Свадхищхана

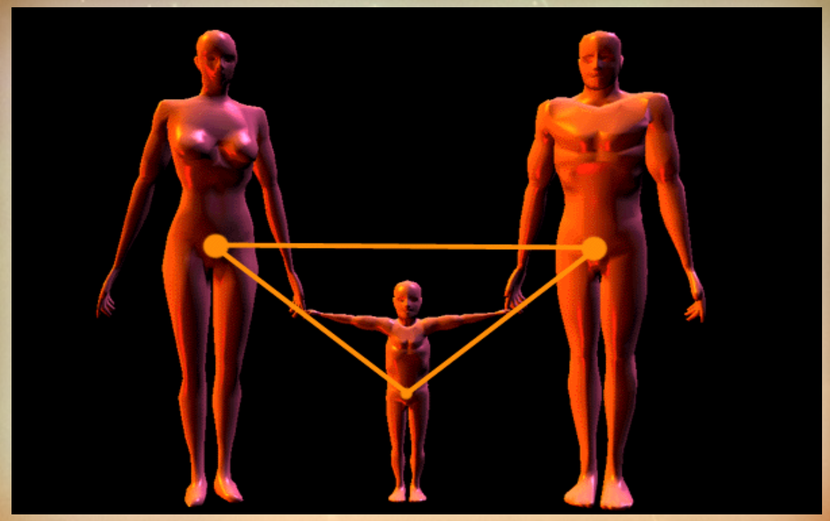
или вторият ча-кръг на творението

Любимото място на Богинята
Свещеното обиталище
Сакралният център
Сладостта

Вечният кръговрат

“Дао роди едното.
Едното роди двете.
Двете родиха трите.
А трите родиха десетте хиляди неща.

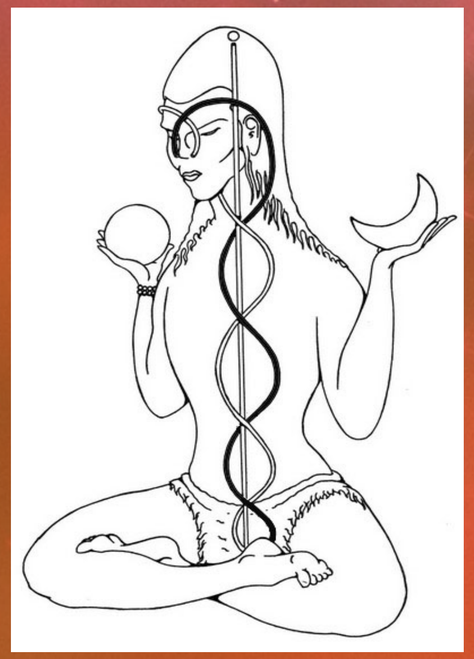
Десетте хиляди неща носят Ин и прегръщат Янг.
Те постигат хармония, като съчетават тези сили.”



Лао Дзъ

Дуалността на творението

Полюсите Ин – Ян
Мъжко – женско
Удоволствие - Неудоволствие
Искам – Не искам



Полюсите пораждат движението
Движението се ражда от желанието
Желанието е гориво за волята
И импулс за развитие на душата
Само познавайки най-дълбоките си желания, ще имаме яснота на волята
Непризнатите желания саботират волята, като се борят срещу нея.

Първа чакра - съдът, втора - съдържанието, емоциите, водата
Качества на водата

* Има три агрегатни състояния
* Приема формата на съда, в който влиза
* Тече, изтича, променя се всеки миг
* Може да бъде тиха, напоителна или мощна и унищожителна
* Има свойството да пречиства и измива
* Тя е в основата на кръговрата на живота
* Спокойната вода отразява небето

Теми на втора чакра

* Движение и връзка
* Удовлетворение и удоволствие
* Вина - негодуване
* Сянката и персоната
* Сексуалност
* Чувства и емоции
* Вътрешният мъж и вътрешната жена
* Дуалността като принцип

Основен архетип - любовникът

* Този, който те кара да се чувстваш специален;
* Който ти доставя удоволствие;
* Към когото си привлечен;
* Който сваля границите;
* Чрез когото преживяваш сливането с нещо отвъд границите;
* Който дава вкус на живота;
* Този, който носи радост;

Развитие на втората

* Време на формиране - от 6 м. до 2 год.;
* Цели на развитието - движение към сетивните обекти и връзка с тях, проява и опознаване на чувствата и емоциите; опознаване и центриране на дуалното разделение;
* Оосновни права - да чувствам и да имам удоволствие;
* Балансирани характеристики - емоционална интелигентност, способност за изпитване на радост и удоволствие, наслада от живота, съпреживяване, здрави граници и сексуалност, приемане на движението и промяната;
* Основен демон - вина, негодувание (критика и осъждане)

