

## 5. čakra – dorozumět se, říkat a slyšet pravdu

text: Pavla Vojířová  
foto: archiv autora,  
Shutterstock.com

# HAPPY CHAKRA

## harmonizujeme energetický systém

5. čakra nese sanskrtské jméno Višuddhi, což znamená „očišťovat“ (ze sanskrtských slov viš = nečistota, jed a šuddhi = očista, pročišťování). Nachází se v oblasti hrtanu, mezi krční jamkou a ohryzskem, je spojena s krční páteří a otevírá se dopředu. Její symbol má 16 jasně světlemodrých plátků a živlem tohoto centra je Akáša.

Dar dorozumění formou slova má člověk jako jediný druh na planetě Zemi. Prostřednictvím hlasu, a hlasu formovaném do slov a řeči můžeme komunikovat, předávat informace, vyjadřovat pocity a emoce, hladit a léčit, klamat a pomlouvat. Také zraňovat a ubližovat, povzbuzovat, lákat, vést, učit, motivovat, ovládat a manipulovat... Forma a obsah řeči mají další stovky významů. Smějeme se, pláčeme, zpíváme, křičíme, šeptáme. Lidský hlas může odhalovat, nebo zatajovat pravdu. Zvuk je neviditelná energie, vibrace.

V současné době jsme extrémně obklopeni slovy a informacemi. Média sílu slova používají jako velmi účinného prostředku k ovlivňování masového vědomí. Proč si asi nejméně nejzámožnější jednotlivci kupují mediální prostředky...? Dávno nejsou média čistě

pnout“. A tak je snadné zapnout televizi nebo rádio jako zvukovou kulisu, nechat se bavit, konzumovat, co nám je naservírováno, téměř bez vlastní iniciativy výběru toho, co nás opravdu zajímá a rozvíjí. Také zaplňujeme zdánlivě „prázdnou“,

**„Na počátku bylo slovo a slovo bylo u Boha a slovo bylo Bohem.“ Evangelium sv. Jana**

informačním prostředkem. Chrlíce záplavy zvuků, slov, písní, reklam, otupují naše smysly i schopnost kritického myšlení. Odvádí nás od nás samých a od přirozené komunikace s blízkými lidmi v rodině a okolí.

V této uhoštěné době odpočinek stále častěji znamená, že potřebujeme „vy-

hlavně když jsme sami. Případně zaplňujeme prostor – když nechceme nebo neumíme komunikovat s druhými. Sledování a poslouchání cizích problémů, soupeření a nenaplnitelných slibů politiků, podbízení a mozek vymývajících reklamních sloganů nás neobohacuje a nerozvíjí. Je

lehké mluvit bezmyšlenkovitě, plýtvat slovy, opakovat a předávat prázdné fráze, odsouzení a pomlvy.... A je snadné nechat si vyplnit ticho.

Staré duchovní tradice kladou velký důraz na význam neverbální kontempace, na zklidnění a koncentraci myslí. Vyřčené slovo pak nabývá jiný, skutečný význam, váhu a tím účinnost. Krční čakra Višuddhi symbolizuje mimo jiné úkol objevení moci účinné komunikace.

Višuddhi je centrem lidských vyjadřovacích schopností, komunikace, přispívá k uvědomění slov, otevírá tvořivost a inspiraci. Toto centrum je spojeno s menší vedlejší čakrou týlu. (Svojí funkcí je týlová čakra úzce spjata s krční čakrou, takže tyto dvě čakry bývají považovány za jednu.) Pátá čakra je první ze tří horních, „duchovních“ čaker. Propojuje se světem naše myšlení a cítění, impulsy i reakce, obsahy všech čaker.

Přes krční čakru vyjadřujeme všechno... Naše emoce a pocity – smích, pláč, radost, strach, vztek, lásku. Naše přání, cíle, myšlení a myšlenky, názory a vnímání našeho světa.

Propojujeme náš vnitřní život s vnějším prostřednictvím mluveného slova, gest a mimiky, tvůrčími projevy, vyjadřujeme jí naši vlastní pravdu a pohled, svou nezávislost na druhých.

S otevřenou a správně fungující krční čakrou vyjadřujeme pravdivě a bez obav své pocity, myšlenky a vnitřní poznatky, vystupuje harmonické vědomí našeho Já. Vyjadřujeme se sebejistě, bez trémy a studu.

