

Manipura čakra

ognjeno središče

MANIPURA ČAKRA je mesto draguljev (mani = biser, dragulj; pūra = kraj, mesto), kjer prebivajo jasnost, modrost, samozavestnost in dobro počutje. V njenem sijaju se kopajo tako nižje čakre kot tudi srčna čakra (anahata čakra), pravi Vishwaguru Paramhans Maheshwarananda v knjigi *Skrite moči v človeku*.

Ko smo prehodili stopnji nezavednega in podzavestnega – muladhara čakro in svadhištana čakro – doseže naša zavest tretjo raven, manipura čakro. S spoznanjem manipura čakre se aspirant znajde na pomembni stopnji duhovne poti. Tisti, katerega zavest je razvita v manipura čakri, bo z veliko verjetnostjo – pod vodstvom razsvetljenega duhovnega učitelja – še v tem življenju prišel do cilja, do najvišje zavesti. Več kot pol poti je že opravil.

Manipura čakra je v sredini trebuha, za popkom; zato se imenuje tudi popkovno središče. Natančneje rečeno, obseg učinkovanja te čakre se razprostira v polmeru 7 cm nad in pod popkom. Na telesni ravni ustreza sončnemu pletezu.

Občutki sreče in ljubezni, ki jih čutimo v srcu, pravzaprav izvirajo iz manipura čakre in se od tam povzpnejo v srčno središče. Pozitivno izžarevanje manipura čakre čisti tudi svadhištana in muladhara čakro ter njune lastnosti.

Iz strasti se razvije čista, nesebična ljubezen. V svetlobi modrosti se pristranskost in nenaklonjenost spremenita v spoštovanje in razumevanje, zavist in pohlepna nenasitnost pa v naklonjenost in zdravo mero. Zaradi pridobljene samozavesti se ponos in ljubosumje spremenita v skromnost in velikodušnost. Neznanje se spremeni v jasnost, lenoba pa v usmerjenost k cilju in doslednemu prizadevanju. Naslednja bisera manipura čakre sta samozavest in zaupanje vase. Dokler teh biserov v sebi ne odkrijemo in osvetlimo, živimo v nenehnem strahu – bojimo se, da nismo ljubljene, da ne bomo uspeli, da bomo zboleli, umrli itd. Veliko naših strahov nastane zaradi zapor v manipura čakri. Manipura čakra je tesno povezana z duševnostjo. Duševne težave so pogosto razlog za prebavne motnje. Mnogi ljudje se na primer na strah ali stres odzovejo z bolečinami v trebuhu ali z drisko.

**V resnici obstaja le ena religija: človečnost
en narod: človeštvo in
en Bog: univerzalni Bog.**

Vishwagurudž

OGNJENO (SONČEVO) SREDIŠČE

Tattva (element) manipura čakre je tedžas (ogenj). Zato se ta čakra imenuje tudi ognjeno ali sončevo središče. Element ognja se na telesni ravni izraža kot telesna toplota. Manipura čakra upravlja z našo energijo in z njo oskrbuje predvsem prebavne organe. Z aktiviranjem in uravnavanjem prebavnega ognja pomembno prispeva k dobremu in trdnemu zdravju.

Manipura čakro opisujejo tudi kot kozmična vrata, saj skozi njo vstopajo številne astralne sile. V njej je središče hara (Hara = ime boga Šive, sinonim za moč in energijo), levje središče oz. središče moči, ki nam podarja uravnovešenost, trdnost, moč in aktivnost. Deluje kot transformator energije, ki kozmično življenjsko energijo (prano), ki jo sprejemamo s hrano, pretvori in z njo oskrbi telo. Na telesni ravni lahko delovanje te čakre primerjamo z delovanjem kamina. Ko naložimo drva na

ogenj, z njimi hranimo plamen. Ko pa drv zmanjka, ogenj počasi ugasne. 'Drva' za naš prebavni ogenj (džatharagni) so hrana, ki jo zaužijemo. Žitarice, oreški, zelenjava in sadje spadajo med živila, ki imajo močno pozitivno vibracijo. Tako kot slaba drva, ki ne gorijo dobro, lahko daje hrana slabe kakovosti le malo moči in zdravja. Tudi vročevrni izbruhi besa, jeze in nasilnost odvajajo energijo manipura čakri in jo zaradi tega slabijo.

