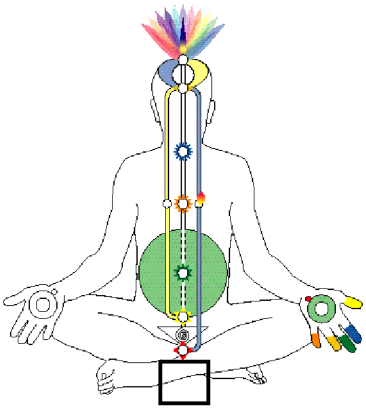
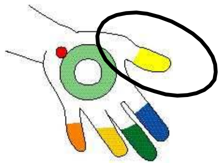
Lesona fototra Sahaja Yoga
Chakra 2: Swadisthan



Toetra: famoronana, haingampanahy, ny fahatsarana, ny fahalalana, ny fiambenana
Mifehy : ny aty, ny voa, ny tranon-jaza, ny afero sy ny rate
Elemanta : ny afo
Mantra : Shri Nirmala Vidya, Shri Brahmadeva Saraswati, Shri Nirmala Chitta
Eo amin'ny tànana : Ny ankehibe
Loko : Mavo
Andro : Alarobia



Ny Swadisthan chakra no mikarakara ny fomoronana sy ny fahalalàna. Tao anatin'ny taonjato maro dia afaka namaha ny olana nisy teo aminy sy tamin'ny fomba feno fahatsorana ny zanak'olombelona. Ny famoronana no nahafahantsika, tsy ny fanamboarana zava-baovao ihany, fa nampianatra antsika ny kanto teo amin'ny fiainana iray manontolo.

Toetra

Ny Swadisthan chakra no manome ny hery rehetra ilaina amin'ny famoronana. Izy no manome antsika ilay hetahetam-pamoronana zava-baovao. Aorian'ny fahatanterahana dia hitantsika fa ny famoronana dia avy amin'ny saina tony tsy misy ahiahy. Ireo zava-bita tsara rehetra dia avy amin'ny fandanjalanjana ao anaty izay avy amin'ny méditation.

Raha mampiasa be loatra io chakra io isika mba hamoronana, handaminanan, hieritreretana na hianarana dia ho lanintsika ny heriny. Hisy fikorontanana ao amin'io chakra io. Ny Swadisthan izay andrin'ny ila havanana (pingala nadi), dia hiteraka fikorontanana eo amin'io ila havanana io ; ambontsin'ny ambompo ny ego, lasa mitady fankatoavana, fandresena sy fahombiazana, hany ka lasa very ilay famoronana tonga tampoka.

Ny Swadisthan havia no milaza ny fahalalana, ny fahalalana ny maha-antsika antsika (Fanahy). Afaka mahazo ny fahalalana marin'ny Avo isika vantany vao mifoha ny Kundalini. Miresaka amintsika ny hery (vibration) ka afaka mamantatra ny marina sy ny lainga isika.

Manimba ny Swadisthan havia ny fampianaran-diso, indrindra raha mihatra amin'ny fiainantsika sy ny Fanahintsika izany.

Ny Swadisthan havanana sy ny Nabhi havanana dia samy iasan'ny fiambenana (attention) jereo ny lesona Nabhi chakra.

Antony mampikorontana :
Ila havia : fampianaran-diso, magie noire, fihinanana sakafo misy poizina.
Ila havanana : fanindriana (domination), fampiasana saina be loatra na fandaminana, ny sakafo tsy voalanjalanja.

Fanatsarana ny Swadisthan havanana

- **Amin'ny fampiasana ny elemanta**

Ny fanaovana bain de pieds amin'ny ranon-tsira mangatsiaka.
Fanaovana petaglasy eo amin'ny faritra mifanandrify amin'ny aty.

- **Amin'ny vavaka**

" Reny Masina ô, omeo fiambenana madio aho."

- **Torohevitra**

Azonao atao ny manaraka régime ho an'ny aty.

Fanatsarana ny Swadisthan havia

- **Amin'ny fampiasana ny elemanta**

Ny fanaovana bain de pieds amin'ny ranon-tsira mafana.

- **Amin'ny vavaka**

« Reny Masina ô, Omeo ilay fahalalana marin'ny Avo aho."

Aogositra 2012 © Sahaja Yoga Madagasikara

 Aogositra 2012 © Sahaja Yoga Madagasikara