Съответствия във физическото тяло

* Репродуктивни органи, яйчници, матка, далак, пикочна система;
* Сексуални дисфункции - импотентност, фригидност, липса на оргазъм, или обратното;
* Менструални смущения;
* Загуба на апетит към храната, секса и живота;
* Колит, апандесит, проблеми с бъбреците (свързани с проблеми от детството), кандида , болки в кръста;

Сигнали за небалансирано развитие

Прекомерност

* Пристрастеност към удоволствията и секса
* Прекомерни емоции и крайност в проявата им
* Инвазия към другите
* Съблазняване
* Емоционална зависимост

Недостатъчност

* Ригидност
* Фригидност, импотентност
* Отричане на удоволствието
* Липса на желание, страст
* Страх от промяна
* Не допускат до себе си

Фактори за правилно формиране

* Сигурност и подкрепа в изследването на света (6 – 24 м.)
* Правилно отделяне от симбиотичната цялост
* Емоционална сигурност
* Връзка на вътрешните чувства и външната среда (изразяването им, напр. плачът, води до промяна - идването на майката). Изразяването на емоциите и тяхното отразяване, учи детето дали да се довери на своите усещания, нужди и желания, или да ги пренебрегне. При прекъсната връзка с тях, тези хора трудно казват НЕ, чувстват вина при всеки опит да следват собствените си потребности и интересни, имат силна вътрешна критика и самокритика.

Травми и блокажи

* Сексуално малтретиране;
* Емоционално изнудване и манипулиране;
* Пренебрегване, студенина, отхвърляне, наказания, засрамване;
* Отричане на детските емоции, липса на отразяване;
* Ограничаване на движението и свободното изследване на света в ранна възраст;
* Отричане на сексуалността при възпитанието;
* Манипулиране чрез чувство за вина;

Двете най-често срещани грешки при възпитанието

1. При свръхизисквания към детето, или „неприемливи” емоции, то се приспособява, без да смее да поиска „от трапезата на живота“ с установката „не заслужавам, недостоен съм за обич“ - чувство за малоценност, оттегляне от живота и отношенията;
2. Да държиш детето малко - „светът е опасен, само при мен се в безопасност“ - орязване на импулсите, собствените желания и инициативи, детето не може да предприеме нищо самостоятелно, - да не му позволиш да бъде себе си, манипулиране с вина - „правя всичко заради теб, а ти…“ - свръхзависимост от „значимия голям“…

Нужда - страх - маска

Сянка

Механизъм нужда-страх-маска

1. Нуждите на детето не са били уважени. То се научава да не се доверява на своите нужди - пласт несънателни вярвания „Аз не заслужавам любов, и нещо не ми е наред (виновен съм)“
2. Страх от отхвърляне (не искам отново да бъда наранен)
3. Спирам да показвам тази нужда от любов и я заменям с „Все тая ми е! Аз нямам нужда от любов“ - Маската (Персоната)

Така се случва, човек да се държи арогантно и грубо, когато всъщност иска да бъде прегърнат и утешен

Създаване на защитните механизми

НУЖДА	СТРАХ	МАСКА
Да бъда и да имам	Не заслужавам място под слънцето	Отстъпване на позиции, „доброта“
Да изпитвам удоволствие Да чувствам	Това е мръсно, срамно, повърхностно	Аз съм над тези неща, Сух, ментален тип, чувствата са без значение
Да действам	Няма да се получи, не мога да се справя	Разтакавам, отлагам, не действам
Да бъда ценен, видян, Нужда от любов	Не съм нищо специално, не струвам, Не заслужавам любов, Ще бъда отхвърлен	Важност, гордост, ексцентричност, арогантност Нямам нужда от никого Те не заслужават

Същностни качества и нужди, наранявани чрез обусловеностите от детството:

Основни качества:

* Живост, чувственост
* Любов, доверие
* Радост, невинност
* Сила, Смелост, кураж
* Творчество
* Интелигентност
* Самочувстие, себестойност

Основни Нужди:

* Сигурност
* Удоволствие
* Значимост
* Любов
* Общуване
* Принадлежност

Изследване на персоната и сянката

„Ако знаем какво сме и сме съгласни с това, сме свободни“

ПЕРСОНА

* Моят Аз-образ. Нещата, които приемам че действително са част от мен. Съзнателните ми желания, искания, чувства, намерения и вярвания;
* Персоната не съответства на естествените граници на личността, така поражда агресия и гняв;
* Потенциалите, които имам и не съм разгърнал/а. Аспекти от мен самия/самата, които не съм готов/а да опозная. Несъзнателните ми желания и омрази. Емоционалните реакции, които са твърде болезнени, за да бъдат преживяни напълно. Способности/таланти, които не съм готов/а да приема или изразя.

