

САХАДЖА ЙОГА

МУЛАДХАРА ЧАКРА

Фізичне розташування: тазове сплетіння, передміхурова залоза

Елементи, через які проявляється: статеві функції

Якості: невинність, мудрість, цнотливість, принцип вічної дитини

Кількість пелюсток: 4 (чотири)

Розташування на долоні: в основі долоні (там, де кисть переходить в долоню)

Причини впливу негативності/перешкоди:

По лівій стороні: сексуальна надмірність, тантричні та окультні практики

На правій стороні: надмірний пуританство (наприклад, зосередження лише на негативному аспекті сексу)

На початку еволюції утворилися перші клітини – амеби. Згодом вони ставали все більш і більш складними, перетворюючись на багатоклітинні організми і, зрештою в людство.

Чакра Муладхара створена з елемента Землі і проявляється як початок життя. Цей зв'язок з елементом Землі проявляється як магнітна сила всередині кожної людини. Наприклад, людина з сильним енергетичним центром Муладхари має гарне внутрішнє відчуття напрямку (у багатьох проявах). Ця чакра лежить у корінні або, можна сказати, в основі тонкої системи, і тому вона є опорою всіх інших чакр. Муладхара знаходиться під нашою Кундаліні, у основі тонкого тіла. На санскриті "moola" означає корінь (тут це Кундаліні), а "dhara" означає підтримку – отже, чакра "Mooladhara" перекладається як підтримуюча Кундаліні.

ЯКОСТІ

Основною рисою чакри є невинність, яка лежить в основі кожного праведного (дхармічного) характеру. Ця невинність – це якості, які проявляються у немовлят і маленьких дітей. Вона уособлює дії без мотиву чи бажання отримати особисту вигоду. Ця невинність супроводжується вродженою дитячою мудрістю. Дитина інстинктивно знає основні аспекти природи: вона вміє показувати дискомфорт плачем або вже вміє смоктати для того, щоб отримати їжу. Ця коренева мудрість, якщо їй не заважати, перетвориться на збалансований набір пріоритетів у дорослого. На жаль, вплив батьків та людського суспільства, як правило,

затмарює цю невинність і настільки ж затмарює мудрість, яка з нею так пов'язана. Пробуджуючи якості Муладхари за допомогою медитацій, ми знову вчимося бути більш невинними істотами. Менше йти на поводу мотивів власних дій та заново відкривати мудрість, яка є достатньо сильною, щоб допомогти нам приймати правильні рішення у нашому житті. Два хороших приклади сили цієї невинної мудрості, що так схожа на дитину, – це розповідь «Нове вбрання короля» (казка данського письменника Ганса Крістіана Андерсена) та приказка «вустами немовляти».

ВАЖЛИВІ ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ

Чакра Муладхара управляє органами виділення та відтворення і має пряме відношення до статевого аспекту людини. У минулому були спроби пробудити Кундаліні за допомогою сексуальної практики (наприклад, тантричний сексуальний ритуал, у практиках чаклунства та вуду у всьому світі). Очевидно, що це дуже небезпечно і може завдати значної шкоди самій чакрі. Якщо пам'ятати, що центр Муладхари забезпечує доступ до Кундаліні, то можна усвідомити, як все, що не є невинним, може нашкодити їй. Секс займає своє місце в житті людини як найбільш піднесене фізичне вираження любові в шлюбі. Через цей канал народження й створення продовжують свій шлях. Та зовсім інша річ – дозволити сексу домінувати над нашим життям й таким чином вивести нас із рівноваги. Після реалізації людина розвиває належну повагу до своєї цнотливості та цнотливості інших. Це почуття правильної поведінки є важливим для розвитку власного гравітаційного поля та сили. Це фундамент кожного з нас як людини, сила непідкупної невинності.

ОЧИЩЕННЯ МУЛАДХАРИ

Ослаблена Муладхара може проявлятися різними способами: погане почуття напрямку, погана пам'ять, погане відчуття рівноваги (сили тяжіння), деякі «невиліковні» хвороби або психічні проблеми.

а) Використання елементів:

Сидіть на землі якомога більше.

Щоб очистити ліву Муладхару, покладіть ліву руку на чакру (трохи вище паху), а праву руку на землю.

Змочування ніг у мисці з теплою підсоленою водою (відоме, як футсок) також дуже допомагає цій чакрі.

б) Ствердження

"Мати, будь ласка, зроби мене невинним" або "Мати, будь ласка, очисти мою Муладхару чакру".

в) Загальні поради Шрі Матаджі

Намагайтеся приділяти увагу природним речам, таким як земля, небо чи трава, а не брудним чи матеріальним речам, які намагаються привернути вашу увагу.

Уникайте надто багато червоного м'яса, оскільки це може надто розігріти чакру.

Ставтесь до представників протилежної статі як до братів і сестер, а не як до сексуальних об'єктів. Поміркуйте над якістю невинності, щоб розвинути цю силу.

Витяг із вступу до Бхагавад-Гіти Хуана Маскаро (Класика пінгвінів). 1962 р.

