Чакры человека, их расположение и цвета: пятый энергоцентр Вишудха

За наши коммуникативные навыки и возможности для творческого самовыражения отвечает пятый энергетический центр. Вишудха делает возможным наше полноценное общение и связь с миром. Изучая, как устроены чакры человека, их расположение и цвета, можно многое узнать о своих скрытых способностях и талантах, которые могут относится также и к области действия Вишудхи.

# Чакры человека и их значение: энергетические потоки Вишудхи

Найти этот энергоцентр можно в горловой области, причем лепестки чакры находятся на лицевой стороне гортани, в то время как стебель Вишудхи направлен вниз от затылка. Творческие способности и коммуникативные навыки человека развиваются в этом энергетическом центре. Причем это подразумевает общение не только с другими людьми, но и с собственным внутренним миром, а также с космосом и с божественным началом. Здесь встречаются чувства, мысли и эмоции, которые из Вишудхи информационным потоком транслируются во Вселенную.

Без Вишудхи человек оказался бы замкнут внутри самого себя, не имея возможности выразить и описать все те процессы, что протекают внутри него. Это касается и переживаемых чувств, и интересных мыслей, и желаний. Вместе с этим пятый энергоцентр отвечает за наши способности искренне смеяться, плакать и любым другим образом проявлять свое текущее состояние. Здесь происходит обработка многих первичных позывов из нижних чакр: например, страстное желание Свадхистаны или искренняя любовь Анахаты, которые по энергетическому каналу достигают Вишудхи, при надлежащем развитии пятой чакры смогут найти свое творческое выражение в красивых стихах, в новой песне или на полотне художника.

Таким образом, каждое произведение искусства содержит в себе определенную информацию из пятой чакры человека. Осознавая это, мы пытаемся ответить на вопрос: «Что же хотел нам сказать автор?». При этом, считываем получаемую информацию мы тоже посредством Вишудхи, то есть она также определяет наши способности слышать и понимать других людей, мир и даже скрытые знаки, что попадаются на нашем пути. Также пятая чакра воздействует на самосознание человека, потому как именно в этом центре начинает формироваться собственное «Я» и внутренний голос. Все страсти, желания, эмоции и чувства, что формируются на нижних энергоцентрах, в итоге смешиваются и обрабатываются внутри Вишудхи, что создает основу для появления новой оформленной личности со своей индивидуальностью.

Пятую чакру обычно иллюстрируют в синем (или в небесно-голубом) цвете, а в плане символического изображения ей соответствует цветок лотоса с 16-ю лепестками. Вишудха отвечает за нормальную работу таких важных органов, как щитовидка, легкие, уши и, конечно, горло. Вместе с этим она имеет привязку к рукам и к мышечной массе человека.

# Тонкие тела человека и его здоровье: связь пятой чакры с самочувствием

Вишудха относится к казуальному тонкому телу, которое сохраняет в себе всю информацию и накапливаемый опыт, включая также и сведения о кармических воплощениях и связях. Это обуславливает мудрость человека и его уверенность в себе. Люди с крепким пятым энергоцентром легко решают все свои комплексы, даже если они относятся к переживаниям из глубокого детства, так как благодаря опыту предыдущих инкарнаций они научились правильно трактовать и работать со своими чувственными позывами. Это определяет их аналитический и трезвый ум, который может легко находить и объяснять причины всего, что происходит с их внутренним и внешним миром.

Соответственно, человек с сильной Вишудхой избавлен от лишних стеснений и страхов, благодаря чему ему легко даются публичные выступления и общественная деятельность. Вместе с этим ему проще делиться с другими людьми информацией о своих тонких переживаниях, что обуславливает его творческие способности. Все дело в том, что он не боится порицания со стороны других людей, потому как это не может навредить его внутренней гармонии. Здоровый интерес ко всему новому и желание проявлять себя в творческом плане обуславливают активность человека с сильной Вишудхой и его стремление к успеху в различных областях.

