

## Svemoćni zvuk i čakre

Sanskritska reč čakra znači točak ili disk. Čakre su energetski centri. Deluju poput elektrana koje naše vitalne organe snabdeavaju energijom. Kada je elektrana u kvaru, organi se razboljevaju jer im nedostaje energija za normalno funkcionisanje. Ljudi antičkog doba, istočni majstori i šamani su koristili znanje o čakrama u svom isceliteljskom radu.

Postoji sedam glavnih čakri i svaka je povezana sa jednom od sedam endokrinih žlezda. Svaka čakra predstavlja vrtlog energije, vodoravno položen, koji počinje iza nas a proteže se kroz naše telo i ispred nas.

Glavne čakre su: Muladhara (bazična čakra), Svadištana (spinalna čakra), Manipura (solarni pleksus), Anahata (srčana čakra), Višudi (grlena čakra), Ađn čakra (treće oko) i Sahasrara (krunska čakra). Svaka čakra povezana je sa nekim delom tela i određenim funkcijama.

Sve čakre su međusobno povezane i ukoliko je rad jedne otežan, to će se odraziti na čitav sistem.

Ukoliko su čakre usklađene i energija kroz njih nesmetano teče, čovek je zdrav. Kada je čakra aktivna, okreće se u smeru kazaljke na satu. Međutim, kada se javne smetnje u protoku energije kroz čakre one ne mogu adekvatno da provode energiju, pa dolazi do blokada koje se manifestuju kao bolesti i psihičke smetnje.

Smetnje u radu čakri mogu se lečiti na više načina: reiki, kolor terapija, kristaloterapija, itd.

Jedan od efikasnih metoda je i izgovaranje *biđa* mantri za svaku čakru.

Svaka čakra ima svoj koreni zvuk ili biđa mantru, semenu mantru. Biđa mantra predstavlja energetski obrazac čakre, i sadrži njenu bit.

Biđa mantre:

za Muladhara čakru	LAM
za Svadištanu čakru	VAM
za Manipuru čakru	RAM
za Anahatu čakru	YAM
za Vishuddi čakru	HAM
za Ajna čakru	OM



Vežba:

dubok udah počinjemo izgovaranje biđa mantri, od Lam do Om. Proces treba ponoviti nekoliko puta.

Izgovaranje biđa mantri za svaku čakru, nekoliko puta dnevno, vodi aktiviranju i energizaciji tih čakri, uklanja blokade i uspostavlja ravnotežu.

Rezultat vežbe biće bolji ukoliko izgovaranje biđa mantri prati i vizualizacija boja čakri.

Svaka čakra ima svoju boju:

Muladhara čakre	CRVENA
Svadištane	NARANDŽASTA
Manipure	ŽUTA
Anahate	ZELENA
Vishudde	PLAVA
Ajna čakre	LJUBIČASTA



Duboko udahnite i koncentrišite se na Muladhara čakru. Zamislite da se nalazite u polju crvenog cveća. Obratite pažnju na crvenu boju cvetova. Ponovite ovu vežbu sa koncentracijom na ostale čakre i njihove odgovarajuće boje (pri koncentraciji na Svadištana čakru vizualizujte polje naranžastih cvetova, itd).

### Veza između Raaga i Čakri

Na svaku čakru deluje i odgovarajući ton, tj. svaka čakra ima svoj ton. Pevanjem tog tona podstičemo latice čakri na otvaranje; polako se otvaraju i dopuštaju da vibracija pročisti energetske blokade nastale usled stesa, trauma, strahova i sl.

Sanskritksa reč *raaga* znači *bojiti*. Svrha rage je da oboji um određenom emocijom.

Tehnički gledano, raaga je niz muzičkih tonova ili *svara*. U okviru sistema raga, postoje pravila za razvoj melodije. Pokreti nagore i nadole pri pevanju su propisani, kao i to koje *svare* (tonove) treba češće, a koje ređe koristiti, koje treba pevati sa više *gamaka*, koje fraze izbegavati itd. Kao rezultat dobijamo okvir za razvoj i improvizaciju melodije, koji dozvoljava beskrajne varijacije u okviru skupa tonova.