Арестът на Сянката и нейният Пазач

* Откриваме я чрез Присъдата, която отправяме към себе си или другите с високо заредено емоционално напрежение, негодувание, критика и осъждане;
* Ако сянката е непризната, ще я проектираме в другите;
* Привличаме тези, които въплъщават нашата сянка;
* Критиката ни срещу тях ни пази да не отключим собствената си сянка;
* Двете страни на Сянката - Вината и Негодуванието;

Как проектираме сянката в другите

* Ако отричаме потребността си от внимание към себе си, ще се гневим и ще негодуваме към арогантността на другите
* Ако отричаме сексуалността у себе си, ще виждаме другите в сексуален контекст и ще ги осъждаме (напр. религиозните секти)
* Ако потискаме емоциите си, ще определяме другите като лигави, прекалено емоционални, силно експресивни
* Функция на Трикстера - провокатора, шута, който събужда сянката - какво ще направи Краля с Шута - ще се засмее, или ще го убие?

Лечение на сянката

„Ако знаем какво сме и сме съгласни с това, сме свободни“

* Опознаване на тъмните аспекти в себе си и другите, породени от непризнати нужди и потребности, разпознаване на корена на наранените чувства и последвалите от това вярвания; канализиране на енергията по подходящи пътища
* Гласът на страха и гласът на любовта, паразитът в нас
* Приемане и прощаване
* Живот без осъждане

Животът на чувствата

* Не зависи от нашият съзнателен контрол;
* Другите виждат у нас чувствата, и именно те са тези, които общуват помежду си, а не думите;
* Ние можем да изберем начина по който реагираме на своите чувства, но не и какво да чувстваме;
* Чувствата са вкоренени и живеят в подсъзнателната сфера. Те имат своята биография и първични рани;
* Чувствата пленяват съзнанието ни и не ни оставят намира, докато не ги разберем. Те са посланиците на душата и показват нараняванията и това, което е необходимо да се излекува;
* Едва когато останем центрирани като вързаният Одисей, едва тогава ще можем да ги слушаме, без да реагираме, като им отдаваме своето уважение и разбиране;

„Емоцията е главният източник на всяко осъзнаване. Без емоцията не може да се извърши никакво трансформиране на мрака в светлина и на апатията в движение.“

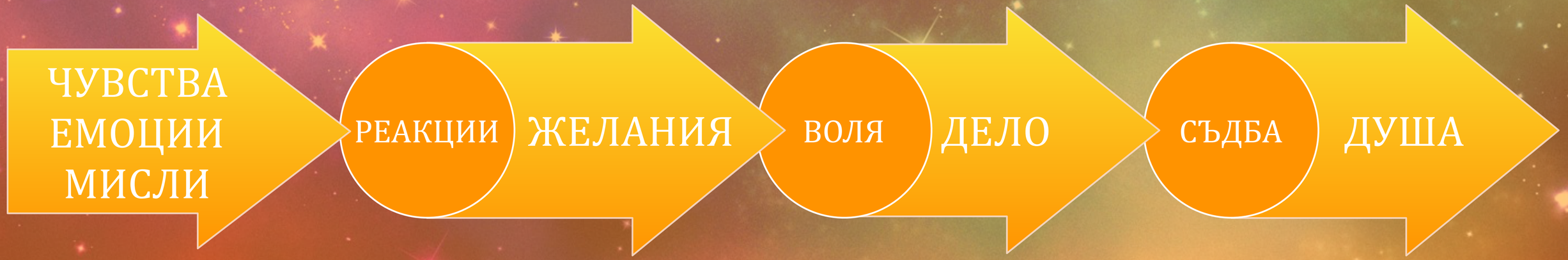
Карл Юнг

* Емоциите са начинът по който организираме своите чувства;
* Емоциите се отнасят към чувствата, така както изречението към думите; Играта Лего;
* Първични чувства - страх, тъга, гняв;
* Емоционални комплекси - срам=страх+тъга, ревност=тъга+гняв;
* Емоциите ръководят нашето инстинктивно поведение, а умът го „контролира“
* Ако емоциите са излекувани, няма да има нужда от контрол;
* Спонтанността и способността да бъдеш Себе си;

