

Neljä salaista chakraa

HELENA NYMARK

Keho ja mieli ovat luonnostaan orgaanisia. Tämä tarkoittaa, että niiden kanssa työskenteleminen – oli kyseessä sitten meditaatio tai muut harjoitukset – vaatii kärsivällisyyttä ja malttia.

Kun aloitamme meditaation, koemme usein tietynlaisen hiljentyminen prosessin. Keho rentoutuu, pulssi ja hengitys hidastuvat, ja mielen hälinä vähenee. Tämä johtaa rauhalliseen ja hiljaiseen tilaan. Tämä rauhallisuus voi kuitenkin muuttua helposti tylsäksi ja sumuiseksi, eli kirkkaus ja selkeys puuttuu tästä kokemuksesta.

Mielenselkeys, joka on osa luonnollista olemustamme, on kuin kirkas talviyö. Kuu paistaa, ja sen valo on kirkas ja raikas. Tämä on se selkeys, joka on aidossa luonnollisessa olemuksessamme – kokemus raikkaasta ja esteettömästä tietoisuudesta.

Monissa itämaisissa perinteissä puhutaan kehon kolmesta keskuksesta, jotka tunnetaan nimellä ”dantien” (tai tanden japaniksi). Keskuksista puhutaan näissä perinteissä ns. voimakeskusina. Keskuksilla on myös toinen, paljon hienovaraisempi ominaisuus, joka ei ole yhtä tunnettu. Keskuksat ovat fyysisen kehomme sisällä, mutta eivät ole fyysisiä vaan energisiä keskuksia. Nämä energiakeskukset pysyvät aina puhtaina, karman, samsaran tai traumojen vaikutukset eivät ulotu niihin. Näistä kolme keskusta sijaitsee pään keskellä, rinnan keskellä ja vatsan keskellä, kaikki kehon keskilinjalla ja neljäs kehon ulkopuolella.

Pään keskus: selkeys ja viisaus

Pään keskus liittyy läheisesti selkeyteen, edustaa viisauden aspektia olemuksessamme. Pään keskuksen selkeys mahdollistaa

listaa tarkan erottelukyvyn ja havainnon. Selkeä mieli on välttämätön asioiden todelliseksi näkemiseksi, ja se antaa kyvyn erotella kokemuksemme. Tämä selkeys edustaa myös järkevyyttä, tasapainoisuutta ja jopa puhdasta rakkautta. Ilman selkeyttä rakkaus muuttuu sameaksi, sokeaksi ja kaoottiseksi, aivan kuten monet ihmiset kokevat nuoruudessaan intensiivistä mutta hämmennyttävää rakkautta.

Viisaus, tietämättömyyden vastakohta, liittyy läheisesti tähän selkeyteen. Tietämättömyys juontuu uskosta, että olemme erillisiä, eristäytyneitä olentoja—mitä voisimme kutsua ”minäksi” tai ”itseksi”. Tämä uskomus johtaa kitkaan, sekaanukseen ja tietämättömiin tekoihin. Viisaus taas on tämän tietämättömyyden poissaoloa, eikä se tarkoita tiedon tai informaation keräämistä. Monet ihmiset luulevat virheellisesti, että viisaus tulee kirjoitusten lukemisesta tai valtavan tiedon määrän keräämisestä, mutta todellinen viisaus on yksinkertaisuutta, ei monimutkaisuutta. Se on oivallus ja ymmärrys, että kokemamme minä-hahmo ja minä-pohjaiset tunteet ja reaktiot vääristävät kokemusmaailmaamme. Viisaus kehittyä siitä mukaan, kun oivallamme ja puhdistamme minä-pohjaiset jäljet mielestämme, jolloin pystymme kokemaan kaiken suoraan ilman rajoittavia suodattimia.

Rinnan keskus: elinvoimaisuus ja hyvinvointi

Toinen keskus, sijaitsee rinnassa, ja liittyy elinvoimaisuuteen ja hyvinvointiin. Huolimatta mistään karman tai samsaran vaikutuksista, tämä keskus pysyy puhtaana. Trauma voi kuitenkin saada sydämen jäätyneeseen, mikä vaikeuttaa rakkauden ja myötätunnon tuntemista itseään ja muita kohtaan. Tämä ei tarkoita, että ihminen olisi täysin kyvytön rakkauteen, mutta se luo esteitä. Tämä rinnan keskus edustaa luonnollista, spontaania kykyämme hyvinvointiin ja rakkauteen - ominaisuuksia, jotka ovat olennaisia todellisessa olemuksessamme.

