

A torokcsakra - minden, ami hang

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer a Hang – úgy ismerjük: AUM (OM), amely elindult útjára a rezgéshullámok tengerén, és megteremtődött a világ. Ötven hangzóra vált szét, magán-, és mássalhangzókra, amik a szanszkrit abc írásjeleivel írhatók le. Ezek az írásjelek az egyes csakrákhoz tartozó szimbólumok lótuszszirmaiban is megjelennek. A torokcsakra lótuszának tizenhat szirmában ott rezegnek a szanszkrit nyelv magánhangzói.

A torokcsakra szanszkrit neve Visuddha, jelentése: tisztító, megtisztulás. A hang, a rezgés, a ritmus életünk alappillérei, ezek nélkül nem léteznénk. Életünk ritmusa napi, havi, és akár éves szinten is jól megfigyelhető. Hangok, dallamok különböző rezgéstartományai szövik át minden pillanatunkat itt e Földön. A szívdobogásunk hangja, a légzésünk ritmusa, lelkünk rezdülése adják az alapját annak, ahogyan élünk. A kimondott szavak ereje sem elhanyagolható, a hangok testünkre és lelkünkre gyakorolt hatása bizony komoly figyelmet kíván. Testünk több, mint hetven százaléka vízből áll – egy magzat testében ez az érték 95% – így minden hangrezgés bennünk tovább áramlik, és kifejti jótékony, avagy romboló hatását. Dr. Masaru Emoto japán tudós kísérletei ékes bizonyítékai annak, hogy a testünket alkotó folyadék szerkezete hogyan változik meg a különböző hangok rezgéseinek hatására. Dr. Emoto rájött arra, hogy ha egy pohár vízre a világ bármely nyelvén ráírja a szót: Szeretet, akkor a víz szerkezete megváltozik, és csodálatosan szép hatszögű kristályokká alakul. Más szavak hatására a víz szerkezete más formát vesz fel, s ugyanez a szerkezet módosulás figyelhető meg, ha különböző dallamokat hallgattat a vízzel. Erről bővebben „A víz rejtett bölcsessége” című könyvében ír a japán tudós.

Világunk hullámtermészetű, minden részecskéje valamilyen rezgéstartományban rezeg. Gondoljunk csak bele, hogy a szemünk számára látható fényt különböző rezgésszámú színek alkotják, s a láthatósági határ alatt és felett is ismerünk színeket, az ultraviola és az infravörös például ilyenek. Hasonlóképpen leírható ez az emberi fül számára hallható és a hallhatósági spektrumon túli hangokkal kapcsolatban is.

Amikor a testünk – lelkünk magas szinten rezeg, úgymond emelkedett állapotban van, erőteljes és harmonikus, akkor elkerülnek bennünket a betegségek. Ilyenkor nem tudnak ledönteni a lábunkról a vírusok, vagy a kórokozó baktériumok, mert egyszerűen más szinten vagyunk. Amikor azonban lehangolódunk, csökken a rezgésszámunk, kibillenünk a lelki egyensúlyunkból, szinte törvényszerű, hogy „rárezgünk” valamelyik betegség rezgésszámára.

A torokcsakrához tartozóan a nyak, a gége, a hangszalagok, a mandula, a vállak (a karok és kezek itt is), valamint a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy állapota adhat információt arról, hogy e csakránk harmonikusan működik-e, vagy kibillent az egyensúlyából. Ez a csakra a kommunikációért felelős, mégpedig a tiszta, őszinte kommunikációért: Meghalljuk-e a belső hangunkat, figyelünk-e a bennünk felmerülő érzésekre, és annak adunk-e hangot? Ki tudjuk-e fejezni úgy a bennünk lévő nem tetsző érzéseket, hogy a másikat közben ne döngöljük a földbe? Esetleg magunkba fojtjuk az érzéseinket, gondolatainkat? Önmagunkkal mennyire vagyunk őszinték? Ha nem veszünk tudomást testüzeneteinkről, és megtanulunk együtt élni például egy vállizületi fájdalommal, vagy beállt nyakkal, akkor nem vagyunk őszinték önmagunkkal szemben, és a testünk újra és újra jelezni fogja ezt nekünk. A fájdalom általában a büntudat gondolatából fakad, ami a vállak kapcsán szólhat akár a felelősségvállalásról. Ha túl sok terhet veszünk a vállainkra, a sajátunkon túl mások felelősségét is, idővel összeroppanhatunk. Feszült,

fájdalmas, merev izmokat, ízületi gyulladást, vagy nyaki gerincsérvet, senki nem kíván magának, de a fizikai tünetek mögötti tartalmak figyelmen kívül hagyása bizony elvezethet ideig is.