Jsmo schopni přiznat své slabosti, ale také ukázat svou sílu. Dokážeme se osobitě a tvořivě vyjádřit – slovem i jinými formami, ale také nemluvíme planě a jsme schopni mlčet, když je třeba. Umíme s porozuměním naslouchat sobě samým i druhým. Nedáme se ovlivnit druhými lidmi a zachováme si nezávislost, svobodu a svůj životní směr – a totéž respektujeme u druhých. Dokážeme se koncentrovat, učit se nové věci, rozlišovat pravdu a lež, stejně jako racionálně myslet. Pronikáme hlouběji do světa zvuků a hudby i právěho významu toho, co slyšíme a vnímáme z okolí.

Krční čakra ovládá také funkci sluchu a je spojena s jemnými kvalitami vnitřního sluchu, který se liší od běžného (vnější zvuk slyšitelného) sluchu. Otevření krční čakry zvyšuje i naše telepatické schopnosti, což je určitý druh vnitřního sluchu (signalizace), který všichni občas vnímáme (a mnohdy racionálně přebíjíme a utluhmujeme).

Existuje prokazatelná souvislost s rozvojem vnitřního sluchu a tvůrčími procesy. Umělci často potvrzují, že fungují jako přijímače, kteří transformují zachycené sig-



## 5. ČAKRA

Višuddhi se nalézá v oblasti dolní části krku, je centrem komunikace a inspirace. Přísluší jí jasně modrá barva, ovládaným smyslem je sluch, živlem vzduch, mantra: HAM. Je spojena se schopností společenského kontaktu a upřímnosti v jednání. Při neharmonické funkci 5. čakry vznikají problémy s vyjádřením se, reflexí vlastních pocitů, neurvalost, manipulace, přehnaná gesta, demagogie, prázdné myšlenky. Harmonická funkce dává lehké a svobodné vyjadřování, zřetelné a přesvědčivé, ostatní chápou, co chceme vyjádřit, slyší a vnímají nás. Zároveň dostáváme odpovědi na naše otázky, odezvy a modlitby.

Související zdravotní potíže: problémy s ústy, zuby, čelistmi, krkem a šíjí, ramena a paže, štítná žláza, hlasové ústrojí, chrapot, kokaťání, hrtan, průdušky, horní část plic, astma, záněty krčních mandlí, sluchové a ušní potíže, červenání, tréma.

nály a převádějí je na dílo – knihu, hudbu, obrazy... Jako by byli nástrojem určité vyšší síly, moci. Ezoterní učení často uvádějí, že pokud nemáme otevřenou a harmonizovanou pátou čakru, je naše tvořivost potlačena, neslyšíme vnitřním sluchem a netvoříme nic originálního (případně nás to stojí mnoho úsilí).

Traduje se, že aktivace krční čakry přináší nezničitelnost, schopnost pochopit minulost, přítomnost a budoucnost, telepatické schopnosti. Nejedná se o tělesnou nezničitelnost, ale o vjem absolutní jistoty, že naše vědomí je nezničitelné. Otevřená krční čakra zvyšuje naše komunikační a tvůrčí schopnosti, což naplňuje další dimenze našeho celkového porozumění.

### MANTRY

Jak je zvuk působivý, si uvědomovali naši předci už před dávnými věky. Ve východní tradici měla před tisíci lety své silné místo filozofie zvuku. Toto učení bylo součástí přísně střeženého systému, který světu

zprostředkovali řiřiové – polobožské bytosti, a dávní mudrci jej ústně předávali dál. Tento systém se zachoval ve zkrácené podobě manter.

Slovo mantra se skládá ze dvou slov sanskrty, která se dají přeložit jako man(as) = mysl a tra = nástroj. Významový smysl je tedy „nástroj myslí“. Mantrou může být hláska, samohláska, slabika, slovo, několik slov, věta nebo několik vět, které se opakují. Tyto slabiky a slova mohu (nebo nemusí) nést význam daný konkrétním náboženstvím, ale také jde o jejich zvukovou hodnotu a podpoření přirozené schopnosti myslí zklidnit se a soustředit se na zvukovou vibraci. Účelem většiny manter je dosáhnout vysvobození. Oslavné a povznášející mantry se většinou recitují a zpívají nahlas, jiné mantry mohou být šeptané či jen vyslovované v duchu. Mantry jsou chápány také jako ochranný zvuk, který zamezuje tomu, aby se v mysli uchytily negativní dojmy s dalšími důsledky.

