SAHAJA JÓGA

NABHI CSAKRA

Fizikai szint:	Napfonat
Megnyilvánulása:	Gyomor és bélcsatorna
Tulajdonságai:	Elégedettség, belső békesség és nagylelkűség, Dharma (helyes életvitel és evolúció)
Szirmok száma:	Tíz (10)
A csakrával kapcsolatban álló nap:	Csütörtök
A csakrával kapcsolatban álló szín:	Zöld
A csakrával kapcsolatban álló bolygó:	Jupiter
A csakrával kapcsolatban álló elem:	Víz
A csakrával kapcsolatban álló drágakő:	Smaragd
Helye a kézen:	Középső ujj
Szimbóluma:	Jin és Jang
Az akadályok okai:	Aszkétizmus, böjtölés, étkezés eltúlzása, alkohol és drogok, túlzott kritizálás, fanatizmus, belső rendetlenség és az otthon rendetlensége

<u>Bal Nabhi</u>

Megnyilvánulása:	Lép és hasnyálmirigy
Tulajdonságai:	Törődés a vendégekkel, vendégszeretet, az ideális feleség helye
Helye a kézen:	Bal kéz középső ujja
Az akadályok okai:	Családi és háztartási problémák, uralkodó férj vagy feleség, túl sok sürgölődés, aggódás

<u>Jobb Nabhi</u>

Megnyilvánulása:	Máj
Tulajdonságai:	A méltóság érzéke, figyelem
Helye a kézen:	Jobb kéz középső ujja
Az akadályok okai:	Májat károsító étel, finnyásság, válogatósság

Az emberiség evolúciós fejlődése tükrözi finomrendszerünk csakráit felfelé haladva és az ennek megfelelő szellemi növekedésünk útját. A Nabhi csakra képviseli azt az evolúciós pontot, amikor az ember menedékhelye 'otthonná' vált, amikor a család egysége magában már inkább a megnyugvás forrása volt, mint a szaporodás eszköze. Ez az otthoni elégedettség átalakul azzá az élettel való általános megelégedettséggé, amit az önmagvalósulásunk általi spirituális emelkedés után érzünk.

Tulajdonságai

A elégedettség valójában a Nabhi csakra kulcsszava. Néhány 'forró májú' ember természeténél fogva ingerlékeny. Számukra az élet aggódás nélkül elképzelhetetlen, a legkisebb ürügy esetén is kifejezik elégedetlenségüket. Amikor a lelkünk megnyilvánul, képesek leszünk a dolgokat a valódi mivoltukban szemlélni, és az aggódás ritka eseménnyé válik. A gondolatnélküliség békéjében lehetünk csak megelégedettek. A Nabhi csakra a jólét központja mind fizikai mind anyagi értelemben. Ahogy az ember továbbfejlesztette alkotó erőit, megtanulta a természet erőforrásait saját előnyére hasznosítani - s így vált sikeressé. A jólét egy szükséges lépés az evolúcióban, s a pénz a csere érvényes közvetítője, az ember alapvető vágyainak és szükségleteinek kielégítésére.

Néha azonban elveszünk. Az alapvető szükségletek iránti vágy átalakul a dolgok iránti általános és kielégíthetetlen vágyak körforgásává. - a materialista létezés kezdetévé. A jólétben semmi rossz nincs. A probléma abban áll, ha valaki a pénz megszállottjává válik. A pénz utáni vágy csupán a pénz kedvéért, kapzsiság. Túllépve a szükségletek határát megszállottsággá, növekedésünket akadályozó betegséggé válik. A fösvénység és felhalmozás magakadályozza a pénz szükséges helyekre való megfelelő áramlását, önző, primitív elmére vall, mely nem ismeri az élet alapjainak igazságát. A természetben minden áramlik, mert a természet egység. A pénz sem lehet kivétel - az energia a teremtés minden zugába el kell, hogy jusson.