Kun puhumme elinvoimaisuudesta, hyvinvoinnista, rakkaudesta ja myötätunnosta, on tärkeää ymmärtää nämä ominaisuudet suhteessa synnynnäiseen luonteeseemme. Nämä eivät ole pinnallisia piirteitä, vaan perustavanlaatuisia osia olemuksestamme. Todellinen hyvinvointi ei ole sitä, että kaunistellaan todellisuutta tai

että käyttäydymme vain ystävällisesti; se on syvää, spontaania ilmaisua perimmäisestä hyvinvoinnista. Tämä hyvinvointi kohdistuu sekä itseemme että muihin. Kun kärsimme traumasta ja harhakuvitelmisista, kamppailemme usein elääksemme tämän perimmäisen hyvinvoinnin mukaisesti.

Vatsan keskus: elinvoima ja tasapaino

Kolmas keskus, joka sijaitsee alavatsassa, tunnetaan nimellä lower dantien tai tanden japaniksi. Tämä keskus, kuten muutkin, pysyy puhtaana ja on elinvoiman ja tasapainon lähde. Se liittyy läheisesti fyysisen voimaamme, vakautemme ja yleiseen hyvinvointiimme. On kuitenkin tärkeää, ettei tähän keskuksen keskity liikaa tai yritä manipuloida sitä. Sen sijaan meidän tulisi tarkkailla sitä lempeästi ihailen, aivan kuten katsomme kukannuppua avautumassa aamun auringossa. Jos yritämme pakottaa kukan avautumaan, saamme vahingoittaa sitä. Samoin meidän tulisi antaa tämän keskuksen luonnollisen avautumisen tapahtua ilman häirintää.

Monet perinteet lähestyvät dantienin kanssa työskentelyä keskittymällä manipulointiin ja kontrollointiin. Tämä lähestymistapa kuitenkin usein epäonnistuu tunnistamaan näiden keskusten luonnollisen tilan. Todellinen ymmärrys ja näiden keskusten ihailminen voivat johtaa syvästiin muutoksiin, jotka auttavat parantamaan ja puhdistamaan kehoa ja mieltä.

Neljän keskuksien alku

Kolmen sisäisen keskuksen lisäksi on kaksi keskusta, jotka sijaitsevat kehon ulkopuolella pystysuoran keskipilarin molemmissa ääripäässä, 5-6 metrin etäisyydessä kehosta. Näitä kutsutaan neljänneksi keskuksiksi, joista toinen sijaitsee pään yläpuolella ja toinen jalkojen alapuolella.

Vaikka keskus on jakautunut kahdeksi erilliseksi, muodostavat nämä yhdessä täydellisen kokemuksen mielemme alkuperäisestä ja aidosta luonteesta, siitä luonteesta, jota ei rajoita mikään ehdollistunut ajattelumalli, trauma tai mikään karma tai ylisukupolvelinen lasti. Kun saamme yhteyden tähän keskukseseen, pääsemme kylpemään oman valaistuneen luontomme puhtaassa ja alkuperäisessä elämänmyönteisessä kokemuksessa.

Yhteyden voima ja koko kehon hymy

Lopulta yhteys kaikkiin neljään keskukseseen – kolmeen sisäiseen dantieniin ja ulkoiseen neljänneksen keskuksen pariin – johtaa syvempään kokemukseen aidosta olemisesta. Saamme mahdollisuuden kokea puhdasta kirkkaudesta, iloa ja leikkisyyttä, jotka ovat jo sisällämme. Tämä yhteys tuo mukanaan sisäisen ilon tilan, joka valaisee koko kehon ja joka on luontaista luonnollemme. Tätä iloa ei tarvitse etsiä ulkopuolelta; se on jo meissä, odottamassa uudelleen löytämistään.

Aloita harjoittaminen opettajan avulla

Saat omakohtaisen kokemuksen näistä keskuksista ja samalla kokemuksen oman kehosi ja mielesi vapaasta ja luonnollisesta perustilasta opettajan tekemällä pointtaamisella. Pätevä opettaja osoittaa sinulle oman kokemuksensa kautta, miltä yhteys keskuksiin tuntuu hänen keho-mielellään, ja tunnustelemalla opettajan energiaa pystyt tuntemaan, miltä tämä energia tuntuu sinun omassa kehossasi ja mielessäsi. Ilman opettajalta saatua pointtausta, harjoitusta ei voi tehdä oikein.

Meditaation ja henkisen harjoittamisen tarkoitus on paluu alkuperäiseen tilaamme, vapautua karmojen, samsaran ja trauman tuomista vinouduksista. Omakohtainen kokemus aidosta alkuperäisestä olemisesta ja sen vakiinnuttaminen on merkityksellistä, mitä voimme tehdä ja saavuttaa.

Artikkeli perustuu Amrita Baban luento ”Baba’s Masterclass of Enlightenment and “Energybodies” joka löytyy kokonaisuudessaan täältä:



Neljä salaista chakraa -workshop Kongsan Kartanossa 20.9. klo 17.30-20.00. Katso keskiaukeama.



