

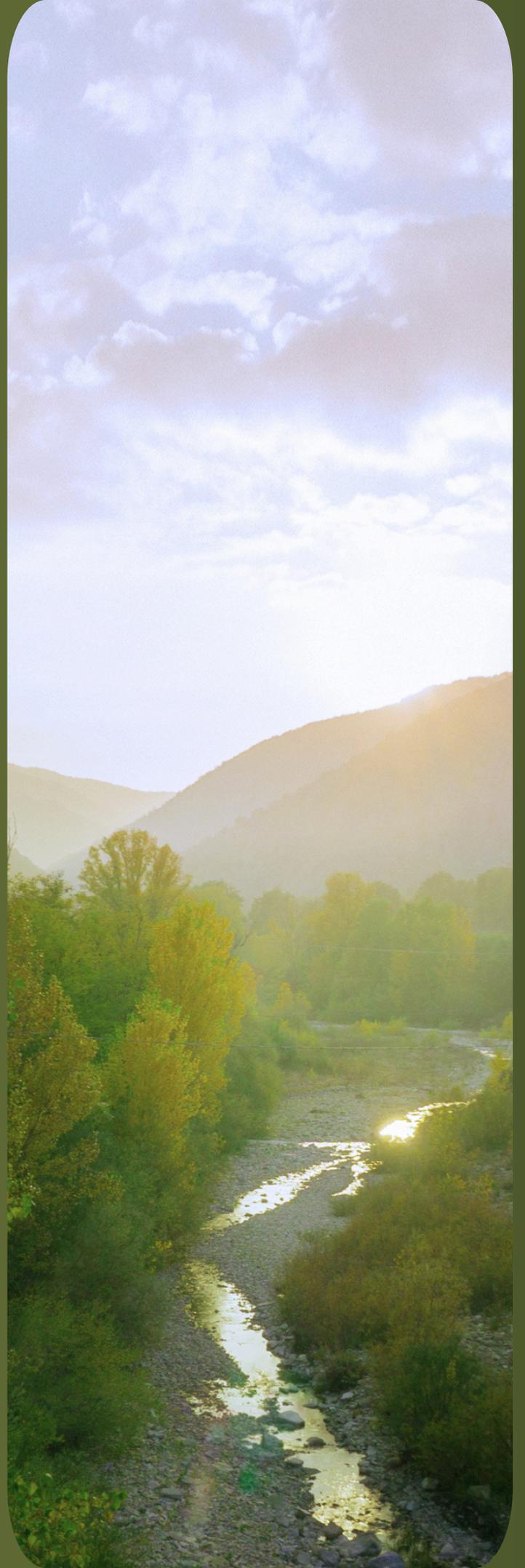
Terza Dispensa 2.0

SAHAJA YOGA

Recap dell'ultima volta

- ✓ Lo Swadisthana Chakra
- ✓ Gli Archètipi
- ✓ Blocchi e canale destro

 SAHAJA YOGA



Swadisthana Chakra

Introduzione

Il **secondo chakra** è lo Swadisthana ('dorato, solare'), appena **sopra** la Kundalini. Esso **orbita** attorno al terzo chakra e corrisponde al **plesso aortico**: fegato, milza, reni, pancreas, utero (femminile), intestino. Lo Swadisthana rappresenta la **Creazione** universale, dal macroscopico al microscopico, anche nella nostra vita quotidiana.

Qualità

Lo Swadisthana ci dona la **pura conoscenza** (nel lato sinistro), la **pura attenzione** e la **creatività** (nel lato destro).

Da esso nasce il **canale destro**, Pingala Nadi ('solare'), caratterizzato da energia e **azione**, fisica e mentale.

Quando il nostro Swadisthana è puro, abbiamo la facoltà della **creazione**. Ciò implica un'energia, guidata da totale **amore** e **pura conoscenza**, capace di donare complessità e bellezza alla materia, di essere efficiente nell'azione, e d'essere profonda.

