
SAHAJA JÓGA

MOOLADHARA CSAKRA

Fizikai szint:	Medencei idegfonat, prosztatata
Megnyilvánulása: (az irányítása alá tartozó funkciók):	Szex, kiválasztás
Tulajdonságai:	Ártatlanság, bölcsesség, erkölcsi tisztaság, örök gyermekiség
Szirmok száma:	Négy (4)
A csakrával kapcsolatban álló nap:	Kedd
A csakrával kapcsolatban álló szín:	Korall piros
A csakrával kapcsolatban álló bolygó:	Mars
A csakrával kapcsolatban álló elem:	Föld / Szén
A csakrával kapcsolatban álló drágakő:	Korall
Helye a kézen:	A tenyér töve
Szimbóluma:	Az óra járásával megegyező irányú Szvasztika
Az akadályok okai:	
Bal oldalon:	Túlzás a szexualitásban
Jobb oldalon:	Túlzott puritanizmus (pl. a szexualitás bűnös oldalaira koncentráció)

A Mooladhara csakra a finom (energia) rendszer alapján helyezkedik el, így támasza az összes többi csakrának. A Mooladhara a Kundalini lakóhelye alatt helyezkedik el, a finomtestünk legalján. Szanszkrit nyelven a "moola" gyökeret jelent (ami a Kundalini), az "dhara" pedig támaszt. Tehát a Mooladhara jelentése: a Kundalini támasza.

Tulajdonságai

A csakra alapvető tulajdonsága az ártatlanság. Ez az ártatlanság, olyan cselekvéssel kapcsolatos, amely mentes a személyes nyereségvágytól. Egy ártatlan ember a szeretetet többre tartja a hatalomnál és az anyagi előnyöknél.

A Mooladhara tisztítása

A legyengült Mooladharának számos jele van;

Gyenge tájékozódó-képesség, gyenge memória, rossz egyensúly- (gravitáció) érzék, bizonyos "gyógyíthatatlan" betegségek vagy mentális problémák.

A) Az elemek használata:

Üljünk a földön, vagy járjunk mezítláb amikor tehetjük.

Hogy elősegítsük a bal Mooladhara tisztulását, helyezzük a bal kezünket az ölünkbe, a jobb kezünket pedig a földre (vagy lógassuk a föld felé)

A lábáztatás egy lavór meleg sós vízben (footsoak) szintén jó hatású erre a csakrára.

B) Megerősítések:

Anyám, kérlek tégy engem ártatlanná; vagy

Anyám kérlek tisztítsd meg a Mooladhara csakrámat.

C) Shri Mataji általános tanácsai:

Próbáljátok meg figyelmeteket inkább a természetben tartani, mint amilyen a föld, az ég, vagy a fű, mintsem a durva, anyagi dolgokon, amelyek figyelmetekért vetélkednek.

Kerüljétek a vörös húsok túlzott fogyasztását, mert az túlságosan izgatja a csakrákat.

Ne a szexualitás tárgyaiként kezeljétek a másik nem tagjait, hanem testvérként viszonyuljatok hozzájuk.

Meditáljatok az ártatlanság tulajdonságán, hogy kifejlődjön bennetek ez az erő.