Dober kamin oddaja toploto dolgo časa in ni potrebno, da nanj nenehno nalagamo drva. Kamin, ki deluje slabo, pa se shladi takoj, ko zmanjka drv. Če manipura čakra energije iz hrane ne sprejema, izkorišča in razporeja pravilno, se počutimo utrujeni, šibki in bolni. Aktivna manipura čakra pa telo oskrbuje z zadostno količino energije, tudi če ne spimo in ne jemo dovolj, zato predstavlja najpomembnejše energijsko središče za naše telesno zdravje.

**UŽIVAJTE HRANO S ČISTO, POZITIVNO VIBRACIJO**

Tako za telesno kot tudi duševno zdravje je zelo pomembno uživanje zdravih in energijsko bogatih živil s čisto, pozitivno vibracijo.

Preden posežemo po nekem živilu, bi se morali pozanimati, od kod izvira in kakšna je njegova kakovost oz. kakšne lastnosti ima.

Pomembne niso le hranilne snovi, ki jih vsebuje, temveč tudi subtilna vibracija živila, ki ima izrazit učinek na telo, um in našo duhovno energijo.

Temeljno vprašanje, ki bi si ga moral zastaviti vsakdo med nami, je: "Je hrana, ki jo uživam, povezana z bolečino, s trpljenjem in s smrtjo živih bitij?"

Ne le, da meso škodi telesnemu zdravju, njegovo uživanje je absolutno škodljivo za zavest in ima težke karmične posledice. Z mesom, ki ga zaužijemo, vsrkamo tudi vibracije smrtnega strahu ubitih živali, njihove bolečine in njihov obup.

Da bi nevtralizirali slaba sevanja in slabe vplive, ki so brez naše vednosti v hrani, je zelo priporočljivo, da pred obrokom izrečemo oz. zapojemo molitev, ki preobrazi subtilne vibracije v jedeh in vpliva na uravnovešeno delovanje manipura čakre.

POSLEDICE NEURAVNOVEŠENE MANIPURA ČAKRE

Neravnovesje in zapore v manipura čakri hromijo in uničujejo našo energijo ter povzročajo različne telesne in duševne težave. Če ne moremo jasno razmišljati, izražati svojih misli in občutkov, če je naš um kot zamegljen, so temu vzrok motnje v manipura čakri.

Nezadostna energija manipura čakre in slabo delujoči prebavni sistem predstavljata vzrok za številne bolezni, kot so: sladkorna bolezen, kožne bolezni, bolezni srca in ožilja, putika, artritis, revmatske bolezni, nekatere oblike migrene, alergije in veliko drugih. Z manipura čakro je tesno povezano delovanje trebušne slinavke. 'Premik' trebušne slinavke je pogost vzrok za motnje v delovanju manipura čakre. Če je trebušna slinavka na pravem mestu, sredi popka občutimo rahlo utripanje. Včasih pa čutimo utrip desno ali levo od popka, nad ali pod njim. Tak premik utripa lahko povzroči različne težave – glavobol, migreno, drisko, bolečine v tre-

"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." Vishwagurudži

buhu, pomanjkanje energije in občutek strahu.

Če otipamo utrip na primer levo nad popkom, lahko to nakazuje težave z dihanjem. Če pa ga otipamo levo od popka, je lahko to vzrok za čustvene težave. Na desno premaknjen utrip lahko povzroči energetske zapore. Če je premaknjen desno navzdol, se lahko pojavijo prebavne motnje.

V manipura čakri se srečata energiji prane in apane. Predstavljata osnovni funkciji dajanja in jemanja, širjenja in krčenja, asimilacije in izločanja. V telesu sta dve osnovni funkciji: sprejemanje energije (pran) in izločanje odpadnih snovi (apan). Obe morata nemoteno delovati; motnje in zapore v njunem delovanju povzročajo bolezni, v skrajnem primeru tudi smrt.

Prana je sprejemajoča moč, ki omogoča in nadzoruje preskrbo z energijo. Njen sedež je v zgornjem delu telesa. S prano sprejemamo iz zraka življenjsko pomemben kisik in življenjsko energijo, ki je v zraku, ki ga vdihavamo.

Apan je izločevalna moč, ki skrbi za razstrupljanje s pomočjo ekskrecije in sekrecije (z izločanjem oz. odstranjevanjem odpadnih ali škodljivih snovi oz. presnovkov skozi izločala) ter z izdihavanjem. Sedež ima v spodnjem delu trebuha. Če apan vaju nima prostega pretoka, pride do za-

strupitve. Bolezni, ki prizadenejo trebuh, črevesje, ledvice, sečila, noge itd., so posledica motnje v delovanju apan vaju.

