
Сахаджа Йога

Свадиштхан чакра

| | |
|-----------------------------------|--|
| Загальний (фізіологічний) рівень: | Аортальне сплетіння |
| Проявлення (контроль): | Печінка, нирки, селезінка, підшлункова залоза та матка |
| Якості: | Творчість, натхнення, естетика, мистецтво, інтелектуальне сприйняття (знання істини), чиста дія |
| Кількість пелюсток: | 6 |
| Розташування на руці: | Великий палець |
| Причини блокування /Перешкоди | |
| Ліва сторона: | Спіритуалізм і чорна магія, фальшиві гуру і знання, надмірне прислужництво і улесливість. |
| Права сторона: | Гнів, надмірне планування та напружена розумова діяльність, надмірні фізичні вправи, егоорієнтована поведінка та домінування над іншими. |
| Центр: | шкідливі харчові звички, алкоголь, наркотики, рабство, релігійний і політичний фанатизм . |

Чакра Свадиштхан, подібно до супутника, що обертається навколо Набі, створює область Войду. Коли Кундаліні підійматися, то спочатку Вона проникає в Набі чакру, потім просвітлює Свадиштхан і далі знову повертається в Набі чакру, продовжуючи свою подорож до тім'яної області голови.

В ході еволюції свою потребу в притулку людина втілила в будівництво оселі. У міру розвитку естетики, вона продовжувала покращувати форми оселі, допоки насамкінець не виникла архітектура. Ця творчість еволюціонувала в абстрактну форму, завдяки якій вона могла уявити, спроектувати та створити образ, який раніше не мав матеріального аналога. Таким чином, з розвиненого почуття естетики виникли мистецтва.

ЯКОСТІ

Основна якість Свадиштхану – це творчість. Саме тут генерується енергія для нашої творчості. Після отримання реалізації ми відкриваємо, що справжній ключ до творчості знаходиться в досягненні стану усвідомлення без думок за допомогою медитації.

Тоді ми усвідомлюємо, що уся краса світобудови відбивається в нас як в спокійному, безтурботному озері. Визначивши місцезнаходження цього водоймища та краси, можна стати її каналом. Ми стаємо творчим інструментом колективного несвідомого, щоб без его відбивати чистоту мистецтва. Ми стаємо, як каже Вільям Вордсворт, «серцем, яке дивиться і приймає».

Процес творіння, в будь-якій його формі, заснований на якостях Свадиштхани. Якщо він виконується у збалансованому стані, тобто використовуючи енергії Сушумна Наді (центрального каналу) тонкої системи, тоді його результат духовно забарвлений. Можна сказати, що в нього є душа. Після отримання реалізації це ще більше посилюється, і остаточне творіння може стати витвором, що надихає. Ми можемо переконатися в цьому, подивившись на класичні твори митців минулого, таких як Моцарта та Мікеланджело, котрі були реалізованими від народження. Твори такої якості безсмертні, дарують радість та чисту красу, а оригінальні стиль й техніка визначають цілу епоху.

Однак, сучасна ситуація така, що навіть там, де художник намагається почати працювати «від серця», є тенденція, що його пізніші роботи стануть бляклими, неживими.

Першопричиною такої тенденції є его митця. У міру того, як до художника приходить успіх, він починає працювати більше, щоб закріпити, розвинути, монетизувати цей успіх. Для цього потрібне більш інтенсивне використання правого каналу (Пінгала Наді, або каналу дії). Побічним продуктом виснаження цього каналу є те, що починає роздуватися его творця. Відмітимо, що з точки зору тонкої системи, его знаходиться в кінці каналу дії (в кулеподібній формі з лівої сторони голови). З того моменту, коли художник починає думати про себе як про одноосібного творця своїх робіт, нехтуючи, таким чином, Божественним натхненням, цей процес прискорюється, і його его роздувається до таких меж, що духовний зміст цих робіт повністю знищується. Другою (зовнішньою) причиною в сучасному світі є критицизм (люди навіть навчаються на критиків); потрібно бути по-справжньому сміливим, натхненним та незалежним в наші часи, щоб досягнути унікальної та справді натхненної творчої форми.

Дух, котрий перебуває в нашому серці, є справжнім джерелом творчості.

Художники та люди, надмірно зайняті мисленням та обтяжені славою, успіхом, зазвичай страждають від слабкої Свадиштхан чакри, і, як правило, не мають рівноваги. Їхні прагнення бути вищими від інших, або бути визнаними за свої таланти, іде від его, яке пов'язане з правою стороною Свадиштхан чакри через правий канал. Їхня спонтанність втрачається в цих амбітних та змагальних зусиллях творити, і це багато в чому пояснює, чому більшості сучасних творинь в будь-якій сфері не вистачає Життя, не вистачає Духу, не вистачає Серця.

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Найважливіша функція цього центру полягає в тому, що він розщеплює жирові частинки в травній системі для оновлення сірих та білих клітин мозку, і таким чином генерує енергію, що живить наше мислення. Надмірне мислення та планування перевантажують та виснажують цей центр. Свадиштхан також доглядає за печінкою (разом з чакрою Набі). Якщо ця чакра змушена справлятися з надмірним мисленням, тоді інші органи, про які вона повинна піклуватися, ігноруються. Печінка особливо чутлива до такого нехтування. На проблеми в цій області вказують поколювання великого та середнього пальців правої руки.

