

Сахаджа йога

Набхі чакра

Центр Набхі

**Фізичний рівень:
Проявлення (контроль):**

Сонячне сплетіння
Живіт і кишечник

Якості:

Задоволення, умиротворення і щедрість,
дхарма (праведність) й еволюція

Кіл-ть пелюстків:

Десять (10)

Місце на руці:

Середній палець

Причини блокування/Перепони:

Аскетизм, алкоголь і наркотики,
критика, фанатизм, неохайність
особиста і безлад вдома, зацикленість на
їжі, пост.

Лівий аспект Набхі

Проявлення (контроль):

Селезінка і підшлункова

Якості:

Привітний, турботливий і гостинний
господар, затишок в домі і сім'ї, сімейні
відносини

Місце на руці:

Лівий середній палець

Причини блокування

Сімейні та домашні проблеми,
домінуючий чоловік чи жінка, поспіх і
метушня, занепокоєння

Правий аспект Набхі

Проявлення (контроль):

Печінка, жовчний міхур

Якості:

Почуття гідності, увага

Місце на руці:

Правий середній палець

Причини блокування:

Некорисна їжа для печінки, вибагливість,
нечиста увага, матеріалізм, занепокоєння
про гроші чи сімейні проблеми,
дратівливий характер

Порядок розташування чакр в нашій тонкій системі відображає еволюційне зростання людства і, відповідно, шлях духовного зростання людства. Набхі-чакра представляє собою етап еволюції, в якому тимчасовий прихисток людини стане для неї «домівкою», коли сім'я стає джерелом задоволення, а не просто засобом для репродукції. Це внутрішнє задоволення життям в цілому, ми відчуваємо після нашого Духовного пробудження завдяки Самореалізації.

ЯКОСТІ

Задоволення – ключове слово для Набхі-чакри. Деякі люди з «гарячою печінкою» від природи дратівливі. Для них життя без хвилювань неможливе, вони виказують своє незадоволення з будь-якого найменшого приводу. Коли ж проявляється наш Дух, ми починаємо бачити світ в істинному ракурсі, тоді хвилювання стає чимось незвичним. В умиротвореному стані без думок ми можемо бути тільки задоволеними. Ми усвідомлюємо, що Дух не переймається тенденціями та модою, які минають. Ствердження для Набхі-чакри: «Я задоволений своїм Духом»

Набхі – є центром добробуту, як фізичного, так і матеріального. Коли людина почала розвивати свої творчі здібності, вона також навчилася використовувати природні ресурси на свою користь – і таким чином досягла процвітання. Добробут – необхідний крок в еволюції, а гроші – є необхідним засобом обміну для задоволення основних потреб і бажань людини. Якщо ми не маємо засобів для задоволення основних потреб, тоді здобуття їх займає нашу увагу, відволікаючи від істинного напрямку, духовного зростання. Нас благословили інтелектом і універсальним тілом, завдячуючи якому ми можемо працювати, щоб забезпечити засобами для задоволення цих потреб. Коли такі потреби задоволені, то ці буденні справи більше не займають нас і не стримують наше духовне зростання.

Проте, іноді ми губимося. Бажання елементарних речей перетворюється на колообіг ненаситного прагнення речей взагалі – початок матеріалістичного існування. Немає нічого поганого в тому, щоб бути багатим. Проблема полягає в одержимості грошима. Бажання грошей заради грошей – це жадібність. Вона перетинає межу потреби і стає нав'язливою ідеєю, хворобою, яка гальмує зростання. Скупість і накопичення заважають належному надходженню грошей у місця, де вони дійсно потрібні і відображають егоїстичний, примітивний розум, який не знає істини про основи життя. В природі все тече, бо природа єдина. Гроші не мають бути винятком – енергія повинна текти до кожної частинки творіння.

