

Swadhisthan-Chakra

„Die Basis aller Kreativität ist Liebe.“

SHRI MATAJI NIRMALA DEVI, Gründerin von Sahaja Yoga

Von gelber Farbe, von hexagonaler Form und ausgestattet mit sechs Blütenblättern schenkt uns ein erleuchtetes Swadhisthan-Chakra Kreativität und reines spirituelles Wissen. Es kreist stetig wie ein Satellit um das dritte Energiezentrum (Nabhi-Chakra) und bildet so den Bereich des Void („Leere“), auch Bhavasagara („Ozean der Illusion“) genannt.

Was sind die Qualitäten, die im Swadhisthan angelegt sind?

Im Swadisthan entspringt der rechte Kanal; er stützt dessen Aktivität. Im rechten Aspekt des Chakras befindet sich die Fähigkeit zur Aktivität/zum Handeln, während die Qualitäten, die diese Aktivität unterstützen (reines Wissen, Ästhetik) im linken Aspekt angelegt sind. Im mittleren Aspekt werden diese Eigenschaften zu Kreativität integriert, die sich z.B. durch Musik oder Dichtung ausdrückt. Kreativität in all ihren Aspekten bedeutet Effizienz beim Handeln und Tiefe des Denkens und schließt den Sinn für Ästhetik, reines Wissen und die Liebe mit ein. Wissen ohne Liebe ist trocken und unnützlich, und Liebe ohne Kenntnis ist sentimental und dumm; Kreativität ohne Wissen und ohne Liebe ist nur eine vulkanische Hyperaktivität.

Ein Phänomen unserer Gesellschaft: Es gibt kein Gleichgewicht von Gefühl und Verstand

Das übermäßige Denken und Planen ist es, warum viele von uns in ihren kopflastigen, stressigen Berufen keine Freude finden können. Unser subtiles System wird trocken und rechtslastig (kopflastig und aggressiv). Aufgrund des daraus folgenden Ungleichgewichts wird die linke Seite geschwächt und weniger empfindungsfähig. Ohne gleichermaßen gesunde rechte und linke Seite, kann eine ausgewogene Integration von Denken und Fühlen nicht stattfinden. Durch ein Übermaß an Denken und Planen wird auch die spontane Kreativität behindert; statt wie ein Schwamm wird das Gehirn wie ein Felsen und verliert alle



Absorptionsfähigkeit. Dann wird Kreativität zur Mühe, anstatt ein spontanes Ereignis zu sein.

Das Swadhisthan steuert die Leber mit ihren subtilen und grobstofflichen Funktionen

Das Swadhisthan steuert zusammen mit dem Nabhi die Leberfunktionen. Die Leber ist der Sitz unserer Aufmerksamkeit und hält diese rein. Auch auf physischer Ebene übernimmt die Leber Entgiftungsfunktionen.

Vor unserer Selbstverwirklichung befindet sich die Aufmerksamkeit meist außerhalb und wird maßgeblich von äußeren Faktoren gesteuert. Das Erwecken der Kundalini bringt die Aufmerksamkeit wieder nach innen, wo sie sich im Sahasrara mit dem Spirit vereinigt. Dort kann sie wahrhaft inspirierte Kreativität ermöglichen.

Demut als Schlüssel zu wahrer Genialität

Das Swadhisthan ist der Beginn des rechten Kanals, der im Ego endet. Das Ego kann unsere Aufmerksamkeit vom Spirit ablenken. Um den rechten Kanal reinzuhalten ist es wichtig Demut zu

entwickeln. Echte Demut erkennt, dass inspirierte Gedanken und Gefühle vom Göttlichen kommen und durch uns fließen. Wir sind Kanäle. Wenn sich unser Selbst mit dem Göttlichen verbindet, ist die daraus resultierende kreative Arbeit genial.

Der linke Aspekt des Swadhisthans als Quelle des reinen Wissen und Anzeiger negativer Einflüsse