Inoltre regola il **fegato** e converte i grassi in cellule **cerebrali**.



Dettagli

Petali	6
Giorno	Mercoledì
Colore	Giallo
Elemento	Fuoco
Minerale	Topazio, Ametista
Sulle Mani	Pollice
Nel Corpo	Plesso Aortico
Sulla Testa	Sopra le Orecchie
Pianeta	Mercurio
Nel Mondo	Africa, Francia, Germania

Gli Archètipi

Shri Brahmadeva

Shri Brahmadeva (Brahma), il Creatore, è l'archetipo maschile dello Swadisthana chakra, rappresentato come un uomo anziano dalla barba bianca (simile a come viene descritto da Michelangelo nella Cappella Sistina) seduto su un fiore di loto.

A lui si attribuisce la creazione e la pura conoscenza.



La Nascita della Saggezza

Si narra che, durante il processo di creazione dell'universo, Shri Brahma si rese conto che la pura forza creativa aveva bisogno di un elemento superiore per darle forma e significato. Così, pronunciando parole divine, fece emergere Saraswati dalla sua bocca. La dea, con la sua luce e il suo sapere, illuminò l'atto della creazione, dimostrando che ogni opera, ogni idea, e ogni forma d'arte nasce dalla conoscenza. Questa leggenda sottolinea l'importanza di integrare saggezza e ispirazione nel processo creativo.

Shri Saraswati

Shri Saraswati, l'archetipo femminile, è descritta seduta su un fiore di loto mentre suona la veena (strumento indiano a corde). Lei è la musa delle arti ed è la manifestazione del potere (shakti) creativo di Shri Brahmadeva.

Grazie a lei, creatività e amore sono inscindibili.



Il Cigno che Svela la Verità

Nella simbologia di Shri Saraswati, il cigno (o hamsa) occupa un posto speciale. Secondo una leggenda, il cigno possiede la rara capacità di separare il latte dall'acqua, rappresentando così il potere di discernere il vero dall'illusorio. Un giorno, un saggio in cerca di verità seguì un cigno in volo e fu condotto in una radura dove Saraswati stava meditando. La dea gli insegnò che solo chi è capace di distinguere l'essenza reale dalle apparenze può raggiungere la vera conoscenza. Questo racconto simboleggia il valore del discernimento, fondamentale nel percorso verso la saggezza.

Cosa blocca lo Swadisthana?

In generale

- Cattive abitudini **alimentari**
- Troppe medicine e consumo di **alcool** e **droghe**
- Comportamento artificioso e **superficiale**
- **Fanatismo** religioso o politico
- **Dominazione**

Lato destro

- **Pensare** troppo
- Temperamento violento e **irascibile**
- **Iperattività** fisica
- **Ego**centrismo
- Sfruttamento eccessivo dei propri talenti artistici

Rimedi



1. ghiaccio sul fegato



2. pediluvio

Lato sinistro

- **Spiritismo**, attenzione sui morti
- Forme di magia
- Psicanalisi e parapsicologia
- **False credenze**, falsi guru

Rimedio



lavorarsi con candela

Shri Hanuman

Shri Hanuman è l'archetipo che percorre il canale destro, Pingala Nadi, partendo dallo Swadisthana e finendo nell'Ego.

Nella mitologia indiana, lui è un angelo dalle sembianze di scimmia e con capacità straordinarie (es. volare, ingrandirsi e rimpicciolirsi, estrema forza fisica). Queste qualità gli permettono di combattere i blocchi del nostro lato destro e di aiutarci a capire dove sbagliamo.



A lui, come a Shri Ganesha, piace scherzare, infatti, quando abbiamo tendenze egoistiche, è sempre pronto a prenderci in giro per renderci umili.

Lui a sua volta è estremamente umile e devoto nei confronti di Shri Rama (ci ritorneremo), ripetendo che risiede nel suo cuore.

Così ci insegna non solo l'umiltà, ma anche che le azioni del canale destro non hanno valore se non sono guidate da amore e Gioia.