Виключна значущість печінки в тому, що вона є місцезнаходженням нашої Уваги («Читта»). Увагу не слід плутати з думками, які походять від еґо (нашого Я) або супереґо (наших минулих умовностей, звичок та виховання). Увага – це чиста концентрація мінус розумова/ментальна активність. Наприклад, коли ми дивимося на квітку, ми тримаємо на ній свою увагу, тобто споглядаємо її. Однак ми будемо також думати про неї: «Яка гарна квітка, цікаво, як вона називається» тощо. Увага не пов'язана з думкою – це чиста концентрація/споглядання/засвідчення. Збалансована печінка підтримує та живить нашу Увагу та фільтрує її, виявляючи будь-які нечистоти та зовнішні забруднення.

Від цієї очищеної Уваги приходять мир і тиша, котрі ми знаходимо у своїй медитації. Печінка чутлива до перегріву (через алкоголь або інші стимулятори та отрути), що спричиняє згубний вплив на нашу Увагу. Насамкінець, це ослаблює і нашу медитацію.

СТАН СВАДИШТХАНУ

Ослаблений Свадиштхан може проявлятися різними способами: цукровий діабет, хвороби серця та пов'язані з цим проблеми, труднощі сконцентруватись під час медитації, дратівливість, напруга. На цей центр також згубний вплив має інтерес до спиритуалізму, магії, екстрасенсорики, окультних практик та інших подібного роду езотеричних практик. Якщо ми заглиблюємося в ці сфери, то направляємо Увагу в область колективної підсвідомості й лишаємо себе відкритими для летаргії, депресії та збільшення загального негативу.

ОЧИЩЕННЯ СВАДИШТХАНУ

Очищення правої та центральної Свадиштхан чакри

а) Використання елементів:

Медитуйте, опустивши ноги в таз з холодною (можна навіть з шматочками льоду) підсоленою водою.

Помістіть пакет з льодом (через тканину й не раніше, ніж через 30 хвилин до або після їжі) на область правого Свадиштхана (де з'єднуються тулуб і нога).

б) Ствердження : «Мати Кундаліні, будь ласка, зупиніть мої думки»

в) Загальні поради:

Кладіть праву руку на чакру, а ліву до фотографії.

Піднімайте лівий канал і опускайте правий канал 7, 21, 108 разів.

Використовуйте дієту для печінки.

Очищення лівої Свадиштхани

а) Використання елементів:

Медитуйте, опустивши ноги в тазик з гарячою підсоленою водою.

Прикладайте руку в область лівої Свадиштхани (де з'єднуються тулуб і нога).

б) Ствердження: «Мати Кундаліні, Твоєю милістю, я є чистим знанням (= Нірмала Відья)».

с) Загальні рекомендації :

Під час медитації використовуйте свічку (або 3 січки) в області чакри Свадиштхан.



Сахаджа Йога

УРИВКИ З ЛІТЕРАТУРИ

Хуан Маскаро, Упанішади - «Упанішади» Вступ

Одне з головних послань Упанішад полягає в тому, що Дух можна пізнати лише через єднання з Ним, а не просто через накопичення інтелектуальних знань про духовність. І чи може будь-яка кількість навчання змусити нас відчувати любов, побачити красу чи почути «нечувані мелодії»? Дехто бачить в Упанішадах лише різноманітність думок, а не ту основну єдність, яка стоїть за ними й народжує їх. До них можна було б застосувати слова з одного священного тексту: «Хто бачить різноманітність, а не єдність, блукає від смерті до смерті».

Дух Упанішад — це Дух Всесвіту. Брахман, сам Бог, наповнює їх рядки. Християнин має зрозуміти, що Брахман – це Бог, а індуїст повинен усвідомити, що Бог – це Брахман. Доки люди у своєму поклонінні Невимовному будуть натикатися на штучні перепони, створені навколо різних імен Єдиного Бога, доти буде правдивим вислів Упанішад: «Слова – це втома», та схожого висловлювання пророка «Створенню більшості книг немає кінця».

«Святий Дух» є найближчим перекладом Брахмана християнською мовою. У той час як Бог Батько і Бог Син займають центральне місце в серцях більшості християн, здається, Святий Дух, отримує менше прихильників. В Індії ж Брахман з Упанішад не такий популярний, як Шива, Вішну чи Крішна. Навіть Брахма, прояв Брахмана як Творця, і не слід плутати з ним, не настільки шанований в щоденних поклоніннях індуїстів, як два інших боги трійці, Шива і Вішну. Доктрина Упанішад не є релігією більшості, але скоріше Дух, що стоїть за всіма релігіями, є їх центральною темою, повторюваною в такій чудовій різноманітності способів.

Брахман у Всесвіті, Бог у Своїй трансцендентальності та Абсолют – Дух у своїй всюдисутності – Параматма, також є Духом і всередині людини, це Я всередині кожного й усього, це Атман. Таким чином, в Упанішадах підкреслене важливе твердження про те, що Бога не слід шукати як щось далеке та відокремлене від нас, а навпаки – як найглибше в нас, як найвище Я в нас, що перебуває вище обмежень нашого маленького «я». Зі зростанням найкращого в нас, ми підіймаємося до вищого Я в нас, до Брахмана, до самого Бога. Таким чином, коли від мудреця з Упанішад вимагають визначення Бога, він перебуває в тиші, тобто це означає, що Бог є тиша. Коли його знову просять виразити Бога словами, він каже «Неті, неті», що означає «Не це, не це»; але коли від нього вимагають позитивного пояснення, він піднесено вимовляє прості слова: «TAT TWAM ASI» («TAT TVAM ASI»), «Ти є (Це)» («TAT» - «той, хто», «TWAM» – «ти є», ASI – не перекладається, вказує на предметність попереднього слова – прим. перекл.).

Уривок із вступу до «Упанішад» Хуана Маскаро (Penguin Classics) 1965.
