

2 чакра. Тексты на видео.

Представьте большую плотину в джунглях, которая перекрывает течение реки. Ниже по реке стоит деревня. Ее жители уже давно не помнят, кто построил плотину, и не задаются вопросом, зачем она там стоит. Они только чувствуют, что им живется тяжело из-за постоянной нехватки воды. Все жители деревни испытывают жажду и борются за выживание. Они ослабленные, истощенные, им не хватает воды, чтобы пить и поливать свои растения.

Люди боятся, что плотину однажды прорвет, и тогда огромный поток воды смывает их деревню с лица земли, либо как минимум все затопит и создаст кучу проблем.

И, скорее всего, так и было бы, но правда в том, что эта плотина построена очень мудро. И в ней есть маленькие окошки и отверстия, которые можно потихоньку открыть. И тогда к деревне потечет в 2 раза больше воды, и это будет безопасно для них. Люди начнут пить вдоволь, почувствуют больше энергии, жизни, силы и смогут изменить свою жизнь к лучшему.

Они могут подумать, как еще использовать воду из этой реки. Может, они могут сделать поток еще больше, и построить водяные мельницы или как-то еще направить эту воду для своего блага. То, что раньше казалось им невозможным, теперь будет легко. У них появится бесконечный источник изобилия, благополучия и чистой энергии, из которого можно создавать свое изобилие и развиваться.

Как вы понимаете, в этой метафоре мы говорим про вашу 2 чакру и ту энергетическую плотину, которая перекрывает в ней поток. Эта плотина была построена в вашем детстве, когда вам внушали разные правила и ограничивали ваш естественный поток жизненной энергии и любопытства, который есть у каждого ребенка

Характеристики сакральной чакры

Она расположена над корневой чакрой, в центре живота, на 2 пальца ниже пупка.



Svadhishthana
Chakra
(Sacral Chakra)

Это тот огонь, который оживляет нас и придает нам страсть к жизни. Если 1-я чakra была как прочный фундамент, на котором мы стоим, то 2-я чakra больше ощущается как жидкая, текучая, это река наших эмоций и желаний. Через нее мы ощущаем себя по-настоящему живыми, сильными, понимаем свои истинные желания и также способны принять более чувствительные стороны себя.

Принято считать, что 2 чakra отвечает за нашу сексуальность и креативность. Но это не все. Во 2 чакре берут начало все наши желания, потребности и мечты, которые выходят за рамки просто выживания, в том числе, именно здесь рождается наше стремление оказывать влияние, быть важным и значимым, уникальным человеком, жажда самореализации и развития своих талантов.

Это восходящий поток энергии, который побуждает нас проявляться в мире и действовать для осуществления своих желаний. И также это чakra, которая отвечает за способность к принятию, из которой мы просим о том, чего хотим, и потом ожидаем этого с открытостью.

Когда энергия 2 чакры свободно течет, мы знаем себя и что мы хотим в каждый момент времени, мы в глубоком контакте с собой, своими глубинными желаниями и нуждами. Мы проявляем такие качества как искренняя радость, веселье, сила, уверенность, харизма, а также скромность, чувствительность, воображение, забота и тепло. Мы динамичны и излучаем притягательную энергию, и другие люди видят нас как настоящих, реальных, увлеченных и очень живых.

Как строится плотина: когда мы отрицаем свою Злость (силу) и Нуждаемость (уязвимость)

Наша внутренняя плотина – это заблокированная энергия 2 чакры. Она появилась в детстве, когда мы поняли, что нам нельзя или небезопасно быть злыми или нуждающимися.

С самого раннего возраста мы учимся тому, насколько нам позволено иметь и выражать свои чувства, желания, импульсы, и действовать для их удовлетворения. Это основа того, кем мы являемся и в чем наша уникальность, через свои эмоции и желания мы выражаем то, кто мы есть.

И когда мы в детстве впервые проявили злость или потребовали что-то для себя, то это был очень невинный импульс. Но как на это отреагировали наши родители или те взрослые, которые нас воспитывали? Было ли принято в нашем племени выражать свои эмоции? Говорить о своих истинных желаниях? Злиться, если нам не дали то, что мы хотим, или мы чувствуем несправедливость?