Коли ми ділимося, ми вчимося. Бути щедрим – це так піднесено. Тоді як накопичення призводить до стагнації, воно створює заблокований розум, негативний розум. Така людина шкідлива і небезпечна для суспільства. Саме егоїзм і жадібність призводять до екологічних криз і до забруднення сучасного способу життя. Наше духовне зростання залежить від нашого задоволення, а наше задоволення – від нашого відкритого серця та великодушності, щедрості. Коли ми ділимося, ми в першу чергу отримуємо переваги цього вчинку для себе, а також наша Набхі-чакра отримує вигоду.

ДХАРМА

Іншим аспектом Набхі-чакри є Дхарма або правильна поведінка в нашому житті. Для того щоб підтримувати внутрішній стан задоволення, ми повинні бути в стані задоволення з навколишнім світом; а це означає жити праведним життям і цінувати його переваги. Це не може бути штучним процесом, це приходить природно через нашу увагу після Реалізації. Як золото не може потьмяніти, так і Дхарму не можна змінити. Немає відносного стану дхармічної поведінки: вчинок або докорінно правильний, або ні. Дхарма — це код еволюції,

завдяки якому людина еволюціонувала від амеби до сучасної стадії. Цей кодекс захищає та живить наше духовне зростання. Ті, хто завжди дотримувався цих основних принципів правильної поведінки, відчують потужний і тривалий процес самореалізації. Ті, хто до реалізації не розумів необхідності такої поведінки, природно усвідомлюють це потім. Фактично після Самореалізації ми навіть можемо відчути нашу реакцію на дхармічну поведінку за допомогою фізичного сигналу області шлунку. Деякі люди були вражені, виявивши, наскільки чутливим стає їхній шлунок до будь-якої діяльності, яка є адхармічною (поза Дхармою), і як він бунтує проти таких дій. Отже фактично, чим більше людина насолоджується красою становлення Духу, тим менше часу має на щось, що не є дхармічним. Еволюційні закони виживання та зростання починають природним чином проявлятися всередині нас.

Слід пам'ятати, що ці вказівки є прикладами для наслідування. Нас ні до чого не примушують. У Сахаджа йозі ви самі собі суддя і присяжні. Вибрації вирішують справу за вас, і від вас залежить винесення вердикту та винесення вироку. Це пряма користь від отримання вашої реалізації, оскільки ви перестаете ідентифікувати себе зі своїми слабкостями і стаєте свідком свого справжнього «я». У певний спосіб ви здійснюєте свій власний Останній суд!

ЗАГАЛЬНИЙ ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ

Цей центр керує роботою області шлунку. Якщо порушується робота шлунку, то порушується процес перетравлення і засвоєння їжі. Тому шлунок дуже важливий. Наше ставлення до їжі, і те, як ми їмо, впливає на травний сік і залози. Якщо ми поспішаємо, сердимось або хвилюємось під час їжі, їжа не буде належним чином перетравлена, тому що м'язи живота напружені і не можуть як слід працювати над процесом травлення. Ми повинні насолоджуватися збалансованою їжею, щоб їжа легко надходила в шлунок, щоб травні соки спокійно справлялися. Для правильного харчування необхідно спокійно їсти – це медитація.

Набхі-чакра також відповідає за печінку, і важливість цього органу для нашої медитації та уваги не можна переоцінити. Дуже важливо особливо дбати про печінку (яка схильна до перегріву через неправильну дієту або стимулятори) і стежити за тим, щоб ми не виснажували її занадто сильно, надмірно думаючи і плануючи.

СТАН НАБХІ

Набхі можна послабити кількома способами. Лівий аспект цього центру може бути заблокований через наші проблеми в сім'ї або якщо ми надто турбуємось про гроші. Після реалізації ми вчимося вірити в силу Провидіння, що Божественність опікується про нас. Ми отримуємо сили для того, щоб справитися з нашими обов'язками і почати отримувати задоволення від обов'язків, які ми повинні взяти на себе. Ми усвідомлюємо, що сім'я – це найважливіший осередок суспільства, який потрібно підтримувати і який має процвітати в атмосфері любові, поваги та єдності.