Amikor nem figyelünk a testünkre, és abban a hitben élünk, hogy korral járó fájdalmak és betegségek támadnak ránk, akkor voltaképp pont azt a szerkezetet hagyjuk magára, ami nélkül egyszerűen nem élhetünk itt a Föld bolygón. A testünk rendkívül intelligens, mindig szól, ha valami baj van. A mi feladatunk azonban, hogy megtanuljunk ráhangolódni, és megérteni az üzenetét, együttműködni vele, és megtanulni őszintén kommunikálni önmagunkkal és másokkal. Nem kis feladat ez a ma embere számára, ám az út nyitva áll mindenki előtt, s a választás mindenkinek a saját döntése. Az őszinte kommunikáció első lépése az, hogy fellibbentjük a szőnyeget, és megnézzük, hogy életünk során mi mindent söpörtünk alá: fájós vállak esetén érdemes megvizsgálni, hogy milyen mintákat kaptunk a szüleinktől, nagyszüleinktől, érdemes belátni, hogy egy adott helyzettel kapcsolatban meddig tart a saját felelősségünk, és mi az, ami a társunké, gyermekünké, szüleinké, barátainké. Érdemes észrevenni, hogy milyen megszokások rabjai vagyunk: milyen gondolatok uralják az elménket, milyen érzésvilággal reagálunk egy-egy helyzetre, milyen szavakat használunk ezek kifejezésére. Az elégedetlenség, a frusztráció, a terhek súlya és a tehetetlenség, az áldozat vagyok érzése fejeződik-e ki a szavainkban, és morgást morgás követ?

A befeszült izmok bizony megtartják ezeket az energiákat, állandó készenlétbe helyezve bennünket arra az esetre, ha tenni kéne valamit, ha meg kéne védeni magunkat, ha aggódni kéne, vagy éppen morgolódni valamin. Nincs pihenés, nincs ellazulás, nincs öröm. Pedig a vállak arra valók, hogy örömet hordozzanak. Örömmérzés hiányában összehúzzuk magunkat, zárjuk a mellkast, kipúposodik a hátunk, és vádaskodunk. Sokszor az egész világot képesek vagyunk hibáztatni sanyarú sorsunkért, pedig valahol a szívünk mélyén pontosan tudjuk, hogy: „Amint belül, úgy kívül.” Ha bennünk kis háborúk dúlnak, az a számunkra tapasztalható világban is megjelenik, tiszta tükörként rámutatva arra, hogy nekünk, saját magunknak mi a feladat. Nem a másik félnek, nem a szomszédnak, nem a munkatársnak, vagy a párunknak. Nekünk, magunknak mit üzen az, amit látunk. Hajlandóak vagyunk-e meglátni, meghallani, és őszintén kimondani magunkban önmagunk számára. Mondok egy példát. Gyermkeink, unokáink döntései nem mindig tetszenek nekünk szülőknek. Van ugyanis a lelkünk mélyén egy elképzelés arról, hogy mi lehetne a legjobb a számukra, ami bennünket is megnyugtatna, és boldoggá tenne. Ők azonban jószerevével más utat választanak (ahogy mi is tettük annak idején), mely során hozott döntéseik frusztrációval, féltéssel, aggodalommal esetleg a tehetetlenség érzésével tölthetnek el bennünket. Ebben őrlődve, elvárásokkal traktálva a gyermeket, folyton őt hibáztatva azért, amit mi érzünk, tönkreteszi a kapcsolatot, és betegséget okoz nekünk. Ha azonban veszünk egy mély lélegzetet, és távolabbról tekintünk a helyzetre, akkor láthatjuk, hogy túl sok teher van a vállunkon, mert magunkra vettük a gyermekünk felelősségét is. Érezzük, hogy emiatt nem tudunk őszintén kommunikálni. Azt mondjuk neki, hogy: „...én megbízom benned, de ...”, és ezt magunkkal is elhitetjük. Valójában persze nem bízunk meg benne és a döntéseiben, ám képtelenek vagyunk arra, hogy ezt felismerjük, és önmagunk számára őszintén kimondjuk. Ez egy megrekedt állapot, ami hosszútávon igen fájdalmassá válik mindkét fél számára. Amikor azonban megtörténik a belátás, és visszaadjuk neki a saját felelősségét, akkor kezdődik egy új világ ... mindkettőnk számára. A belátás, az elfogadás elengedést, megengedést hoz. Nyitja a szívünket, és az őszinte kommunikációt segíti. Lehetőséget ad arra, hogy mindketten felszabaduljunk, mi azáltal, hogy letesszük a felesleges terheket, a gyermek pedig azért, mert bizalmat kapott, és lehetőséget arra, hogy tisztán és bátran

meghozhassa a döntéseit, és megélhesse azok következményeit, legyenek bármilyenek. Nem könnyű feladat, de érdemes megtenni az ide vezető lépéseket.

„Te magad légy a változás, amit a látni szeretnél a világban!” – mondta Mahatma Gandhi ... és milyen igaz!

László Anikó
2017. március
www.ringatoterapia.hu