Часто злость и нуждаемость имеют негативный оттенок, и детям запрещается выражать эти чувства. Например, нам говорят: «Перестань жаловаться. Будь хорошей девочкой.

Поделись с братом. На маму злиться нельзя» и так далее.

И хотя энергии злости и нуждаемости не кажутся особо привлекательными, но они жизненно необходимы. Они дают топливо для нашей мотивации, смелости, действий и даже харизмы. Без этих чувств мы не можем испытать свою полную силу и уверенность, стать лидером в своей жизни и уметь полагаться на себя, никого не слушая.

Энергия злости и понимание своих нужд помогает нам строить свои личные границы, просить о том, чего мы заслуживаем, в том числе, просить о поддержке и смело показывать свою уязвимость.

Если мы верим, что злость – это плохо и страшно, мы никогда не обретем свою истинную силу, не научимся направлять свою природенную агрессию на достижение своих целей. Если мы считаем, что иметь нужды – это признак слабости, мы не способны просить о том, чего мы хотим.

Более того, мы даже сами уже не знаем, чего мы хотим на самом деле. Мы чего-то хотим, а потом понимаем, что нам это не нужно или неинтересно. Мы хотим то, что есть у других, но это не дает нам полного удовлетворения. Мы подавляем свои уникальные импульсы и желания, и делаем только то, что безопасно и не трудно, что легко получить. Но постепенно жизнь как будто теряет смысл, и все становится пресным, скучным и нас ничто не радует.

Моменты горячей плиты

Наша внутренняя плотина строится из множества мелких моментов в раннем детстве. Мы выражаем свое желание или импульс, и нас резко прерывает родитель тем, что стыдит нас за это и ругает. Ребенок тянется за игрушкой в магазине, а мама на него кричит или бьет по руке, и для ребенка это больно и шокирующе, как прикосновение к горячей плите. И мы быстро понимаем, что подавлять или отрицать свои внутренние импульсы – безопаснее, чем выражать их.

Год за годом наша 2 чакра развивается и побуждает нас исследовать мир, расширять свое пространство, становиться независимыми и активными. Но не все наши действия принимаются с одобрением. Малыш хочет все трогать, брать, бросать, кусать, лазить, доставать, кричать, прыгать, смеяться, и он все время считывает, как на это реагируют его родители.

Так формируются правила поведения и границы, которые ребенок изучает. Какие-то из них блокируют это 2 чакру. И чем больше в детстве было запретов, тем сильнее мы подавляем себя, и тем больше плотина внутри.

Цена слабой 2 чакры

- Трудно присвоить свою истинную силу, умения и успехи
- Чувство вины и тревоги за то, что я «слишком сильный» или «слишком красивый»
- Стремление никогда не злиться и гордость за то, что я «лучше, чем они»
- Или постоянная злость и борьба с другими людьми, а также с собой в форме саботажа и самонаказаний
- Слишком много мыслей и логики, но нет контакта со своими чувствами
- Трудно испытывать радость и близость с другими людьми
- Невозможность показать свою уязвимость, просить о помощи и страх, что вас могут бросить и предать
- Дисбаланс сексуальной энергии
- Нехватка креативности и смелости выражать свои нестандартные идеи

Выгоды сильной 2 чакры

- Естественное проявление сырой энергии жизни, которая воспринимается как личная сила, страсть, харизма, уверенность в себе и яркость личности
- Вы энергично и с наслаждением действуете, чтобы реализовать свои мечты и желания, и вас не волнует осуждение или непонимание других людей
- Вы чувствуете себя собой, кто вы есть, в чем ваша уникальность, что важно для вас и чего вы хотите на самом деле
- Вы открыты к чувствам любви, близости и уязвимости в отношениях, но при этом имеете здоровые личные границы
- Вы позволяете другим людям увидеть ваши эмоции, недостатки, вашу человечность, а также зажигаете их своей страстью и увлеченностью своим делом
- Вы умеете наслаждаться деньгами, вещами, едой и другими удовольствиями, без стыда и отрицания этих желаний
- Вы открыто гордитесь своими достижениями, талантами и успехами, и не позволяете никому себя принижать или обесценивать, или сравнивать вас с другими

Поговорим про стыд

Если родители регулярно ругают нас и стыдят, то у ребенка формируется чувство, что «я плохой». Не просто мои действия и поступки, но я весь целиком, как человек, плохой и недостойный. Ему становится стыдно даже за самую попытку что-то сделать.