Занадто багато думати про їжу, чи то ненажерливість чи постування, також впливає на центр. Він утримує шлунок збудженим і перешкоджає потоку енергії. Не турбуйтеся занадто сильно про їжу, наскільки вона корисна і поживна. Існує і протилежна крайність. Хаотичне голодування також порушує роботу чакри. Ми не можемо досягти нашого Духа через піст. Шлунку потрібен регулярний режим і дієта – запитайте у будь-якого лікаря. Піст можна проводити за належного керівництва з метою здоров'я, але він не має духовного значення. Навпаки, піст служить для того, щоб привернути увагу до їжі. Коли організм потребує їжі, він посиляє сигнал. Ми не повинні практикувати самозречення або агресію до

будь-якої чакри чи її законів. Після реалізації ми бачимо, що наше ставлення до їжі змінюється. Ми перестаємо прагнути конкретних страв і починаємо насолоджуватися хорошою їжею, яка дає найкращі вібрації. Ми розвиваємо тонке і відсторонене ставлення, і можемо отримати таке ж задоволення від простої їжі, як і від найкращої кухні.

ОЧИЩЕННЯ НАБХІ

Очищення центральної Набхі

а) Використання елементів:

Дуже ефективно використання свічки навколо живота.

Під час медитації опустіть ноги в таз з теплою підсоленою водою (рекомендується для всіх нижніх чакр).

Глибокий і розслаблений повільний вдих і видих на деякий час.

б) Ствердження:

«Будь ласка, зробіть мене задоволеною людиною»

в) Загальні поради:

Давайте вібрації спереду і ззаду для Набхі-чакри.

Пийте вібровану воду.

Помасажуйте середину спини і живіт.

Масажуйте коліна і лікті.

Очищення лівої Набхі

а) Використання елементів:

Метод свічки навколо області шлунку.

Під час медитації тримайте ноги в тазу з теплою підсоленою водою.

б) Ствердження:

«Будь ласка, зробіть мене щедрою людиною»

в) Загальні поради:

Давайте вібрації лівій Набхі.

Розвивайте звичку бути задоволеним кожним аспектом життя.

Намагайтеся не скаржитися занадто багато.

Збільшіть споживання солі (особливо при проблемах з лівою стороною).

Розвивайте якості сприяльності та щедрості, уникайте скупості.

Очищення правої Набхі

а) Використання елементів:

Використовуйте футсок (тазик для ніг) з холодною підсоленою водою.

б) Загальні поради:

Уникайте жирної їжі і надмірної кількості молочних продуктів.

Їжте продукти, які охолоджують печінку, наприклад: цукор, імбир, білий рис, йогурт, нут і свіжі фрукти та овочі (див. Дієта печінки).

Намагайтеся стримувати емоції гніву, коли вони виражаються неналежним чином.

Покладіть пакет з льодом на область печінки (також корисно прикладати лід під час медитації, якщо є проблеми з встановленням стану без думок).

Сахаджа йога

Уривок из лекції

Фестиваль Дівалі - листопад 1981

Фестиваль світла

Потрібно розуміти, що Лакшмі представляє силу, завдяки якій ми розвиваємося. Це сила, рятівна сила, завдяки якій ми виправляємося, вдосконалюємося від нижчого до вищого «я». Розумієте, для початку це форма Лакшмі. Найперше – це Лакшмі. ...Отже вона виникла з моря, значить, вона Міріам, її можна так назвати. Вона Марія, ось чому Матір Христа звали Марія, тому що Вона вийшла з моря... І коли вона вийшла з моря, стає Раджа Лакшмі і Груха Лакшмі. Раджа Лакшмі – це колективність, колективно ви насолоджуєтесь своїм добробутом, а Груха Лакшмі – для індивідуального, індивідуального добробуту.