Studie uvádějí, že mantry nebo hudba, které se používají, abychom dosáhli hluboké meditace, mají stejnou frekvenci jako theta vlny. (Alfa 9–14 Hz = stav uklidnění, relaxace; theta 4–8 Hz = meditace, hluboká fyzická relaxace, vizualizace; theta stav je spojován s 6. čakrou.)

Zvuk manter je přesně strukturovaná forma energie a v konečném důsledku působí svou silou na čakry a na lidskou duši, na celou naši bytost. Každá čakra má svůj základní zvuk – neboli bidžamantru, která má moc probouzet energii čaker. Mantry si představujeme ve vztahu k odpovídajícím šesti základním čakrám 1. lam, 2. vam, 3. ram, 4. jam, 5. ham a 6. om, vrcholná čakra nemá žádnou mantru.

### ORIENTAČNÍ CVIČENÍ

- Zkoumejte své komunikační schopnosti. Přemýšlejte o tom, co říkáte a jak to říkáte. Přemýšlejte o tom, zda ostatní rozumí, co jim sdělujete, a jestli dokážete vyjádřit, co cítíte. Zda mluvíte pravdivě, neplýtváte slovy a nepoužíváte prázdné fráze.
- Meditujte o Akáše.

### ÁSANY

#### Otáčení hlavy

1. Položte se na záda, hlava je rovně, zhluboka a klidně dýchejte.
2. Při pomalém výdechu otáčejte hlavu vlevo.
3. Při nádechu vraťte hlavu zpět na střed.
4. Při dalším výdechu otáčejte hlavu vpravo.

Takto střídějte při výdechu otáčení hlavy vlevo a vpravo asi 2 minuty.

Toto jednoduché cvičení otevírá krk a stimuluje štítnou žlázu.

## Most

1. Lehnete si na záda, pokrčte nohy a chodidla položte na zem. Ruce jsou podél těla.
2. Při nádechu zvedněte paže nad hlavu a položte na podlahu za sebe.
3. Ruce leží za hlavou, zapřete se chodidly o zem a zvedněte pánev nahoru.
4. Při výdechu se vraťte do výchozí pozice (pánev na zemi, pokrčené nohy, ruce podél těla).

Cvičte asi 2 minuty.

## Probouzení Bindu-Visarga

- Posadte se do meditační pozice, zavřete oči.
- Dýchejte pomalu a klidně, 2 minuty se soustředíte na svůj dech.
- Opakujte mantru „so ham“. Při nádechu vyslovujete „so“ a při výdechu „ham“. Představujte si, že zvuk vychází z vašeho krku, v místě 5. čakry z přední i zadní části.
- Soustředte se na rytmus dechu a zvuku, je pravidelný a nepřerušovaný.
- Představujte si mantru na linii, která spojuje krk a temeno hlavy. Při nadechování si představujte bílé světlo, které proudí z Višuddhi do Bindu.

Když se tato centra začínají probouzet, je slyšitelný psychický zvuk kolem Bindu – normálním sluchem neslyšitelný. Tento psychický zvuk přesně označuje Bindu.

## VIZUALIZACE

Posadte se do meditační pozice s rovnou páteří. Zklidněte dech a uvolněte se. Soustředte se na 5. čakru. Představujte si, jak plamen spaluje negativní energie a bloky v čakře, pročišťuje ji. Může to vyvolat různé pocity nebo vzpomínky, ale nevěnujte jim větší pozornost. Nenechte se ovládnout emoční energií, která může být silná. Představujte si, že plamen vše spaluje a čistí. Až bude čakra pročištěná, budete to vnímat. Představte si, že proud modré energie čakru roztáčí. Pomalu se místo barví do světle modra. Začněte vyslovovat slabiku HAM, která čakru otevírá, roztáčí a stimuluje orgány a místa, která jsou s 5. čakrou spojena. Postupně zrychlujte vyslovování slabiky HAM. V oblasti čakry můžete cítit příjemné teplo a rozproudujete energii, orgány spojené s čakrou ji vstřebávají. Vnímáte blažený stav. V tomto stavu nezůstávejte déle než 5 minut. Pokud jste začátečníci, vaše tělo není na takovou práci a sílu energie zvyklé a můžete se potom cítit ospalí či unavení. Snažte se roztočenou energii rozptýlit do celého těla a cvičení ukončete.