Чувства - емоции - желания

* Чувствата се пораждат от усещанията, те са телесен израз на психичното;
* Само разбирайки своите чувства, ние можем наистина да узнаем пътя на душата си. Тя говори чрез усещанията на тялото, които превеждаме през осъзнаване чрез емоциите;
* Емоцията поражда движение в посока към желаното;
* Желанията ни карат да задвижим реалността по точно определен начин;
* Проблемът е не в желанието, а в обекта на желанието – доколко е свързан с истинският глас на душата, или с шума на пазара;
* Докъде водят фалшивите, изманипулирани желания и нужди…

Желание - воля - дело - съдба



„Умът е сътворен от емоции. Емоцията е програмния код за построяването на ума.”

„Ние пораждаме емоционална енергия, а това е главната форма на енергия, която Земята изпраща към Слънцето. От Слънцето, емоционалната енергия се излъчва към галактическия център, а оттам в цялата Вселена.
Слънчевата светлина на свой ред излъчва информация към Земята и взима решения, въздействащи на целия и живот“

Дон Мигел Руиз

Изчистване на емоционалните отрови

* Докато има Съдии и Жертви, Паразитът ще пуска отрова, както в съновидението на отделния човек, така и в съновидението на планетата;
* За да узнаем кои сме, е нужно да узнаем какви споразумения сме сключили със себе си и да ги променим;
* Работа с чувствата - да се разпознаят първичните чувства и да се усещат в тялото със заземяване. Наблюдателят, принципът аничча;
* Сталкинг, рекапитулация, инвентаризация - „В какво вярвам така, че страдам? Кога съм създал това вярване?“

Пратияхара - Подхранване на ума отвътре
PRATYA - вътрешните семена, AHARA - хранене

1. Какво става отвън и как реагираме на сетивата.
2. Как реагираме на вкус, мирис, докосване, виждане, чуване и запазване на баланс, когато нещо не ни харесва.
3. Откриване на връзката между сетивните възприятия и ума - как се отключва паметта при познат мирис, вкус, образ и т.н., как това отключва емоциите и какви мисли поражда.
4. Разпознаване на вътрешните процеси и баланс по отношение на вътрешната реакция (докато в 2 е само външната реакция, тук се включва и вътрешната).
5. Преживяване на шуния - умът е буден, но спокоен, празен - при усвояване на предишните етапи, това се случва спонтанно.

Работа по двойки

Негодуването

* Срещу какво най-много негодуваш?
* Какви качества у другите те възмущават най-много?
* Какви очаквания имаш, които противоречат на реалността?
* Можеш ли да промениш очакванията си?
* Какво е скритото послание на твоето негодувание?
* Кого криеш, когато негодуваш?

Вината

1. За какво се чувстваш виновен?
2. От колко време?
3. На коя представа за теб самият противоречи това, което се случва?
4. Можеш ли и как да промениш случващото се?
5. Можеш ли и как да промениш представата си за себе си?
6. Можеш ли да се приемеш и да си простиш?

Споделяне по двойки

1. Нуждата, която ми е най-трудно да показвам е…
2. Страхът ми, че ако покажа тази своя нужда ще…
3. За да не чувствам този страх, това, което правя е…
   И маската, която нося е…
4. Цената, която плащам като нося тази маска е…
5. Ако проявявам своята истинска същност ще…
6. Възнамерявам да бъда в съгласие със своята истинска същност като…

Изследване на негативните чувства

* Кога се почувства за първи път така? Колко си голям(а) и какво се случва?
* Как се почувства в резултата на тази случка?
* Какви основни вярвания за теб самия може да са се формирали в резултат на тази случка?
* Как тези вярвания може да влияят върху живота ти днес?
* Би ли искал да ги промениш?
* Какво би искал да вярваш за себе си вместо това?
* Какво твое поведение и проява би подкрепило тези нови вярвания?
* Кога конккретно ще ги приложиш?

Изследване на желанията

* Върнете се мислено назад през цели си живот и направете списък на нещата, които в миналото сте желаели.
* Доколко сте сбъднали някои от тях и доколко са уместни те за вас днес?
* Все още ли имат сила над вас?
* От какви ваши представи произтичат те?
* Как са повлияли над живота ви до днес?
* Какво бихте запазили от тях и какво променили?
* Кои биха били онези желания, задоволяването на които би довело до пълното ви удоволетворение и непораждане на повече желания?

КРАЙ