А ведь здоровый импульс во 2 чакре звучит так: «Я хочу это и думаю, что я смогу это сделать/получить/достичь». Этот импульс побуждает нас действовать и пробовать что-то новое. Но если в этот момент нас обожгли горячей плитой, мы начинаем думать, что наши желания неправильные, и это блокирует наш импульс к действиям. В итоге, конечно, мы не совершаем ошибок и не творим всякие глупости. Но при этом мы не можем и научиться чему-то новому, сделать выводы из своих ошибок, стать мудрее и сильнее.

И проблема со стыдом в том, что за него нельзя просто извиниться и жить дальше. Если я весь целиком плохой, то это нельзя исправить, нельзя простить, это то, кто я есть на уровне идентичности. Ребенок делает простые выводы:

если я боюсь – значит, я слабый,

если я чего-то хочу для себя – значит, я эгоист,

если я хочу внимания – я избалованный,

если я совершил ошибку – я глупый, тупой,

если я хочу свободы – значит, я ленивый,

если я злюсь или горжусь собой – я самодовольный выскочка

если я хочу наслаждений – это просто отвратительно.

Каждый раз, когда родители ругают и стыдят ребенка, для него это шок на физическом уровне, в его теле все сжимается, и хочется спрятаться, залезть в норку, перестать быть собой. И в будущем ничего не хотеть и не проявлять себя, чтобы снова не пережить это наказание.

Если кто-то из родителей был злым, агрессивным, грубым, ребенок учится быть невидимым и неслышным, чтобы не спровоцировать снова приступ гнева.

Или нас ругали за то, что мы слишком гордимся собой и своими достижениями. Как будто нам нельзя слишком выделяться. «Что ты о себе возомнила? Думаешь, ты лучше нас? Никто не любит таких выскочек».

И даже если родители нас не сильно наказывали, но были нами недовольны или расстроены, мы все равно стараемся им угождать и не нарушать правила. Нам важно выживание и любовь мамы с папой.

Все это приводит к тому, что человек в целом не уверен в себе и не способен заявлять о

своих умениях. Он боится критики и быстро опускает руки, если что-то не получается или кто-то им недоволен. Либо он вырастает перфекционистом и контролирует каждый свой шаг из страха совершить ошибку или сделать недостаточно хорошо. Либо он просто боится требовать для себя лучшего и позволяет с ним плохо обращаться, недооценивать, ведет себя очень тихо и вежливо, чтобы никого не обидеть.

Мы можем бояться говорить людям о том, что мы решили бросить работу в банке и хотим заняться коучингом. Или мы скрываем от всех, что увлекаемся шаманскими эзотерическими практиками, потому что это слишком странно и дико.

И когда мы продаем свои услуги, мы очень боимся возражений от клиента, его сопротивления. Мы не чувствуем в себе сил справиться с этим и убедить его, что ему нужна наша помощь.

Чего-то здесь не хватает

Все наши импульсы, желания и нужды имеют важную миссию. Это энергия с посланием. 2 чакра служит нашим внутренним компасом, который помогает нам понять, куда нам двигаться и что даст нам удовлетворение. Если мы отказываемся слышать ее послания, мы в итоге живем не своей жизнью, слушаем чужие советы и ощущаем пустоту внутри. И даже если мы внешне успешны, но внутри часто живем с ощущением, что не хватает чего-то важного.