## SNOVÉ OBRAZY

S Višuddhi bývají spojené snové obrazy o neznámých místech, krajinách, zemích.



Dále jsou to obrazy horských vrcholů a věží, ze kterých je rozhled. Neznámé rasy a národy, které se zdají být moudřejší a vyspělejší. Také bývá nabízena nová učení a filozofie, ve snu vnímáme velkou důležitost, ale po probuzení se obtížně vybavují.

## HAPPY CHAKRA

Tetovací obtisky HAPPY CHAKRA jsou novinkou a výbornou pomůckou při práci s čakrovým systémem. Čakrové symboly obtisku v sobě nesou energeticko-informační program, působí na podvědomí a změnu našeho energetického pole. Obtisky pomáhají koncentrovat naši pozornost na jednotlivé čakry, harmonizovat a vyladovat celý energetický systém.

Obtisky HAPPY CHAKRA se lehce aplikují a vydrží na těle déle než týden. Všechny tetovací obtisky HAPPY CHAKRA jsou očištěny speciální čakrovou vykuřovací směsí a rituálně připraveny k nejlepšímu působení a prospěchu svého uživatele. Je vhodné pořídit si alespoň měsíční sadu na čakru, ve které vnímáte blok. Pokud je to ve více čakrách, začíná se od spodních čaker. Tetovačky HAPPY CHAKRA se dají koupit na [www.cakra.cz](http://www.cakra.cz).

## ČAKROVÉ SVÍČKY

Běžné čakrové svíčky jsou k dostání v nejrůznějších variantách, většinou jde o svíčku barvy příslušné čakry s vyobrazeným symbolem čakry. Při práci s čakrami se svíčka zapaluje pro mentální podporu práce s čakrou. Co jsem však shledala jako skutečně účinnější, jsou tělové čakrové svíčky (obdobný princip jako ušní svíčky). Příkladají se na příslušnou oblast jednotlivých čaker dle návodu a pomáhají skuteč-

ně čistit a vytahovat energetické blokády. Pak je další práce s čakrami daleko účinnější. Očištění čakrovou tělovou svíčkou a následná aplikace dočasného tetovacího obtisku HAPPY CHAKRA, spolu s mentální prací a cvičením funguje výborně. Tělové čakrové svíčky jsou k dostání na [www.cakra.cz](http://www.cakra.cz).

## HUDBA

Višuddhi vyjadřuje tvůrčí schopnosti jedince i energii spojení s ostatními. Poslouchejte chrámové i světské sbory, snažte se o splynutí s celkem, najděte si svůj tón.

## KOMBINUJTE VÍCE TECHNIK

Pokud u sebe vnímáte disharmonické projevy Višuddhi a chcete pracovat na harmonizaci, neúčinnější je používat pravidelně více praktik současně. Každý den provádějte alespoň některou techniku – vizualizaci, cvičení, ásany a meditace, mantry. (Hledejte další cvičení, existuje jich mnoho, zde je uveden jen zlomek.) Na oblast 5. čakry použijte tetovací obtisk, noste kameny s ní spojené (ve světlemodrém odstínu avanturín, fluorit, achát, lapis lazuli, chalcedon, akvamarín, safír). Poslouchejte chrámovou sborovou hudbu, obklopte se světlemodrou barvou. Prodýchávejte oblast Višuddhi před tím, než ráno vstanete z postele, poté si představujte, jak září světlemodrou barvou, a alespoň minutu opakujte nahlas dlouze slabiku HAM. V aromaterapii na Višuddhi dobře funguje vůně šalvěje a svěží eukalyptus a také směs přírodních éterických olejů pro koncentraci. V přírodě sledujte modré nebe nad sebou, modrou vodní hladinu. Pozorujte vlnky, poslouchejte šplouchání, představujte si, že s každou vlnkou se vaše krční čakra pročišťuje.