

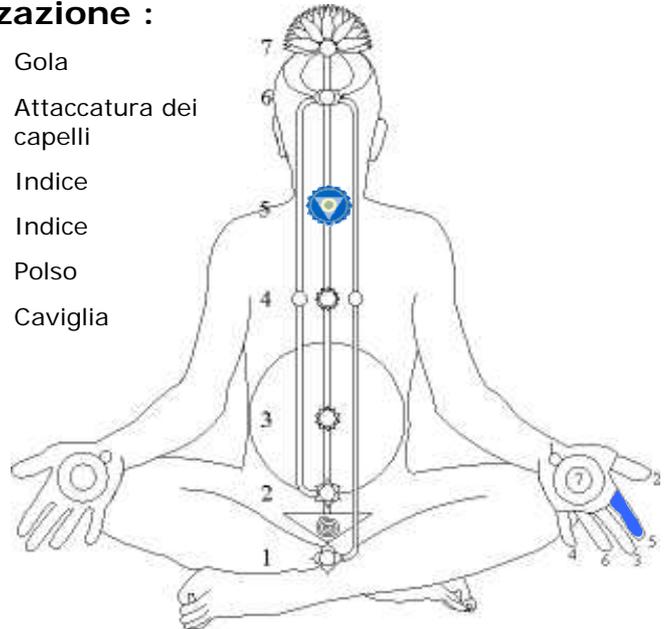
5° Chakra : Vishuddhi



- Petali :** 16
Colore: Blu zaffiro
Qualità: Dolcezza
Diplomazia
Rispetto
Senso di collettività
Facoltà di testimoniare
Discernimento (Hamsa chakra)

Localizzazione :

- Corpo** Gola
Testa Attaccatura dei capelli
Mano Indice
Piede Indice
Braccio Polso
Gamba Caviglia



È a causa dell'attaccamento che l'uomo ignorante agisce, O Bharatide; allo stesso modo l'uomo saggio deve agire, ma senza essere attaccato. Dovrebbe mirare all'integrità dell'Universo.

Bhagavad Gita

Corrispondenze

Plesso	Cervicale
Elemento	Etere
Pianeta	Saturno
Giorno	Sabato
Pietra	Zaffiro
Nazione	America del Nord e del Sud
Simbolo	Disco

Introduzione

Il chakra del Vishuddhi si trova alla base del collo, a livello delle vertebre cervicali. Corrisponde, nell'evoluzione, alla nascita dell'homo sapiens perché il Vishuddhi chakra è comparso quando l'uomo ha assunto una posizione eretta.

Il Vishuddhi è il chakra che ci mette in comunicazione con il mondo esterno, infatti esso controlla sia le nostre capacità "percettive" (attraverso i sensi), sia quelle "espressive" (attraverso la voce, il gesto e l'espressione del viso). E' interessato a tutti i nostri organi relativi alla "comunicazione": braccia e mani, l'intero viso (lingua, orecchie, parte esterna degli occhi), il collo, come pure è responsabile della salute della pelle. Governa anche la ghiandola tiroide. La tiroide è il primo filtro del corpo, perciò è un centro sensibilissimo che ci protegge dai virus e dai batteri provenienti dall'esterno. L'inquinamento della aria o il fatto di fumare, per esempio, danneggiano il Vishuddhi.

È attraverso il Vishuddhi che possiamo esprimere le qualità dello Spirito, che risiede nel cuore, verso gli altri. Avere un Vishuddhi chakra in buone condizioni ci dà la capacità infatti di comunicare con il mondo esterno avendo rispetto di sé e degli altri. Una tale persona tende ad esprimersi in modo diplomatico, in grado di stabilire con gli altri dei rapporti gioiosi e spontanei, dove nessuno domina o è dominato, ma dove avviene un continuo scambio reciproco basato sull'amore e sul rispetto.

Nella persona in cui i principi del Vishuddhi sono risvegliati si manifesta quella che viene chiamata la "consapevolezza collettiva". Si diviene così in grado di percepire quel filo sottile che ci lega agli altri esseri umani e al resto dell'Universo. Questa percezione ci dà il senso della grandezza, la capacità di gioire della vastità del Cosmo e delle innumerevoli manifestazioni dell'Essere. Il Vishuddhi ci consente inoltre di testimoniare al gioco della vita senza rimanere sconvolti o agitati per nessuna cosa ma piuttosto capaci di divertirci in qualsiasi situazione.

La consapevolezza collettiva è anche quella qualità che ci mette in grado di "sentire" i chakra degli altri sulla punta delle dita, che ci rende quindi consapevoli della positività e della negatività attraverso la percezione delle vibrazioni.

Il Vishuddhi sulla parte di sinistra si blocca a causa dell'accumulo dei sensi di colpa per gli errori commessi in passato. Una persona con un questo blocco tenderà a lasciarsi dominare dagli altri, a non avere rispetto di se stessa e a sentirsi inadeguata e indegna.