У нас внутри поднимаются желания и нужды, и также чувство злости, фрустрации или грусти, если эти желания не удовлетворяются. Умеем ли мы слышать эту информацию или стараемся все эти чувства подавлять и сдерживать?

Проблема в том, что эти импульсы никуда не деваются. Даже если мы притворяемся, что не слышим их, подавляем свои желания и злость, все эти эмоции остаются у нас внутри и подавляются внутри живота. И тогда мы вынуждены скрывать от всего мира ужасную правду: внутри меня есть что-то стыдное и неуместное, какие-то желания и импульсы, о которых никто не должен узнать. Если кто-то про них узнает, это будет позор на весь мир, все поймут, какая я плохая и испорченная.

Сила стыда

Мы вырастаем с привычкой стыдить самих себя так же, как делали наши родители. Не только свои действия, но даже если мы только подумали о том, чтобы что-то сделать. Мы постоянно боимся, что подумают про нас люди, и останавливаемся, не проявляем себя теми, кто мы есть на самом деле.

Даже если нас никто не видит, мы сами себя критикуем и подстегиваем этими правилами. Нельзя валяться полдня на диване, надо встать и хотя бы сделать уборку. Если я позволила себе лишний кусочек пиццы или торта, меня потом мучит совесть вплоть до того, что начнет болеть живот. Нельзя продавать свои услуги дорого, если я хотя бы что-то еще не знаю по своей теме, вдруг все узнают, что я некомпетентна.

Самоосуждение очень эффективно заставляет нас сотрудничать, помогать другим людям, не требовать многого для себя, быть скромной, извиняться, играть по-маленькому и стремиться никогда не делать ошибок. То есть, делать все, чтобы никто не злился на нас, не был нами недоволен или разочарован нами. Только так мы обеспечиваем себе принятие своего племени и безопасность.

Но у хронического стыда есть своя цена. Если мы постоянно подавляем свои поднимающиеся изнутри импульсы, это рано или поздно вызовет сильную злость. И тогда добрый и пушистый человек вдруг взрывается и кричит на своих детей. Либо он незаметно атакует сам себя и погружается в полную депрессию, самобичевание и чувство, что весь мир против него.

Наша задача – учиться слышать свою злость и не подавлять ее, а понимать ее послание для нас. Только так мы можем вернуть себе свою силу.

И тут важно понять, какое ваше уязвимое место, какой именно стыд вас пугает больше всего? Может, это слова о том, что вы слишком много о себе возомнили. Или что вы ведете себя эгоистично. Или что вы не правы и ваши идеи – это полная чушь. Как только вы слышите что-то подобное, вся ваша сила и уверенность исчезают. Вы так сильно старались не выглядеть эгоистичной, казаться умной, быть хорошей, но ничего не получилось. И вас снова переполняет страх и стыд за себя.

Но теперь вы видите, что такое стыд на самом деле. Это просто ваш страх выживания, который родители использовали, чтобы заставить вас слушаться и выполнять семейные правила. И это поводок, который вас сдерживает от того, чтобы быть полностью собой, во всем своем сиянии и гениальности.

Когда мы отпускаем свой стыд и злость, то остается только наше истинное я, и наши истинные желания и потребности. Но что делать с этой злостью?

Незрелые проявления 2 чакры: скрытый вулкан внутри

Каждое проявление 2 чакры может быть взрослым, здоровым, или детским, нездоровым. Если мы долго копили в себе злость и потом у нас вспышка ярости – это нездоровое проявление. Это как будто мы утратили контроль над собой и вели себя некрасиво. Это как раз тот случай, когда плотину прорвало, и вода смыла всю деревню.

Именно поэтому мы так сильно сдерживаем свои импульсы и эмоции – мы боимся все разрушить и испытать позор и унижение. Но все равно энергия 2 чакры прорывается наружу через разные моменты, когда мы не можем себя контролировать, и нам не помогает ни логика, ни самодисциплина. Это и пойти нажраться на ночь, и потратить все деньги на ненужные вещи, и 2 месяца валяться на диване и ничего не делать для своего бизнеса.