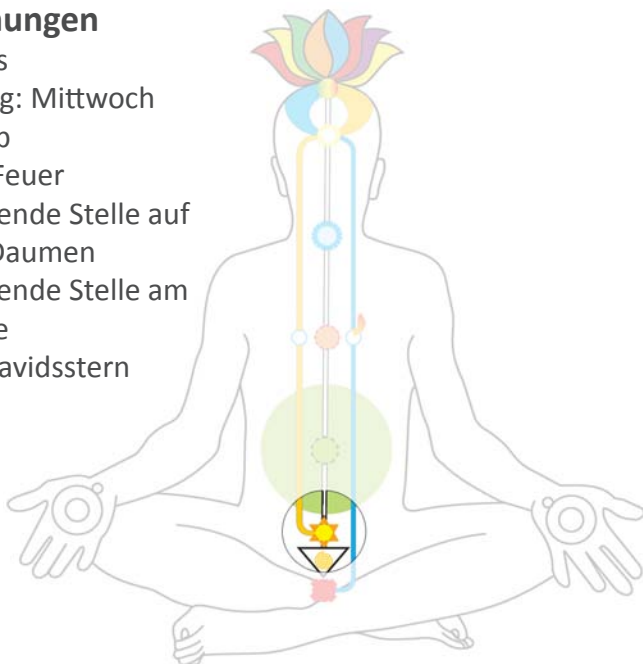
Das linke Swadisthan spielt eine wichtige Rolle für Körper und Psyche. Man könnte sagen, es ist eine mögliche Eingangstür für Negativität. Es handelt sich um ein sehr sensibles Chakra. Wenn eine für unsere Evolution und unsere Gesundheit schädliche Entität (z.B. ein Virus) in unseren Organismus eindringt, so wird ein Sahaja Yogi in der Meditation eine Blockade (catch) im linken Swadisthan wahrnehmen. Auf subtiler Ebene, wenn wir in unserem Inneren Ideen oder Gefühle haben, die für unsere Entwicklung und unser Wohlergehen schädlich sind, so wird uns unser linkes Swadisthan ebenso Warnsignale schicken.

Wie kann sich eine Blockade im Swadhistan ausdrücken?

Zu den negativen Eigenschaften und Zuständen, die sich in der Persönlichkeit manifestieren, wenn das Swadisthan in schlechtem Zustand ist, gehören Ärger, Gewalt, physische oder mentale Hyperaktivität und die Tendenz, sich in seine Handlungen zu verstricken.

Entsprechungen

- Zahl: sechs
- Wochentag: Mittwoch
- Farbe: gelb
- Element: Feuer
- Entsprechende Stelle auf der Hand: Daumen
- Entsprechende Stelle am Fuß: 3. Zehe
- Symbol: Davidsstern



Von einer blockierten linken Seite können künstliches Benehmen, die Tendenz zur Depression oder zur Launenhaftigkeit herrühren, aber auch leichte Beeinflussbarkeit.

Welche Organe werden vom Swadhistan gesteuert?

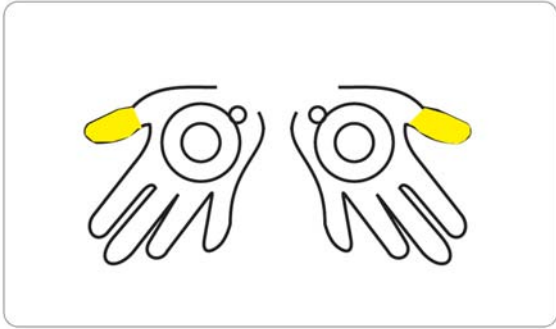
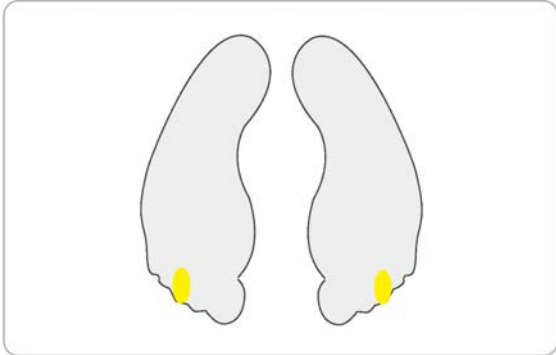
Auf physischer Ebene entspricht das Swadisthan Chakra dem vegetativen Nervengeflecht um die Aorta, und es kontrolliert die Funktionen von Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Uterus und Darm.

Das Swadhistan im Makrokosmos

Wenn das Mooladhara Chakra im Plan der Evolution den Urzustand der Unschuld darstellt, die der Schöpfung vorausgeht, so steht das Swadisthan Chakra für die Schöpfung und sozusagen den „Big Bang“.

"Der Zweck der Kunst ist, den Staub des Alltags von unseren Seelen zu waschen."

Pablo Picasso



Lebensgewohnheiten, die das Swadisthan negativ beeinflussen

Rechte Seite

- Zu viel denken
- Zu viel lesen
- Gewalt und Reizbarkeit
- Physische Hyperaktivität
- Egozentrik
- Übermäßige künstlerische Aktivität (Ausbeutung der eigenen Talente)

Linke Seite

- Spiritismus, Anziehung zum Reich der Toten
- Weisse und schwarze Magie
- Psychoanalyse nach Freud
- Parapsychologie
- Falscher Glaube, falsche Gurus

Außerdem

- Schlechte Ernährungsgewohnheiten
- Zu viele Medikamente
- Alkohol, Drogen
- Künstliches oder grobes Verhalten
- Fanatismus
- Dominanz oder übertriebene Unterwürfigkeit

Was sind mögliche Folgen eines chronisch blockierten Swadhisthanas?

Ein blockiertes linkes Swadisthan kann alle möglichen Krankheiten verursachen, vom Swadhisthan-Chakra als Ganzes können bei Fehlfunktion Diabetes, Leberzirrhose, Hepatitis, Erkrankungen der Gebärmutter oder der Eierstöcke, des Darms und der Nieren ausgehen.