... Дружина – це Груха Лакшмі, вона єдина, вона богиня домашнього господарства. Тепер вона також має стати богинею, я маю на увазі, що вона так просто не стає богинею, лише вийшовши заміж. ... Заспокоєння досягається лише через Груха Лакшмі, через правильне налаштування вашої селезінки, я б сказала. Оскільки селезінка є джерелом клітин крові, вона забезпечує живлення всього тіла. Якщо в цій ділянці всередині нас немає спокою, вся система виходить з ладу, бо це живильний центр всередині нас. І цей центр, який живить, також дає спокій. Ви, мабуть, чули: «Йа Деві, сарва бхутешу шанті рупена самстїтха», – про огиню, яка є шанті, яка є в кожній людській істоті як мир. Таким чином, цей мир можливий лише в тому випадку, якщо домогосподарки усвідомлюють свою важливість, покладають її на себе, прощають і рятують сімейне життя. Вони мають виправляти сімейне життя, коли сім'я зіпсована, тоді вся система виходить з ладу.

... Права сторона – це Раджа Лакшмі... Я б сказала, що коли справа стосується Раджа Лакшмі, ви зрозумієте повагу, оскільки як тільки ви почнете поважати себе, ви почнете поважати й інших. З огляду на те, що ви всі святі, ви мусите однаково поважати одне одного.

...І сьогодні світло, світло є. Світло – дуже важлива річ. Бачте, з самого початку, коли людина виявила вогонь, він почав використовуватися в стані Груха Лакшмі, де на вогнищі готували їжу, і ви бачите, що тепло Матері було виявлено через серце, яке вона використовувала в будинку для опалення, щоб нагодувати своїх дітей, нагодувати їх і таке інше. Потім це стало, скажімо, дуже збірним/колективним явищем, воно виражається як світло, розумієте. Якщо вам потрібно відсвяткувати, скажімо, День Республіки чи День Незалежності, ми запалюємо світло або влаштовуємо фєсрверк. Ви бачите, як виразити себе таким чином – це Раджа Лакшмі.

Тепер у Махалакшмі вісім аспектів.

Перший: **Адья Лакшмі**. Адья Лакшмі означає Махалакшмі.

Другий: **Відья Лакшмі**. Відья – це мистецтво Сахаджа йоги, яке ви знаєте. Це відья, все інше – авідья. Як підняти Кундаліні, як пробудити всіх Божеств, як очистити себе, як очистити інших, всі знання, всі його аспекти – це Відья Лакшмі. Лакшмі – це милосердя та усвідомленість.

Собхагья. Собхагья означає удача, сприятливість. Лакшмі, яка дає удачу у всьому, як Вона дає вам удачу в грошах, у вашому житті, у вашій їжі, будь-яким способом. Кожна сприятливість дається через Бога, тільки Бог дає сприятливість.

Амрута Лакшмі. Амрута означає те, що не вмирає. В цьому світі Лакшмі існує як ваше багатство. Що ж це за багатство, яке не вмирає? Дух. Отже, ласка Духа – це Амрута Лакшмі

... все інше вмирає, і все, що робиться через Дух, щоб догодити Духові, – це Амрута Лакшмі. Наприклад, любити інших... любити означає віддавати без жодних очікувань, просто віддавати і насолоджуватися. Краще – давати вібрації. Вібрації не можуть вмерти.

Груха Лакшмі (і Раджа Лакшмі). Ви знаєте це.

Сатья Лакшмі. Я говорила вам, «усвідомленість». Це вона дала вам усвідомленість. Усвідомленість – це характер Лакшмі. Сатья, що означає істина. У міру того як ви піднімаєтесь у своєму усвідомленні, ви пізнаєте істину... Що таке правда? Що вам відомо? Ви усвідомлюєте, що ви є знаряддям Бога і що він діє через вас. Ви усвідомлюєте це, бо це тече вашою центральною нервовою системою. Це правда, про яку ви маєте знати. Яка друга правда? Це «Хто ти?», і те, що ти Дух. А третя правда – «Хто я?». І таким чином, «хто такий Бог, яка твоя доля?». Якщо вони стануть твоїм усвідомленням, тоді ти досягнеш Сатю Лакшмі.

Бхогья Лакшмі. Бхог означає той, яким ви насолоджуєтесь... Я маю на увазі, що це як весь океан радості всередині вас, а ви як птах, який не може його пити. Тільки з милості Бхогья Лакшмі ви можете насолоджуватися.