Il rapporto corretto tra fratelli e sorelle, che ha per base la purezza e l'eguaglianza, viene espresso attraverso il Vishuddhi sinistro ed è la base della collettività. È attraverso questo chakra che possiamo percepire di fare parte di una realtà più grande di noi, che siamo tutti figli dello stesso Dio e pertanto uniti nella fratellanza. Comportamenti ambigui rispetto all'altro sesso tendono quindi a compromettere questo chakra.

Un blocco al Vishuddhi destro, invece, rende arroganti, egocentrici e ci dà la tendenza a dominare gli altri, ad essere aggressivi e a parlare troppo ed a voce alta.

Un'altra qualità del Vishuddhi è quello del discernimento, vale a dire la facoltà di percepire ciò che è buono da ciò che non lo è e viene espressa attraverso l'Hamsa chakra, situato tra le due sopracciglia e collegato al Vishuddhi.

I principi del Vishuddhi sono stati espressi nella figura di Shri Krishna che visse in India circa 6000 anni fa. La vita di Shri Krishna, che rappresenta l'aspetto del Dio Padre che porta la giustizia Divina in tutte le azioni, viene raccontato nel grande poema epico del Mahabharata, che comprende la ben nota scrittura sacra della "Bhagavad Gita". Il principio del Vishuddhi sinistro è rappresentata da Shri Vishnumaya che è la sorella di Shri Krishna.

Organi controllati

Organi dei sensi (occhi, orecchie, naso, lingua, tatto), faringe, laringe, tiroide, collo, gola, viso, denti, pelle

Funzioni

Consente di comunicare con il mondo esterno e di conoscere il mondo fenomenologico; dà la consapevolezza di fare parte di qualcosa più grande di noi

Cause di blocco

(s) sensi di colpa; sottomissione; mancanza di rispetto per sé stessi, flirt
(c) mancanza di distacco, complessi di inferiorità o superiorità; razzismo, provincialismo, fumo
(d) arroganza; sarcasmo, turpiloquio, dominazione; mancanza di rispetto verso gli altri, parlare troppo o troppo forte

Effetti del blocco

Problemi ormonali (tiroide), malattie alla gola e agli organi dei sensi; angina, artrosi cervicale

Estratti dai discorsi di Shri Mataji

Il potere della testimonianza

Anche in Sahaja Yoga ho visto persone che vogliono mettersi molto in mostra. Io so chi si comporta così. Ma queste persone dovrebbero sapere che quando si smette di reagire alle cose esterne, allora si può cominciare a reagire verso l'interno, e può così cominciare una corretta introspezione. Guardando voi stessi rimarrete sorpresi di quanto siate ammirevoli, di quanto siate felici e, se andate ancora un po' al di là, non penserete a nessuna di queste cose, semplicemente diventerete senza pensieri e saldi. Saldi come una persona rispettata, la cui compagnia è desiderata, una persona amata e di cui gli altri si prendono cura.

Quindi non bisognerebbe preoccuparsi delle reazioni delle altre persone, di quello che dicono di voi, di quello che pensano di voi. Dovreste solo fare introspezione e constatare le cose per conto vostro. Dopo un po' non avrete neanche bisogno di fare introspezione.

...

Quindi tutti voi dovreste sviluppare questo potere di testimonianza. Cercate di svilupparlo. In pratica: mentre reagite, fermate la reazione. Fermate la reazione rispetto a qualunque cosa. Vi sorprenderete nello scoprire in voi una personalità molto potente, nel senso che non avrete ambizioni, non avrete desideri né passioni speciali ma, semplicemente, testimonierete la rappresentazione che si svolge davanti a voi. È molto interessante testimoniare. Perché allora comprendete l'umorismo che c'è dietro ogni cosa, comprendete anche la stupidità che c'è dietro ogni cosa, e comprenderete il meccanismo della violenza. Semplicemente riderete di tutto questo. Non restate sconvolti o agitati per nessuna cosa, ridetene e basta. Dopo un po' vedrete con sorpresa che il vostro stato di testimonianza sarà cresciuto e quando tutti voi nella collettività avrete questo stato di testimonianza, potrete fare meraviglie senza fare nulla, senza dire nulla, senza agire, solo la vostra stessa presenza metterà le cose a posto. Non dico che avrà effetto su tutti, no, non si può dire questo, ma sulla maggior parte delle persone. Ogni persona che è in questo stato porta pace, porta gioia. Persino la natura comprende. La natura capisce che voi siete in questo grande stato di testimonianza. ⁽¹⁾

Vishuddhi destro

Per proteggere il Vishuddhi destro, non dovete parlare troppo, e se parlate, non dite cose aggressive. Non dite cose che possano ferire chi vi ascolta. Dite cose che siano piacevoli, certo non cose che lusinghino l'ego, ma cose piacevoli, che siano carine che esprimano amore.