Drevni mudraci Indije su bili svesni ogromne moći *Šabde* (kosmičkog zvuka). Izumeli su nekoliko muzičkih obrazaca (izvedenih iz *OMkare*) za pevanje vedskih himni. *Šastričke* muzičke škole su otkrile oktavu (sa, re, ga, ma, pa, dha, ni, sa), kao i osnovne klasične rage koje služe za aktiviranje određenih prirodnih sila.

Sedam osnovnih muzičkih tonova ili *svara* (sa, re, ga, ma, pa, dha, ni) su u direktnoj vezi sa sedam čakri.

Ton SA je u vezi sa baznom čakrom, Muladharom. Izvođenje ovog tona imaće uticaja na aktiviranje i buđenje ove čakre. Tako će Svadištana čakru aktivirati ton RE, Manipuru ton GA, Anahatu MA, Višhudu PA, Ađnu DHA, Bindi NI i Sahasraru SA.

Jako je važna činjenica da u *šastričkoj* muzici raspored *svara* u „arohi“ (rastuće pevanje od prvog tona ka poslednjem) i „avarohi“ (opadajuće pevanje od zadnjeg tona ka prvom) odgovara pravcu protoka *prane* (odozgo nadole, od Sahasrara do Muladhara, i odozdo nagore, od Muladhara do Sahasrara).

Rage u sklopu indijske klasične muzike nastale su na osnovu dubokog poznavanja harmoničkog sazvučja između sedam *svara* i sedam čakri. Zbog toga klasične muzičke kompozicije imaju značajan pozitivan uticaj na telo i um. Istraživanja na polju energetske medicine pokazuju da *raage* podižu nivo *prane*, vitalne energije u organizmu, čiji je nedostatak uzrok raznih bolesti. Ujednačeni veći protok *prane* podmlađuje um i stimuliše imuni sistem. Tako klasična muzika stvara novu nadu, radost i entuzijazam, uklanja depresiju i oslobađa od fobija, osećaja inferiornosti, ljutnje, itd. Zbog brzih rezultata u lečenju psihosomatskih poremećaja, muzička terapija zasnovana na indijskim *raagama* koristi se i preporučuje za lečenje nesanice, migrene, hipertenzije, hronične glavobolje, anksioznosti, itd.

Zanimljiv je primer Musolinija kojeg je od nesanice izlečio veliki muzičar Omkarnath Thakur, koji je 1933. boravio u Evropi. Izlečio ga je izvođenjem *Puriya Raage*, koja je magično delovala na Musolinija - zaspao je u roku od pola sata.

Zbog uticaja na čakre, indijska klasična muzika balansira i organe tela. Po mišljenju dr WHJ Wales-a, njom se mogu lečiti problemi digestivnog trakta, jetre, kao i žutica.

Empirijske studije o uticaju indijskih klasičnih *raaga* na razne bolesti dale su zanimljive rezultate.

Pevanje i pažljivo slušanje *Raage Bhairavi* (Bhairavi je Shakti, Šivina supruga) leči poremećaje *kapha doše* poput astme, kašlja, tuberkuloze, loše cirkulacije, problema sa sinusima i plućima.

*Raaga Asavari* je efikasna za čišćenje krvi.

*Raaga Malhar* smiruje bes i otklanja mentalne nestabilnosti.

*Raaga Saurat* i *Raaga Jaijaiivanti* su jako efikasne u tretmanu mentalnih oboljenja i smirivanju uma.

*Raaga Hindola* pojačava mentalni fokus i koncentraciju i dokazano je efikasna u lečenju bolesti jetre.

Tonovi čakri su:

zapadna lestvica	Raga
Muladhara C (DO)	Sa
Svadištana D (RE)	Re
Manipura E (MI)	Ga
Anahata F (FA)	Ma
Vishuddi G (SO)	Pa
Ajna A (LA)	Dha
Bindu B (SI)	Ni
Sahasrara C (DO)	Sa