Pran in apan nimata le telesne, temveč tudi zelo pomembno duhovno funkcijo. Energijo prane zaznamuje naše duhovno izžarevanje, torej naše lastnosti, občutki in misli. Dokler je še onesnažena in obremenjena s karmično 'navlako', se ne more dvigniti in združiti z najvišjo zavestjo.

SIMBOLI MANIPURA ČAKRE

Živalski simbol manipura čakre je oven, ognjevita in živahna žival. Živalski simboli v čakrah nakazujejo, da smo na tej stopnji razvoja še vedno povezani z naravo. Razvoj embria v maternici dokazuje, da v sebi nosimo dedno zasnovo tako iz rastlinskega kot tudi iz živalskega in človeškega življenja, zato moramo vedno znova upoštevati lastnosti in aspekte zavesti, ki tvorijo naše evolucijske temelje.

Naslednji simbol manipura čakre je trikotnik, obrnjen z vrhom navzdol. Simbolizira izvor; stranici, ki sta usmerjeni navzgor, pa predstavljata rast in razvoj. Trikotnik simbolizira tudi ogenj v manipura čakri, ki se širi in dviguje navzgor.

V manipura čakri prebivata božanstvi Višnu in Lakšmi. Lakšmi je boginja blagostanja. S tem ni mišljeno le materialno blagostanje, temveč predvsem duhovno in blagostanje zdravja. Zdravje in vesela narava sta najdragocenejši dobrini, ki omogočata, da je naše življenje uspešno in srečno. Lakšmi je tako rekoč 'nebeško nasprotje' maje. Podarja neskajljeno in trajno srečo. Lakšmi simbolizira dvigajočo se duhovno energijo, nasprotno pa maja odvrača zavest od duhovnosti in jo usmerja v materializem.

Element muladhara čakre je ogenj kot simbol aktivnosti in ustvarjalnosti. V tej prasliki stvarstva so torej prisotni vsi elementi: zemlja, voda, ogenj, zrak (zvok) in prostor.

Barva manipura čakre je rumenooranžna, njeno izžarevanje pa zelena, ki je komplementarna barva rdeči. Ima barvo čistega plamena, ki daje svetlobo in energijo ter odstrani vse nečistoče.

'Ogenj' na eni strani pomeni agresivnost, strast, notranjo vročino, nemir, na drugi strani pa tudi očiščenje in razbistriitev. V manipura čakri imamo enkratno priložnost, da se enkrat za vselej osvobodimo slabih lastnosti in navad. Če v ogenj manipura čakre vržemo svoje dvome in slabosti, kot sta jeza in zavist, jih ta nemudoma spremeni v pepel. Zato energije takih čustev ne usmerjamo v glavo ali srce, kjer povzročajo zapore, napetosti in bolečine, temveč v svoje notranje kurišče.

Bidža mantra manipura čakre je RAM. Ta zvok tvorijo vibracije, ki nastanejo v tem središču ob srečanju nadijev. Če nekaj časa pojemo RAM s posebnim poudarkom na črki R, začutimo prijetno toploto in tok energije.

SEDEŽ BESED

V manipura čakri je sedež besed. To dokazuje naslednji poskus: položite palec roke na popek in glasno izgovorite neko besedo. Opazili boste, da občutite vibracijo zvoka v popku, še preden jo zaznate na ustnicah. Zvok nastane v popku, se dvigne do grla in se manifestira kot glas na ustnicah. Vaje, ki krepijo in usklajajo manipura čakro, so torej v pomoč tudi pri vseh vrstah govornih motenj.

VAJE ZA MANIPURA ČAKRO

☞ **Vaje, ki dobro učinkujejo na prebavo in aktivirajo manipura čakro:**

- Nežno masiranje trebuha v smeri urnega kazalca.
- Virasana (položaj junaka 10) in vadžrasana (položaj na petah 4) imata močan učinek na prebavo. Vplivata namreč na vadžra nadija, dva živčna kanala, ki potekata od nožnih palcev navzgor po prednji strani telesa. Za stimuliranje prebave je priporočljivo, da po jedi pet do deset minut sedemo v vadžrasano.
- Druge zelo učinkovite vaje so tudi vzdigi iz počepa, veslanje, mletje in čoln kot tudi ašva sančalanasana, pad prasar paščimottanasana, šalabhasana (5), dhanurasana (8) in noka sančalanasana (2).

