ki smo jim sami določili vsebino. Sami sebi predstavljamo oviro na svoji poti, nadaljevali bomo lahko le, če jo očistimo sami.

Kako se lahko osvobodimo? Ko popustimo in podarimo svobodo. Dati svobodo drugim pomeni biti sam svoboden. Očistiti pot drugim pomeni istočasno očistiti tudi svojo pot. Zato se nam ni treba bati, temveč bodimo veseli, da je naša zavest dosegla raven svadhištana čakre. Zdaj se začena obdobje novih in zanimivih izkušenj. Kundalini je tukaj mlada in vihrava, kot bi bila v puberteti, in nadaljnji razvoj skladno z naravo pred nas postavlja kar nekaj izzivov. Ego se krepí in bori za svoje občutke ter pravico do obstoja. Ko pridobivamo jasnost, se bolj zavedamo svojih dobrih lastnosti, pa tudi slabosti in težav. Ko ležimo v postelji in spimo, ne opazimo nereda v sobi. Takoj ko pa se prebudimo in ozremo naokrog, se zgrozimo in rečemo: "Kakšen nered, grozno! Takoj moram pospraviti." – in začnemo delati.

ELEMENT SVADHIŠTHANA ČAKRE JE VODA

Voda je sicer mehka in voljna, a jo kljub temu oziroma prav zaradi tega težko nadzorujemo. Ker jo težko primemo, se proti njej tudi težko borimo. Tekoča voda ima silno moč. Če prebije jez, si vodna masa neustavljivo utira svojo pot. Čeprav okna in vrata tesno zapremo, bo neogibno vdrla v hišo.

Zaledenela voda je trda in negibna; tekoča postane le, če se ogreje in stali. Podobno v muladhara čakri miruje energija kundalini – toga in negibna, kot bi bila zamrznjena. Teči začne šele na višji ravni valovanja – v svadhištana čakri. Ko energija začne teči, je pomembno, da pod nadzorom čistimo misli in lastnosti ter jih usmerjamo v pozitivno smer. Sicer obstaja nevarnost, da um izgubi ravnotežje, saj ga preplavijo neobdelana in do zdaj potlačena čustva. Pojavijo se notranji nemir, nespečnost, živčnost, nasilnost, depresija in druge duševne motnje. Zato ne prehitavamo, stopajmo korak za korakom, kot nam svetuje sistem Joga v vsakdanjem življenju.

ŽIVALSKI SIMBOL DRUGE ČAKRE JE KROKODIL (LENOBA); MANTRA: VAM

Predstavlja karmo, ki je v podzavesti v latentnem stanju. Krokodil je len in nedejaven, ko pa se aktivira, je izjemno hiter in močan ter izredno nevaren. Tudi ljudje aktiviramo vse svoje moči, ko začutimo močno željo ali hrepenenje po nečem. Ko potešimo hrepenenje in uresničimo želje, spet potonemo v prejšnje stanje



Khatu pranam (pozdrav Khatuju)

nedejavnosti. Lenoba je past svadhištana čakre, v katero se zlahka ujamemo.

Ko uspemo razrešiti najtežje težave podzavesti, se nam doseženo stanje zdi zelo prijetno in menimo, da se nam ni treba več truditi. Tako ustavimo energijski tok in zavest se spet umakne v muladhara čakro. Bidža mantra, subtilna vibracija svadhištana čakre, je VAM. Osredotočanje na zvok in notranje ponavljanje te mantrje lahko prebudi energijo te čakre in jo ponovno uravnovesi, če je njeno delovanje postalo preveč silovito.

TLAČENJE IN ZAVRAČANJE ČUSTEV VODI V NEVROZE

Pogosto ne moremo razumeti in razvrstiti čustev, ki se iz podzavesti dvigajo v zavest. Njihova silovita moč in nejasnost glede vzrokov ter medsebojnih povezanosti nas prestraši in zmede. Kljub temu pa teh vzgibov ne bi smeli takoj odriniti. Nenehno tlačenje in zavračanje čustev lahko povzroči nevroze in druge duševne motnje, kot tudi obolenja v predelu trebuha. Poleg tega prav tista čustva, ki jih skrbno skrivamo in jih hočemo zatajiti, ob prvi priliki ponovno pridejo na površje. Nekateri svetujejo, naj damo čustvom svobodo, jih zadovoljimo in izživimo, saj bodo tako izginila. Tudi to ni prava pot. Ko jim damo prostor, jih krepimo in jim damo moč.

Prava pot za osvoboditev nezaželenih občutkov in misli ni niti, da jih potlačimo niti da jih izživimo, temveč da jih z modrostjo odstranimo. Če zavržemo nepregledano 'vrečo svojih senčnih plati', napravimo dragoceno priložnost. Mogoče je v vreči skrit košček zlata.

Vsak človek se bo moral nekega dne sprehoditi skozi muladhara čakro in svadhištana čakro, če to hoče ali ne, če vadi jogo ali ne, če moli in meditira ali če ga duhovnost sploh ne zanima. Poznavanje faz tega dozorevanja nam je pri tem v veliko pomoč.

Svadhištana čakra je naš vsakodnevni prostor za vadbo in doživljenjski izziv. Z modrostjo, Božjo pomočjo in vodstvom duhovnega učitelja lahko premagamo vse težave, ki jih je za nas ta čakra 'pripravila'. Molim za vaš uspeh; naj se vse vaše misli in vaši občutki spremenijo v dobro.

Telesni položaji (asane), ki usklajajo svadhištana čakro:

- ▼ bhudžangasana (kobra) glej sliko položaj 1

Ko se kobra razburi, visoko dvigne glavo. Ko se umiri, ponovno spusti glavo na tla. Z bhudžangasano lahko nadzorujemo in blažimo čustvene dražljaje, predvsem jezo. Učinkovanje vaje še okrepimo, če prekrizamo prste rok na hrbtu in se osredotočimo na svadhištana čakro.

- ▼ šalabhasana (kobilica)
- ▼ dhanurasana (lok) glej sliko položaj 2
- ▼ skandharasana (položaj na ramenih) glej sliko položaj 3
- ▼ joga mudra (predklon iz položaja na petah)
- ▼ čakrasana (kolo) glej sliko položaj 4
- ▼ setu asana (most) glej sliko položaj 5
- ▼ mrigasana (srna) glej sliko položaj 6
- ▼ surjanamaskar (pozdrav soncu)
- ▼ Khatu pranam (pozdrav Khatuju) glej sliko na prejšnji strani **S**

Natančna navodila in opisi vaj so v knjigi *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*.



Položaj 1: Bhudžangasana



Položaj 2: Dhanurasana



Položaj 3: Skandharasana



Položaj 4: Čakrasana



Položaj 5: Setu asana



Položaj 6: Mrigasana

Joga

v vsakdanjem življenju



Avtor sistema
Vishwaguru Paramhans
Maheshwarananda



Vadba v Mozirskem gaju junij 2015

Vpis v 91 krajih
po Sloveniji

Izvorna
joga

Poiščite svojo vadbo na: www.jvvz.org