Lisätietoja tapahtumasta:

Ykseys, mitä se on?

RIITTA WAHLSTRÖM



daan ykseyden voima, karhunpeijaisissa luotiin yhteys karhun voimaan. Luonnosta kohtamme jatkuvan luomisen ja muutoksen värähtelyihmeen ja voimme joskus nähdä keijut ja muut luonnonhenget värähtelevinä olentoina.

Monet taiteilijat kokevat ykseyskokemuksia, herkinä ihmisinä he kuvaavat kokemusta haltioitumisena, ajan ja paikan ja oman itsen katoamisena. Sulautumisen luomaansa musiikkiin tai taiteeseen.

Hyvin voimakkaissa pyhissä paikoissa ykseyskokemus on hiljentymistä, parantumista ja ainutkertaista kokemista korkeimmasta. Kun olemme rakkaudellisessa tilassa, täynnä myötätuntoa ja valoa, olemme astuneet siihen todellisuuteen, josta olemme lähteneet. Myötätuntoon rakkauteen ja hyvinvointiin sitoutumisessa ajatusten, toiveiden ja tekojen kautta, luomme värähtelyä, jossa voi tapahtua ihmeitä. Monille ovat tuttuja pyhimysten tekemät parannusihmeet. He ovat luoneet värähtelykokonaisuudet keskittymällä syviin rukouksiin, yhteyksiin jumalalliseen maailmaan ja luoneet näitä ihmeitä.

Jokaisella on mahdollisuus keskittyä sellaisiin värähtelyihin, jotka ravitsevat ikäaikaista voimaamme olla pyhyydessä, valossa ja rakkaudessa. Tositarinan mukaan, buddhalainen munkki meni ostoskeskuksen ovien lähelle ja alkoi luoda hyviä värähtelyjä hymyilemällä ja meditoimalla. Alussa ihmiset olivat kiukkuisia, mitä tuo täällä tekee munkin kaavussa oven pielessä. Jonkin ajan kuluttua tapahtuikin muutos, ihmiset alkoivat kaivata nähdä munkin oven luona. He alkoivat hymyillä ja ottaa valokuvia ja koko heidän olemuksensa muuttui. Kun tämä muutos oli tapahtunut, munkki siirtyi seuraavalle ostoskeskukselle ja alkoi siellä istua maassa hymyillen rauhaa ja valoa ja myötätuntoa.

Ykseyden kokeminen yhtyneenä valoon ja rakkauteen on mahdollista missä vain, jos on riittävän harjaantunut luomaan hyvinvointia, valoa ja rakkautta täynnä olevaa värähtelyä, ajatusten, mantrojen ja rukousten voimaa.

Olemme kuulleet usein sanottavan, että kaikki on ykseyttä. Kukaan ei ole oikeasti yksin, vaikka monet tuntevatkin yksinäisyyttä. Mitä tämä ykseys sitten tarkoittaa? Oma kokemukseni ykseydestä on vain yksi monista erilaisista. Olin luonnossa, vanhalla muinaispaikalla Nauvon Jatulintarhan kalliolla ja lepäsin hoitavan kallon päällä. Mieleeni nousi kuva ykseyden yhdestä ulottuvuudesta. Koin, että kaikki värähtelee ja kaikki värähtely on jatkuvassa liikkeessä ja yhteydessä toisiinsa.

Kallio, kivet, maa aurinko, kuu, tähdet, kasvit, ihmiset ja rakennukset, kaikki värähtelee omalla tavallaan ja kohtaa värähtelyjen kautta kaiken. Olemme ikään kuin yhtenäisessä kelluvassa värähtelykentässä, joka liikkuu ja muuttuu aina hetkestä toiseen, kuten ihmisen aura, jonka värit vaihtuvat hetkestä toiseen. Olen joskus katsellut ystäväni auraa, joka oli kultainen kehä, ja joskus taas toisen aura oli vaaleanpunainen eläen ja värähdellen muuttuen koko ajan. Jaakko Muhosen Ykseyden oppikirjassa kerrotaan ykseydestä, jossa yhdistytään valoon tai pyhään henkeen, rakastavaan voimaan.

Meillä on värähtelevien ajatustemme kautta mahdollisuus luoda ykseysvärähtely, joka on rakkautta, kauneutta, valoa ja hyvinvointia. Ajatuksemme ja erityisesti hyvin keskittynyt ajatus alkaakin luoda maailmaa, jossa se kutsuu haluamaansa luokseen. Ikään kuin värähdellen tietyllä taajuudella, joka kutsuu samaa taajuutta luokseen.

Rounakari kuvaa väitöskirjassaan: Karhun katseella laulan, sulautumisen, ykseyden kokemista hurmiona, jota kaipaa kokea uudelleen. Seremonioissa luo-