Behandlungsmethoden

Meditation

die tägliche Meditation unterstützt die Funktionen aller Chakren

Affirmationen

Rechts: Ich tue nichts, Mutter, Du tust alles
Du bist die reine Kreativität in mir
Mitte: Mutter, bitte gib mir reine Kreativität
Links: Mutter, bitte gib mir reines Wissen

Vibrationen

a) man kann während der Meditation im Uhrzeigersinn Vibrationen an alle 3 Aspekte des Swadhisthanas geben (siehe auch Woche 3)

b) Für das rechte Swadisthan Chakra legt man während der Meditation die linke Hand auf die rechte Seite des Unterbauchs; die rechte Hand hält man ausgestreckt in Richtung des Fotos von Shri Mataji. Für das Chakra auf dem linken Kanal wechselt man entsprechend die Seiten.

Element Feuer

Um das linke Swadisthan zu behandeln ist es auch sehr hilfreich, dem Chakra mit brennender Kerze Bandhans zu geben (Kreisbewegung mit der Kerze vor dem Körper im Uhrzeigersinn). Man sollte niemals das Element Feuer für die rechte Seite verwenden.

Element Wasser/Erde

Das Fußbad mit Salz ist für das Swadisthan Chakra besonders wirksam: warmes Wasser für die blockierte linke Seite, kaltes Wasser für die blockierte rechte Seite.

Unsere Ernährung

Ganz allgemein nährt Protein insb. auch tierischen Ursprungs eine schwache linke Seite. Zucker (wenn möglich Rohrzucker) und Kohlehydrate kühlen eine überhitzte rechte Seite.

Bei Problemen im linken Aspekt des Swadhisthanas sollte man sich auf keinen Fall rein vegetarisch ernähren. Mindestens 1-2 mal pro Woche sollte man Fleisch essen (idealerweise Geflügel oder Lamm).

Ganz allgemein sind Alkohol, Drogen, viele Medikamente und zu viel Kaffee schädlich für dieses Chakra.



Auszüge aus Reden von Shri Mataji:

Der Verstand, der bedeckt ist von Gedanken, der verdichtet ist, der grob ist, kann an bestimmten Stellen ausgedünnt werden und kann an bestimmten Stellen sehr empfindsam sein. Zum Beispiel könnten einige Leute sehr empfindsam für Musik sein. Andere für Kunst. Einige für Menschen..Aber diese subtileren Dinge, die eure Persönlichkeit bilden weisen darauf hin, dass es dort etwas gibt aus dem Jenseits, dass Bilder in euch erzeugt.

Solche Menschen sind sich dessen bewusst – dass es Bilder gibt, die diese subtilen Ideen in euch erzeugen. Sie erzeugen in euch eine Erschütterung und ihr seid gezwungen sie auf Papier zu bringen. So werden Poeten geschaffen, Musiker, große Meister.

Sept. 1982

Für Musik, für Kunst, für alles müsst ihr reine Aufmerksamkeit haben, und diese entsteht durch eure Unschuld. Sagen wir eine Person, die ein Künstler und sehr geldorientiert ist, zum Beispiel eine Person die Bilder malt usw. Seine Kunst kann niemals immerwährende Kunst werden. Sie kann nicht. Deshalb sehen wir in unserer Zeit, dass Kunst kommt und geht. Sie hat keinen ewigen Wert. Das gleiche ist mit der modernen Musik.. Sie kommt und geht und keiner weiß, wohin sie gegangen ist. Dahinter steckt Geldorientierung und diese Geldorientierung bringt eine Kreation hervor, die nicht perfekt ist.

Cabella Ligure (Italien), Sept. 1991

Es ist mein Wesen eins mit der Musik zu sein. Es ist nicht nötig all die Kompliziertheiten zu verstehen und all das. Wenn ihr aber im gedankenfreien Bewusstsein seid, beginnt die Freude, die vom Künstler erzeugt wurde durch euer Wesen zu fließen und ihr könnt die Musik richtig genießen.

India Tour, 1992

Ihr müsst jeden lieben. Versucht alle glücklich zu machen. Deshalb mag ich Musik, weil man durch Musik Vibrationen verbreiten kann, es ist ein sehr gutes Medium, um Vibrationen zu verbreiten, liebevolle Vibrationen. Aber die Musiker müssen liebevolle Menschen sein.

Ganapatipule (Indien), Dez. 1997

Laughing Song

*When the green woods laugh with the voice of joy
And the dimpling stream runs laughing by,
When the air does laugh with our merry wit,
And the green hill laughs with the noise of it.*

*When the meadows laugh with lively green
And the grasshopper laughs in the merry scene,
When Mary and Susan and Emily,
With their sweet round mouths sing Ha, Ha, He.*

*When the painted birds laugh in the shade
Where our table with cherries and nuts is spread
Come live and be merry and join with me,
To sing the sweet chorus of Ha, Ha, He.*

William Blake, Songs of Innocence