Dio vi ha dato il linguaggio per esprimere l'amore. Esprimete l'amore! Se dovete parlare con qualcuno, cercate di scoprire ciò di cui ha bisogno, in che cosa potete aiutarlo, parlate in modo da non ferirlo. Perciò, prima di prendere la parola dovete prima di tutto accertare se ne avete diritto, e se affermerete la verità; dovreste esporre le cose in modo corretto, adoperando il senso di discernimento; dovete anche chiedervi se ciò che state per dire sarà di qualche aiuto allo Spirito del vostro interlocutore.

Di modo che, quando parliamo, quello che diciamo sia gradito a chi ci ascolta, sia dolce e non irritante. Così dobbiamo parlare.

... Se la gente potesse parlare di meno e pensasse all'amore, esprimesse l'amore con la parola. Quanti problemi del Vishuddhi potrebbero essere risolti. ⁽²⁾

Vishuddhi sinistro

La relazione fratello-sorella è molto più importante di ogni altra relazione, perché è pura, basata sulla protezione, sull'amore e sull'eguaglianza. Per esempio per la

relazione genitori-figli non può essere la stessa cosa, ma anche quella nonni-nipoti può essere poco equilibrata; il fratello e la sorella invece sono della stessa generazione, hanno stesso modo di vedere le cose.

...

Sentirsi colpevoli è sbagliato ed è un mito: se voi vi sentite colpevoli, che vantaggio ne traete? È solo un mito, un peso morto che portate sulle vostre spalle; è inutile! Se pensate di aver fatto qualche errore, affrontatelo: "Ho fatto questo errore, non lo ripeterò ancora". Se invece vi sentite colpevoli accumulate tutto qui e continuate a ripetere lo stesso errore finché non diventate immune. Allora non ci si rende più conto nemmeno dell'errore; la gente sbaglia senza neanche sapere che sta sbagliando. Anche quella consapevolezza, quel senso di allerta scompare e pensate per ogni cosa "Che c'è di male?" È come per l'ubriacone: all'inizio beve e pensa "Non dovrei farlo", poi ne prende ancora un po', ancora un po'... e alla fine "Che c'è di male se sto bevendo? È perfetto!" Tutto questo inizia con il Vishuddhi sinistro, perché non affrontiamo gli errori.

...

Come fare per uscire da questo stato in cui non riconoscete ciò che è sbagliato? L'unico modo è dedicarsi a Sahaja Yoga nel giusto modo: innanzitutto affrontare se stessi. Se iniziate ad affrontare voi stessi, comprendete che avete commesso degli errori: "Ho commesso questo errore: non importa, non ho intenzione di sentirmi colpevole per questo, se capitassi nella stessa situazione non lo farei un'altra volta. Inoltre non ho nessuna intenzione di sentirmi colpevole per il mio passato". Con questa fiducia in voi stessi potete sbarazzarvi completamente dei blocchi al Vishuddhi sinistro. ⁽³⁾

Hamsa chakra

Sapete che il Vishuddhi Chakra ha sedici petali che controllano gli occhi, il naso, la gola, la lingua, i denti, ma è l'Hamsa che controlla l'esprimersi di tutte queste parti; è perciò molto importante per gli occidentali capire l'Hamsa Chakra.

...

Dobbiamo comprendere la discriminazione in profondità dentro di noi, e capire come poterla sviluppare è davvero molto importante in Sahaja Yoga.

...

Saper discriminare significa che dobbiamo scegliere quelle cose che sono buone per noi, che portano il nostro bene e sono buone per la collettività e per la nostra ascesa.

...

E sopra tutto dovete considerare l'aspetto delle vibrazioni. Se fate qualcosa e le vibrazioni diminuiscono, allora senz'altro "Io sono un Sahaja Yogi, per me le vibrazioni e la mia ascesa sono la cosa più importante". Quindi, per sviluppare la discriminazione sul lato destro dovete conoscere la vostra meta, la vostra destinazione. Dovete sapere su quale sentiero siete e dove venite portati. Dove siete oggi?

...

D'altronde in Sahaja Yoga non dovrebbero esserci problemi né difficoltà, dovrebbe esserci unicamente gioia, gioia e gioia. Ma la discriminazione dovrebbe essere nell'identificare quali siano le vostre debolezze. Dove avete sbagliato? Cosa è andato storto? Dove? In che aspetto? E come avete fallito? A volte la gente dice: "Oh, abbiamo già fatto tanto, ora non è più possibile". A questo punto siete in errore. ⁽⁴⁾

(1) KRISHNA PUJA, Cabella Ligure, 16 agosto 1998

(2) estratti da un discorso di Shri Mataji a Londra il 29 marzo 1982

(3) SHRI VISHNUMAYA PUJA, New York, USA, 19 Settembre 1992

(4) HAMSA CHAKRA PUJA, Grafenschau, Germany - 10/7/88