Javaink megosztása révén tanulunk. Nagylelkűnek lenni olyan felemelő, míg a felhalmozás stagnáláshoz vezet, gátolt, negatív elmét eredményez. Egy ilyen személy rosszindulatú és veszélyes a társadalomra. Az önzőség és a mohóság az, ami a környezeti problémákhoz és a modern életstílus beszennyeződéséhez vezet. Spirituális növekedésünk megelégedettségünkön nyugszik, az pedig a nyíltszívűségünktől és nagylelkűségünktől függ. Ha megosztjuk javainkat, akkor mi élvezzük először cselekedetünk gyümölcsét, és ez Nabhi csakránk javára is válik.

Dharma

A Nabhi csakra egy másik aspektusa a Dharma vagy helyes életvitel. Annak érdekében, hogy a belső elégedettség állapotát fenntartsuk magunkban, a külső elégedettség állapotában kell lennünk; ez azt jelenti, hogy megbecsüljük a becsületes élet áldásait. Ez nem lehet mesterséges folyamat, ez természetesen történik a figyelmünkön keresztül az önmegvalósítás után. Ahogy az arany sem veszti el fényét, úgy a Dharma sem változik meg. A dharmikus viselkedés nem relatív, egy cselekedet alapvetően helyes, vagy helytelen. A Dharma az evolúció kódja, melyen keresztül az ember az amőbától a jelen szintig fejlődött. Ez a kód védi és táplálja szellemi növekedésünket. A Dharma törvényeinek legerőteljesebb megnyilvánulása a Tíz Parancsolat volt, mely evolúciós irányelvként adatott. Akik mindig követték a helyes életvitel ezen alapvető elveit, az önmegvalósulás erőteljes és maradandó folyamatát tapasztalják. Akik az önmegvalósulás előtt nem értették ezen életvitel szükségességét, utána természetes módon kerülnek tudatába annak. Tulajdonképpen önmegvalósulásunk után a gyomor területének jelei által tapasztalhatjuk,

hogyan reagálunk a dharmikus viselkedésre. Néhány ember meglepődve tapasztalta, hogy a gyomra milyen érzékennyé vált minden cselekedetre, ami adharmikus (Dharmán kívüli) és mennyire lázad az ilyen cselekedetek ellen. Minél többet élvezzük a lélekké válás örömét, annál kevesebb időnk marad bármire, ami nem Dharmikus. A fejlődés és túlélés evolúciós törvényei természetes módon kezdenek megnyilvánulni bennünk.

Ezen irányelvek példaként szolgálnak számunkra, hogy kövessük azokat. Nem vagyunk semmire sem kényszerítve. **"A Sahaja Jógában ti vagytok saját bíráitok. A vibrációk jelzik a helyzetet számotokra, és aztán rajtatok múlik, hogy meghozzátok a döntést és kimondjátok az ítéletet. Ez a közvetlen haszna önmegvalósításotok elnyerésének, ahogy többé már nem azonosultok gyengeségeitekkel és az igazi énetek tanújává váltok. Bizonyos módon ti mondjátok ki az utolsó ítéletet önmagatok felett."** ***(Shri Mataji Nirmala Devi)***

A fizikai aspektus

Ez a központ irányítja a gyomortájék működését. Ha a gyomor funkcióját megzavarja valami, akkor az emésztés és táplálék feldolgozás is zavart szenved. A gyomor ezért nagyon fontos. Az ételhez való viszonyunk és ahogyan eszünk, hatnak az emésztőnedvekre és mirigyekre. Ha sietünk, dühösek vagyunk, vagy aggódunk miközben eszünk, az étel nem emésztődik meg megfelelően, mert a gyomor izmai megfeszülnek és nem tudnak megfelelően részt venni az emésztési folyamatban. Élveznünk kell a kiegyensúlyozott evést, hogy az étel könnyen eljusson a gyomorba, hogy ott az emésztőnedvek megfelelően fel tudják dolgozni azt. A megfelelő tápláláshoz elengedhetetlen a békés étkezés, ami meditáció.

A Nabhi csakra a májért is felel, és a máj fontosságát meditációnkban és figyelmünk állapotában nem lehet eleget hangsúlyozni. Nagyon fontos, hogy különös figyelmet szenteljünk a májunknak (mely hajlamos a túlhevülésre a nem megfelelő étrend vagy az izgatószerek hatására) és gondoskodjunk arról, hogy ne merítsük ki túlságosan túlzott gondolkodás és tervezés által.