Проблемы в области пятой чакры могут быть связаны с патологическим нежеланием человека слышать других людей. Это объясняет закрытость от новой информации, боязнь публичных выступлений и широкий спектр комплексов, которые не находят своего разрешения. Такой человек будет нарочно избегать общения с новыми людьми, потому что ощущает свою уязвимость. Возможно, ему просто не хватает опыта работы со своими чувствами и мыслями, то есть он еще не научился контролировать собственное отношение ко внешним и внутренним стимулам.

Болезненная Вишудха часто проявляет себя на физиологическом уровне в виде различных проблем в области горла, щитовидной железы и ушей. Сюда можно отнести и спонтанные головные боли. Определить человека с осложнениями пятой чакры довольно легко: они привыкли подавлять свои чувства, держать их в себе, а часто и вовсе наплевательски и даже с явным отвращением относятся к своим и чужим эмоциональным проявлениям. Здесь может найти свою причину повышенная агрессивность, апатичность и грубость. Часто подавление своих чувств и эмоций приводит к развитию хронической депрессии, причем нередко человек со слабой Вишудхой не может даже диагностировать ее у себя и тем более боится обратиться за советом к профессиональному психологу.

# Чакры и тонкие тела человека: как открыть Вишудху

Активная фаза развития горловой чакры приходится на период с 15-и до 21-го года. Как раз в это время большинство людей оканчивает школу и поступает в высшие учебные заведения, либо начинает свою карьеру. Все это связано с необходимостью изучения и освоения большого объема информации, что позитивно сказывается на развитии пятого энергоцентра. Также в этом возрасте человек учится слышать и правильно толковать свои желания и чувства, а также понимать других людей, так как это необходимо для построения первых отношений.

Конечно, развивать Вишудху при необходимости можно и в более зрелом возрасте, осознанно применяя определенные практики. В первую очередь, нужно озаботиться непосредственно самим открытием пятой чакры, что можно совершить с помощью простых медитативных упражнений. Сначала нужно сесть в удобное положение (поза лотоса, либо по-турецки), чтобы спина держалась прямо и ровно, а все остальные части тела были расслаблены. Закрыв глаза, следует дождаться момента, когда будет установлено внутреннее спокойствие, после чего можно представить себя в уединенном месте, например, на пустой полянке посреди большого леса. На этой поляне повсюду растут цветы, а именно синие колокольчики, причем внутри каждого есть тысячи тычинок, что покрыты золотой пыльцой.

Нужно рассмотреть индивидуальные особенности каждого колокольчика, всмотреться в его уникальную и неповторимую форму, обнаружить, что все цветы имеют свой собственный оттенок. Теперь можно сорвать один из колокольчиков и поднести его к своему горлу. Яркая синева цветка начнет устремляться прямо в центр Вишудхи, принося с собой новую энергию и обновление. После наполнения цветок можно отложить в сторону и сконцентрироваться на звуках, которые начинают заливать всю поляну. Это мягкая музыка колокольчиков, которая приносит с собой наполненность и наслаждение. Некоторое время, находясь в таком приятном состоянии, можно упиваться созерцанием бескрайнего волшебного леса, пока не будет достигнуто чувство полного удовлетворения.

Регулярное выполнение этого упражнения поможет очень быстро и эффективно развить свою Вишудху. Со временем медитация будет даваться все проще, а испытываемые при этом чувства будут усиливаться. Во время такой практики можно мысленно проговаривать про себя мантру «ХАМ», которая относится к горловой чакре. Ее можно и просто прослушивать на фоне, занимаясь своей работой и будничными делами.

# Сильная энергетика человека: восстановить и укрепить пятую чакру

Конечно, одноразового выполнения упражнений недостаточно для того, чтобы создать действительно крепкую основу для работы Вишудхи. Некоторым людям с особыми осложнениями в этом центре, возможно, придется несколько скорректировать свой стиль жизни, чтобы добиться результата. Если говорить о конкретных методиках, то здесь можно выделить благотворное влияние естественной природы. Нужно больше гулять по живописным местам, наслаждаясь зеленью, цветами и просто красивыми пейзажами. Ко всему прочему, у каждого человека есть идеальный и очень эффективный инструмент для укрепления пятой чакры. Это синее небо над головой, которым можно бесконечно долго любоваться с пользой для своей Вишудхи.