☞ **Vaja za prebujanje manipura čakre:**

- Lezite na hrbet v udoben položaj in sprostite vse telo.
- Osredotočite se na manipura čakro – občutite pretakanje energije v tem energijskem središču.
- Odprite se toku kozmične energije, sprejmite jo, naj neovirano teče.
- Desetkrat globoko vdihnite in izdihnite. Ob vdihu štejte do 25, zadržite dih in štejte do 5; ob izdihu štejte do 25 in usmerite energijo v srčno središče (anahata čakro). Nato ponovno brez zadrževanja diha počasi in globoko vdihnite. Ko boste vadili že nekaj časa, lahko skladno s svojo pljučno zmogljivostjo povečate število enot do 50 pri vdihu, do 15 pri zadrževanju diha in do 50 pri izdihu. 115
- 10-krat vdihnite in izdihnite: ob vdihu štejte do 5, zadržite dih in štejte do 15, ob izdihu štejte do 10, zadržite dih in štejte do 15.
- Normalno dihajte in se osredotočajte na manipura čakro.
- Počasi premaknite prste rok, dlani in roke, nato še nožne prste, stopala in noge.
- 10-krat izmenično krožite z nogami kot pri vožnji kolesa naprej in 10-krat nazaj.
- Obrnite se na trebuh in se nekaj minut sproščajte.
- Dlani položite ob ramena na tla. Oprite se na



Santulanasana (1)



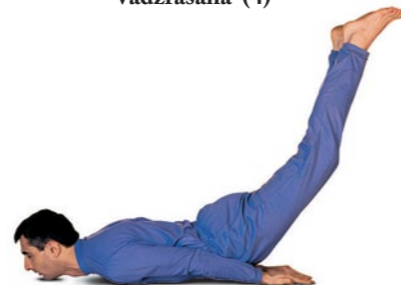
Noka sančalanasana (2)



Kašjapasana (3)



Vadžrasana (4)



Šalabhasana (5)



Viparitkarni mudra (6)



Paščimottanasana (7)



Dhanurasana (8)



Ardha matsjendrasana (9)



Virasana (10)

roke in dvignite zgornji del telesa – popek se dotika tal (bhudžangasana – kobra). Vztrajajte v tem položaju in 10 do 15-krat vdihnite in izdihnite. Na kratko se sprostite in ponovite vajo.

- Sprostite vse telo in občutite učinkovanje vaje.

☞ **Vaja za krepitev samozavesti:**

- Sprostite vse telo in usmerite pozornost na dihanje. Opazujte premikanje trebuha ob vdihu in ob izdihu: ob vdihu se popek pomakne navzven, ob izdihu pa navznoter.
 - Občutite tok diha med grlom in popkom. Ob vdihu usmerite zavest od višuddhi (grlene) čakre proti manipura čakri, ob izdihu pa od manipura čakre proti višuddhi čakri.
 - Postopoma preusmerite tok zavesti: ob vdihu usmerite zavest diha navzgor, od trebuha do grla – tako kot kozarec, ki se polni z vodo – od spodaj proti vrhu in ob izdihu ponovno navzdol, od grla proti popku – prav tako kot kozarec, iz katerega izlivamo vodo. Gladina v kozarcu se zniža od zgoraj navzdol.
- To osredotočanje na dihanje vadite vsak dan od 5 do 10 minut, najprimernejši čas je med sproščanjem pred začetkom in po koncu vadbe asan. Tako se bo aktivirala manipura čakra, hkrati pa se bodo odpravile energetske zapore, energijski tok med manipura čakro, anahata čakro in višuddhi čakro (popkovnim, srčnim in grlenim središčem), pa se bo uskladil.

☞ **Meditacija za premagovanje slabih lastnosti:**

Predstavljajte si, da sedite ob ognjišču. Sedite pred tem ognjiščem, vendar kot nepristranski opazovalec. Vse lastnosti, misli, predsodke in občutke, ki vas zadržujejo, ovirajo in bolijo, v obliki majhnih koščkov lesa vrzite v ogenj. Pri tem početju se opazujte zgolj kot 'priča'. Opazujete, kako polena počasi gorijo in se spreminjajo v pepel. Ob tem vas preveva prijeten občutek olajšanja in svobode.

☞ **Asane, ki učinkujejo predvsem na manipura čakro:**

- Paščimottanasana (7) (klešče)
- Viparitkarni mudra (6) (polsveča – obnovitev energije)
- Ardha matsjendrasana (9) (popolni zasuk)
- Santulanasana (1) (ravnotežni položaj)
- Kašjapasana (3)

Vse navedene vaje so opisane v knjigi *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*.



Pred meditacijo se vedno najprej osredotočite na manipura čakro.

Če je to energijsko središče sproščeno, se spontano sprostita še muladhara čakra in svadhīsthana čakra. Tako lahko energija neovirano teče navzgor in se razširi v srcu. Takrat doživite osrečujočo in globoko meditacijo. ☞