A Nabhi állapota

A Nabhi számos módon gyengíthető. Elzáródhat a központ bal oldala, ha háztartásbéli problémáink vannak, vagy túl sokat aggódunk a pénz miatt. Az önmegvalósulás után megtanulunk hinni az Isteni Gondviselés erejében, abban, hogy az Isteni gondoskodik rólunk. Erőt kapunk ahhoz, hogy szembenézzünk felelősségeinkkel és élvezni kezdjük a kötelezettségeket, melyeket fel kell vállalnunk. Felismerjük, hogy a családot, mint a társadalom legfontosabb egységét támogatni kell és virágoznia kell a szeretet, tisztelet és egység légkörében.

Az ételről való túl sok gondolkodás, akár a falánkságról vagy éhezésről, szintén zavarja ezt a központot. Izgalomban tartja a gyomrot és megakadályozza az energia áramlását. Ne aggódjunk túl sokat az étel miatt, amíg az egészséges és tápláló. Ugyanez érvényes a másik szélsőségre. A megkülönböztetés nélküli böjtölés megzavarja a csakrát. Nem érhetjük el a lelkünket böjtölés révén. A gyomornak rendszeresség és rendszeres étrend kell - Koplalni lehet megfelelő vezetéssel egészségügyi célból, de nincs spirituális jelentősége. Sőt a koplalás azt eredményezi, hogy a figyelem az ételre terelődik. Amikor a testnek ételre van szüksége, küldi a jelet. Nem kell önmegtartóztatást vagy agressziót gyakorolni egyetlen csakrával vagy annak törvényeivel szemben sem. Alkohol és rossz fajta ételek fogyasztása szintén nem segíti a Nabhi csakrát.

Az önmegvalósítás után észrevesszük, hogy az ételhez való viszonyunk megváltozik. Nem vágyakozunk már többé bizonyos ételek után és élvezni kezdjük azt a jó ételt, ami a legjobb vibrációkat adja. Finom és független hozzáállás fejlődik ki bennünk, és ugyanolyan örömet lelünk egy egyszerű ételben, mint a legkifinomultabb konyhaművészetben.

A Nabhi tisztítása

A középső Nabhi tisztítása

A) Elemek használata:

Áztassunk lábat sós vízben, meditáció közben (az összes alsó csakrának jó).

Mély és relaxált be- és kilégzés egy ideig.

B) Megerősítések:

Anyám, a lelkemben elégedett vagyok.

C) Általános tanácsok

Adjunk vibrációkat a Nabhinak elölről és hátulról.

Igyunk vibrált vizet.

Masszírozzuk a hátközépi és a gyomor tájékot.

Masszírozzuk térdünket és könyökünket.

A bal Nabhi csakra tisztítása

A) Elemek használata:

Gyertyával a bal Nabhi körül

Áztassunk lábat meleg, sós vízben meditáció közben.

B) Megerősítések:

Anyám kérlek tégy nagylelkű személyiséggé.

C) Általános tanácsok:

Adjunk vibrációkat a bal Nabhinak.

Fejlesszük ki azt a szokást, hogy az élet minden aspektusával elégedettek vagyunk.

Próbáljunk ne túl sokat panaszkodni.

Növeljük sófogyasztásunkat (különösen általános bal oldali probléma esetén).

Fejlesszük ki magunkban a kedvezőséget és nagylelkűséget, kerüljük a fösvénységet.

A jobb Nabhi tisztítása.

A) Elemek használata:

Lábáztatás hideg vízben.

B) Általános tanácsok:

Kerüljük a zsíros ételeket és a nagy mennyiségű tejterméket.

Együnk ételeket, melyek hűtik a májat, mint pl: nádcukor, gyömbér, fehér rizs, joghurt, csicseriborsó, friss gyümölcsök és zöldségek (ld: májkúra).

Tegyünk jeget a májunkra (szintén hasznos meditációban végezni, ha gondjaink vannak a gondolatnélküliség elérésével).

Figyelem!!!

Ne jegeljük a májunkat étkezés előtt fél órával és étkezés után egy órával!