Конечно же, общение с другими людьми тоже здорово помогает снять блоки и очистить пятую чакру. Но здесь стоит понимать, что общение должно быть искренним и настоящим, когда оба собеседника действительно понимают друг друга. Начинать нужно, конечно же, с себя, стараясь как можно чаще применять технику активного слушания. Если человек понимает, что у него есть проблемы с Вишудхой, он должен перестать акцентировать внимание на себе в процессе разговора, интересуясь, в первую очередь, тем, что говорит собеседник. Также стоит ограничиться от проявления агрессии и бессмысленного гнева в разговорах. Если человек проанализирует все те моменты, когда он позволял себе отпускать оскорбления, он поймет, что большая часть из них не имела реально достойной на то причины.

Вообще, для развития Вишудхи и для поддержания нормального психологического состояния рекомендуется в принципе избавиться от любых проявлений негатива в сторону других людей. К любому человеку следует относиться с должным почтением, уважая личность каждого. Не стоит затевать интриги и сплетни за спиной других людей, потому что это притягивает подобные проявления негатива по отношению к самому обидчику. Конечно, нужно работать и над своей речью, то есть над правильным и красивым произношением и вообще следует регулярно пополнять свой словарный запас.

Также стоит избегать моментов самобичевания. Не нужно идти на поводу у навязанного чувства вины и не следует попирать и ругать самого себя. Это может разрушить самооценку и, как следствие, сделает человека более закрытым и подавленным. Нужно понимать, что каждый человек несет в себе частичку божественной энергии и во всех есть свое идеальное начало. Унижение самого себя – это, прежде всего, дискриминация внутренней святости и оскорбление достоинства своей Личности.

# Основные атрибуты Вишудха-чакры

Оригинальное название пятого энергетического центра можно перевести как «полная чистоты». Эту чакру действительно рекомендуется регулярно очищать и «тренировать», если человек хочет поддерживать нормальные отношения с другими людьми и относиться к самому себе подобающим образом. Позитивное воздействие на Вишудху способны оказыать различные ароматические масла со вкусами пачули или лаванды. Также полезным окажется применение специальных камней и кристаллов во время духовных практик и просто в качестве украшений. Это может и аквамарин, и сапфиры, и хризоколла, и голубой кварц.

При гипоактивности и общей неразвитости этой чакры человек может ощущать трудности в общении и в выражении своих чувств, мыслей и эмоций, что сильно подрывает его самооценку. Отсюда и нежелание заниматься творчеством, либо иным образом проявлять свои индивидуальные качества. В критических случаях могут обостриться проблемы со слухом и с горлом. Если Вишудха находится в состоянии гиперактивности, начинают развиваться противоположные проблемы: человек становится чересчур болтливым и невнимательным. Он может чрезмерно углубляться в рефлексию на собственные переживания и мысли, что порой просто парализует его способность к действию.

Чтобы гармонизировать работу Вишудхи, можно окружить себя синими предметами, вплоть до обновления интерьера в доме. Ношение синей одежды помогает при соответствующих практиках, связанных с раскрытием и очисткой пятой чакры. Нужно понимать, что без развития и надлежащего отношения к горловой чакре не получится перейти на следующий уровень, если человек задается целью раскрытия всех семи энергетических центров. Поэтому нужно снимать с себя лишние потенциалы чувства вины, избавляться от вредных привычек (например, курение может сильно подавлять Вишудху), учиться доверять людям и находить радость в общении с ними.

# Заключение

Горловая чакра делает человека по-настоящему разумным, открывая для него доступ к правильной обработке информации о собственном организме и о внешнем мире. Это может быть не только опыт текущей жизни, но и умение применять те знания и навыки, что остаются в кармической памяти. Вишудха является крайне важным энергетическим центром, который обусловил развитие нашей человеческой цивилизации, ведь именно благодаря ему мы можем учиться, проявлять себя и понимать других людей. Открытая и здоровая горловая чакра говорит о развитой и мудрой личности.