САХАДЖА ЙОГА

Уривок з літератури

Бхагавад-Гіта - Вступ

Існування можна відчутти у тиші душі. Коли відбувається внутрішня відмова від самосвідомої волі, настає великий спокій душі та тіла, і поступово ігри розуму затухають. Немає мислення, але є глибоке відчуття Буття, глибшої реальності, аніж реальність буденної свідомості. Віра в Буття стає абсолютною: як можна сумніватися у найглибшому досвіді свого життя?

Аміель описує проблиски Буття, коли він пише у своєму щоденнику:

«2 січня 1880 р. Тут, де відчувається спокій і тиша. Тиша в домі та за її межами. Тихий вогонь дає відчуття затишку. Портрет моєї матері, здається, посміхається мені. Цей мирний ранок робить мене щасливим. Якби задоволення ми не отримували від своїх емоцій, я не думаю, що це може зрівнятися з тими моментами тихого спокою, які є проблисками райських радощів. Бажання і страху, горя і тривоги більше немає. Ми живемо хвилиною життя у вищому регіоні нашого власного буття – чиста свідомість. Відчувається внутрішня гармонія, вільна від найменшого хвилювання чи напруги. У ці моменти стан душі урочистий, можливо, подібний до її стану після смерті. Це те щастя, як його розуміють люди Сходу, щастя відлюдника, який вільний від бажання і боротьби, і який просто обожнює у повній радості. Ми не можемо знайти слів, щоб висловити цей досвід, тому що наші мови можуть описати лише окремі та певні умови життя. У них немає слів, щоб висловити Це мовчазне споглядання – ця небесна тиша, цей океан миру, який одночасно відображає небеса, що над нами і є володарем власної стрімкої глибини. Речі повертаються до свого першого принципу, тоді як спогади стають мріями про спогади. Тоді душа – це ясність буття, яка більше не відчуває свого відокремлення від цілого. Вона усвідомлює вселенське життя і в цей момент є центром спілкування з Богом. У неї нічого немає і її нічим доповнити. Можливо, лише йоги і суфії пізнали цей стан простого щастя, що поєднує в собі радощі буття і небуття, що не є відображенням чогось чи чияюсь волею. Стан, який виходить за межі морального та

інтелектуального життя. Повернення до єдності, до повноти речей, також відображається у баченні Платона та Прокла – це радісне очікування Нірвани».

Витяг із вступу до Бхагавад-Гіти від Хуана Маскаро. (Penguin Classics). 1962

САХАДЖА ЙОГА

Уривок з літератури

Бхагавад-Гіта

Переплетений у його творінні, Дух є поза руйнуванням. Ніхто не може покінчити з вічним Духом.

Бо поза часом Він мешкає в цих тілах, хоча ці тіла мають кінець у свій час; але Він залишається безмірним, безсмертним. Тому, великий воїне, продовжуй свою боротьбу.

Якщо хтось вважає, що він вбиває, а інший вважає, що він убитий, та насправді ніхто не знає шляхів істини. Вічне в людині не може вбити; вічне в людині не може померти.

Він ніколи не народжується і ніколи не вмирає. Він – Вічність; Він назавжди. Ніколи не народжений і ніколи не вічний, поза минулими чи майбутніми часами, Він не вмирає, коли тіло вмирає.

Поза силою меча та вогню, поза силою води та вітрів, Дух вічний, всюдисущий, немінливий та нерушимий, завжди Єдиний.

Невидимий для очей смертних, поза думкою та поза змінами. Знайте, що Він є, і перестаньте сумувати.

Той, чий розум не турбує скорбота, і він не тяжіє до задоволення, поза пристрастю, страхом і гнівом, він – мудрець непохитного розуму.

Хто завжди вільний від усіх прив'язаностей, ані радіє, ані сумує, все приймає – добре це чи погане, – це і є його безтурботна мудрість.

Коли він згадує, він відводить усі свої відчуття від привабливості задоволення, подібно як черепаха витягує усі свої кінцівки з зони комфорту – це його безтурботна мудрість.

Бо коли людина відмовляється від усіх бажань, відмовляється від гордості володіння – лише тоді вона досягає найвищої мети.

Це вічне в людині. Досягаючи Його, усі омани зникають. Навіть в останню годину свого життя на землі людина може досягти Нірвани Брахмана – людина може знайти мир у царстві свого Бога.

Коли розум його перебуває в гармонії і знаходить спокій у Дусі всередині себе і всі його неспокійні бажання зникають, тоді він стає єдиним з Богом.

Тоді шукач пізнає радість Вічності, і це розуміння виходить далеко за межі того, що можуть бачити наші відчуття. Він залишається в цьому усвідомленні і вже не відступає від Істини.

Тоді усвідомлення, озброєне рішучістю, дозволяє шукачу тихо ввести розум у Дух, і тоді усі його думки затихають.

Витяги з "Бхагавад Гіти" в перекладі Хуана Маскаро. (Penguin Classics). 1962 рік.