После таких срывов мы пытаемся еще больше себя контролировать и держать в руках, и тратим еще больше сил на это. Мы будем простукивать эти ситуации, чтобы помочь вашей 2 чакре повзрослеть и начать выражать себя в более здоровой и спокойной манере, чтобы ваша река энергии давала вам силу, но не уничтожала.

Один из способов понять, что ваша 2 чакра заблокирована – это когда ваши действия спровоцированы эмоциональной незрелостью, или вы кого-то критикуете за такое поведение. Может, вам смешно, когда ваша подруга постоянно добивается внимания через откровенные фото в инстаграме. Или кто-то постоянно жалуется, ноет, требует, чтобы его пожалели. Все это для вас выглядит слишком нуждающимся поведением, и вы бы точно не стали так делать.

Как «повзрослеть» 2 чакру

Слова сме-лость и з-лость звучат немного похоже, как думаете, почему?

Часто мы воспринимаем злость как разрушительную энергию. Но это ее незрелое проявление. Сама по себе агрессия внутри нас – это просто энергия, которая побуждает нас действовать для изменения ситуации. И если мы умеем ее направлять, то мы не теряем контроль над собой.

Так же и с чувством нуждаемости. В незрелом проявлении – это жалобы и нытье, роль жертвы. Но в своем здоровом проявлении это позволение себе быть уязвимой и признать свои истинные потребности, в том числе, просить о помощи и не стыдиться этого.

Секрет взросления в том, чтобы всегда признавать свою злость и нуждаемость. Но это непросто.

Например, если кто-то из ваших родителей часто злился, и вы поклялись никогда не быть таким, как он. Тогда вы делаете все, чтобы не злиться, но иногда испытываете странную тревогу и усталость. Подавляя свою злость, мы также подавляем свою энергию жизни.

Но ведь когда мы злимся, то причина одна: нам кажется, что с нами поступили несправедливо, и с кем-то из наших близких. И если мы чувствуем несправедливость, значит, какая-то наша потребность нереализована глубоко внутри нас. И тогда злость

поднимается внутри для того, чтобы мы могли сфокусировать, направить свою энергию на эту несправедливость и высказать свое мнение, что-то изменить, установить свои границы.

В нашем неидеальном мире, перед нами встают препятствия и что-то происходит нечестно для нас. Поэтому наша нуждаемость и злость нам нужны, чтобы преодолеть эти преграды и получить то, чего мы действительно хотим.

И мы будем учиться с помощью простукивания проживать эти чувства конструктивно и черпать из них энергию для позитивных изменений.

Синдром ходячего призрака

Нет ни одного кусочка нашей 2 чакры, без которого мы можем жить. Даже если мы не хотим погружаться во все эти неприятные эмоции, все же полезно это сделать.

Освобождение принесет нам радость и полноту жизни, чувство страсти, стремление к большему.

Если мы подавляем свою 2 чакру и ее желания, мы живем только наполовину. Мы становимся унылыми, уставшими, как будто мы ходячие привидения, полумертвые, без всяких желаний.

Даже если такой человек что-то достигает, он не испытывает радости и удовлетворения, он живет как на автомате. Или он постоянно гонится за внешними вещами, чтобы ощутить ненадолго удовольствие. Он покупает вещи, ищет новых партнеров, но радости хватает на 5 минут, и потом снова пустота внутри.

И даже если вы решите не следовать всем своим импульсам, самое главное начать их признавать, ощущать внутри себя и позволять себе прожить эти желания.

Интересно, что те эмоции, которые мы меньше всего хотим чувствовать, могут дать нам больше всего сил и жизненной энергии. Радость, восторг, увлеченность – они все на другой стороне реки из наших непрожитых эмоций злости, обиды, стыда, ранимости. Когда мы достаем кусочки из этой плотины, мы вдруг чувствуем больше жизни, больше воодушевления, энтузиазма, у нас просыпаются разные интересы и желания. Как в детстве.

Через свои эмоции, желания и потребности мы наконец-то можем понять, кто мы есть, в глубине души, понять свои истинные желания и обрести внутреннюю наполненность и целостность.