

Višuddhi čakra



kolo času

Princip (božstvo):	Šrí Krišna, Šrí Rádha levá: Šrí Višnumája pravá: Šrí Ješoda
Fyzická úroveň:	krční plexus
Kontroluje (řídí):	krk, ramena, ústa, jazyk (řeč), zuby, nos, obličej
Kvality:	božská diplomacie, kolektivní vědomí, svědek hry vesmíru, smysl pro legraci a humor levá: vztah mezi bratrem a sestrou, respekt k sobě, sebedůvěra pravá: svědek sám sebe, radost v sobě
Počet okvětních lístků:	16
Odpovídající - den:	sobota
- barva:	modrá / šedá
- planeta:	Saturn
- element:	éter (vesmír)
- drahokam:	safír
- symbol:	kolo času
Místo na ruce:	ukazováček
Příčiny poškození	

nekolektivnost, neschopnost být svědkem, nejasné vztahy, arogance, falešné mantry

levá strana:	pocity viny, nemorálnost, ošklivá mluva, sarkasmus, nedostatek respektu k sobě samému, málomluvnost
pravá strana:	příliš mnoho mluvení, snaha ovládat druhé řečí, nařizování, křičení, nadávání, kouření, přílišný pocit zodpovědnosti, rýma, prochladnutí

Čištění višuddhi

A / Užití elementů

Efektivní je užití svíčky pro oblast višuddhi. Bastrika (nosní dechové cvičení) - zkracujte poměrně pomalu délku nádechu a výdechu, až nebudete dýchat téměř vůbec. Na chvíli hluboce a uvolněně dýchat.

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, prosím, učiň mne částí a součástí celku.

C / Všeobecné rady Šrí Mátadží

Chraňte svůj krk před chladem, např. šálou, šátkem. Také je důležité mýt si ruce před jídlem. Sůl je pro višuddhi velmi dobrá, kloktejte vlažnou slanou vodou. Sůl můžete dát také pomocí prstů na mandle. V případě potřeby kloktejte ráno i večer. Žvýkejte syrovou lékořici. Zuby si čistěte dvakrát denně a dbejte na jejich stav. Masírujte své dutiny, krk a ramena olejem (nejlépe olivovým), zvláště při bolestech. Masírujte hlavu pomocí prstů. Jednou týdně masírujte hlavu kokosovým nebo mandlovým olejem před spaním a následující ráno si vlasy umyjte. Kapání pár kapek oleje do uší, krku, nebo kapky ghí do nosu má léčivý účinek.

Levá višuddhi

A / Užití elementů

Užití svíčky pro oblast višuddhi.

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, nejsem ničím vinnen.

C / Všeobecné rady Šrí Mátadží

Dávejte vibrace višuddhi čakře. Nemluvte sarkasticky nebo cynicky a nesetrvávejte ve špatné náladě. Rozvíjejte čistotu v bratrsko-sesterských vztazích. Nemluvte příliš o sobě. Nehrbte se, nekrčte ramena.

Pravá višuddhi

A / Užití elementů

Odevzdejte horkost pravé višuddhi éteru.

B / Věty vyjadřující naše přání

Matko, učiň moji řeč krásnou, líbeznou.

C / Všeobecné rady Šrí Mátadží

Dávejte čakře vibrace. Nemluvte k druhým hrubě, nepříjemně. Mluvte jen sladce - hezky. Nemluvte příliš. Neargumentujte. Když se s druhými hádáte, snadno nasáváte jeho negativity.

Čištění hamsy

(hamsa je podčakra višuddhi, je umístěna mezi obočím, dává nám kvalitu soudného rozlišování)

I pro oblast hamsy je možno použít svíčku.

Důležité je dávat si do nosu ghí nebo olej, pokud možno každý večer před spaním. Ghí a olej je možné dávat také dozadu do hrdla.

Jezte raději jídla tekutější (s omáčkou) než jídla přespříliš suchá