Йога Лакшмі. Сила Лакшмі, яка дає вам йогу. Лакшмі підтримує вашу силу йоги, даючи вам усвідомлення... Отже, Йога Лакшмі – це сила, за допомогою якої ви йдете до йоги... і потім, як тільки ви досягнете свої Йоги, ви отримаєте милість. Лакшмі – це милість. Так ви отримаєте ласку святого.

Фрагмент із промови Шрі Матджа Нірмала Деві 1 листопада 1981 року.

Сахаджа йога

Фрагмент з літератури

Лао Цзи

Візерунок перший

Шлях, що веде до цілі,
Не є вічним Шляхом
Те, що можна сказати,
не є вічним словом
Безіменне є початком Неба та Землі,
Найменоване - мати всіх речей.
Хто вільний від пристрастей,
бачить його дивовижне,
хто має пристрасті –
бачить його тільки в явлених формах.
Обидва вони одного походження,
але з різними назвами.
Разом вони називаються найглибшими.
Від одного найглибшого до іншого - ворота всього дивовижного.

Візерунок дев'ятий

Хто наповнює через край і заточує надто гостро,
той не може довго зберегти.
Якщо зала наповнена золотом і яшмою,
ніхто не зможе його охороняти.
Якщо багаті і шляхетні пихаті і гонорові,
то вони самі собі кличуть лихо.
Якщо справа завершена, людина відсторонюється.
У цьому Шлях Неба.

Візерунок дванадцятий

П'ять кольорів притуплюють зір.
П'ять звуків притуплюють слух.
П'ять смаків притуплюють смак.
Швидка гонитва і полювання хвилюють серце.
Дорогоцінності примушують людини чинити злочини.
Тому зусилля мудрого спрямовані до того,
щоб робити життя ситим,
а не до того, щоб мати дорогі речі.
Він відмовляється від останніх і обмежується першим.

Незбагненні дороги, якими ходять люди.
Не має імені початок Неба й Землі,

хоча природу і називають Праматір'ю.
Усе суще має спільні витoki, а ім'я не істотне.
Незбагненному підходять усі імена.
Звільнись від пристрастей,
щоб відчути заповітну таємницю Дао,
або завзято шукай його реальних проявів.
Перехід від містичного до реального
і є дверима до всіх чудес світу.

Невичерпні можливості,
приховані в пiтьмі нереалізованого.
Невідомі корені живого між Небом і Землею.
Буття проявляється в безконечному розмаїтті –
жива нитка поєднує і підтримує все суще

25. Те, що виникло з хаосу,
породжене не Небом і не Землею,
існує саме по собі – таке безмовне,
таке порожнє, і немає йому ні кінця, ні краю.
Діє скрізь і не зупиняється ніколи,
тому його нарекли Праматір'ю всього сущого.
Не знаючи його імені, люди кажуть – Дао.
Мабуть, краще назвати – Велике.
Велике – значить Невловиме,
Невловиме – значить Найглибше,
а це значить – невичерпне в перетвореннях.
Дао – це Велике, Небо – це Велике,
Земля – це Велике і людина також – Велике.
На світі існують чотири Великі речі
і життя людини – це одна з них.
Людина підкоряється велінням Землі,
Земля підкоряється велінням Неба,
Небо підкоряється велінням Дао,
Дао підпорядковане тільки саме собі.

81. Дао — вічне і не має людської подоби.
Хоча Дао — Істота ніжна,
та ніхто у світі не може Його собі підкорити.
Якби шляхта й правителі країни стали жити в гармонії з Дао —
то всі інші люди самі стали б спокійними.
Небо і земля тоді злилися б у гармонії,
настали б щастя і благополуччя,
народ заспокоївся б навіть без наказів!

47. Не виходячи надвір, знати все на світі;
не визираючи у вікно, бачити шлях Неба;
іти далі, а знати все менше – правдива людина
знає те, до чого не доїхати, не дійти.
Знає про те, чого не видно неозброєним оком,
вона діє без умислу, тому і досягає успіху.